



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TALIM VAZIRLIGI**

**AL-XORAZMIY NOMIDAGI URGANCH DAVLAT
UNIVERSITETI**

**Jismoniy madaniyat fakulteti 406-gurux talabasi Otaboyev
Jumayozning Qo'l topi fanidan.**

REFERAT

Mavzu: Qo'l to'pi o'yin texnikasi.

TOPSHIRDI:

Otaboyev.J

QABUL QILDI:

Ro'zmetov.R

Urganch-2016



REJA.

- 1.O`yin texnikasi.
- 2.Hujum o`yin texnikasi tasnifi.
- 3.Himoya o`yin texnikasi tasnifi.
- 4.Darvozabon o`yin texnikasi.



O`yin texnikasi.

Qo`l to`pi o`yinida to`p bilan va to`psiz usullar bajariladi. Qo`yilgan maqsadga erishmoq uchun o`yinda qo`llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig`indisi qo`l to`pi texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar - bu qo`l to`pi o`yini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko`p jihatdan qo`l to`pichilarning ana shu xilma-xil vositalarni qanshalik to`liq bilishiga, raqib jamoa o`yinchilari qarshilik ko`rsatayotgan, ko`pinsha esa sharchoq orta borayotgan sharoitda o`yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanshalik mohirlik bilan, samarali qo`llashiga bog`liq. Qo`l to`pi texnikasini yaxshi bilish qo`l to`pichining xar tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas kismidir.

O`yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida qo`l to`pi texnikasida muayyan o`zgarishlar ro`y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo`nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o`yin o`rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o`yinchilar vujudga keldi.

O`yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To`pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To`p yo`lini to`sish, uni tutib olish, urib kaytarish va darvozabon uyin texnikasi himoyasida qo`llaniladi.

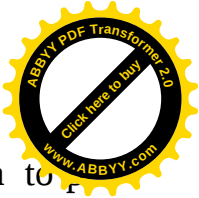
Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda fintlar usuli o`yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat - turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy qo`l to`pida ko`pinsha baland holatda turish (oyoqlar ozgina buqilib, oralig`i bir qadamga teng, gavda sal oldinga egilib, qo`llar bukilgan holatda tutiladi).

Qaysi o`yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o`sha o`yinchi ko`proq foyda keltiradi. Shuning uchun har bir o`yinchi tez start olishni, yugurayotib yo`nalishni o`zgartirishni, to`xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart.

Qo`l to`pi o`yining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlariga bo`lishdan iborat. O`yin faoliyati tavsifiga qarab qo`l to`pi texnikasida ikkita yirik bo`lim ajratiladi: maydon o`yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo`lim harakatlanish texnikasi va to`pni boshqarish texnikasi bo`limshalariga bo`linadi. Kichik bo`limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan - harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o`yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo`lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari qo`l to`pi texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O`rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to`g`ri tahsil qilishga, talim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Hujum o`yin texnikasining tasnifi



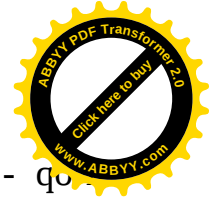
O'yin texnikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlash, to'pni yerga urib olib yurish va egallab olish, shalg'itish (fint) va to'siq (zaslon) qo'yish usullari kiradi.

Hujum texnikasi

[illegible]

To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi.

To'pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to'p otish usulida ham farq



qiladi. Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.

Keyingi vaqtlarda yashirin holda-orqadan, bosh ortidan, oyoqlar orasidan to'p uzatish ko'proq ahamiyatga ega bo'lmoqda. To'p uzatish panjalarning faol ishlashi natijasida bajariladi. Qo'l panjalari yordamida uzatilgan to'p aniqlik va tezlikdan yutadi.

To'pni yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni erdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoklari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni bir oz yuqoriga kuzatadi, so'ng uni yana maydonga malum burshak bo'yisha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni yerga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon qo'l to'pi o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

To'pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim rol o'ynaydi – uning kuchi tezligiga bog'liq.

To'p otish texnikasini bajarishda uning inertsiasini va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavdadagi barsha mushaklarining qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir nesha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anshagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga to'p otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Eng ko'p tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati uzgaradi. To'p boshning orqa tomonidan, elka ustidan yoki yon tomondan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga qarab aniqlanadi.

Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish uch xil vaziyatda bajariladi: shalishtirma qadamlardan so'ng otish, shalishtirma qadamlarsiz otish va to'xtab otish.

To'p otayotgan o'yinchi qadam qo'yishda gavdaning og'irligini darhol oldingi oyoqqa o'tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo'l tirsagini bukkan holda to'pni keskin oldinga yuboradi.

Qo'lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to'p otish uzoq masofadan (10-12 m) darvozaga hujum qilishda qo'llaniladi. Qo'lni siltash va to'pni qo'ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinshalik oyoqda bajarilishi kerak. To'p otayotgan o'yinchi to'p ushlagan qo'lni orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lni



oldiga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, deysinishga bo'sh oyog'ini esa bukishi lozim.

To'pni darvozaga otish o'yinchining sakragandan keyingi parvozineng eng yuqori nuqtasida, ko'krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.

O'yinda yiqilib otish zaruriyati tez-tez vujudga keladi. Bu to'p otayotgan o'yinchiga himoyachilardan qutulish, yo bo'lmasa o'zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi.

Darvozaga bunday hilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anshagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pni muvozanatini yuqotgan holda darvozaga otadi. Buning ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi har xil oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

Yuqorida qo'lni bukkani holda yon tarafga egilib va yiqilib to'p otish bekik vaziyatda hujum qilishga imkon beradi.

Yon tomonga egilib to'p otish bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi. Himoyachi qo'llari bilan tomonidan qo'ygan to'siqdan qutulish uchun hujumchi to'p otishni bajarishda gavdasini to'psiz qo'li tomonga egib, to'pni boshi ustidan va himoyachilar qo'llari yonidan darvozaga yo'naltiradi.

Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga yolg'on to'p otishda qo'llaniladigan «fint»lar yordam beradi.

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burshakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar.

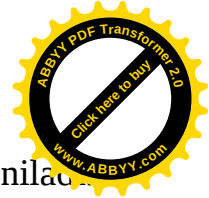
Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish-bekik vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun, o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini, himoyachi oyog'ining sirtqi tomoniga qo'yishi maqsadga muvofiqdir.

Darvozadan qaytgan to'pni qayta urish. Darvoza ustunlariga urilib yoki darvozabondan qaytgan to'pni bir yoki ikki qo'llab darvozaga otish mumkin. Bu harakat sakrab, keyin esa yiqilgan holda bajariladi.

Keyingi vaqtlarda darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, deysinib, yuqoridan baland traektoriyada to'p otishlar (darvozabon ustidan oshirib) ma'lum bo'lishisha, juda sermahsul bo'lmoqda. To'p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa to'pning traektoriyasi o'zgartiriladi.

To'pni yerga urib sapchitib otish-darvozabonlar uchun eng murakkab to'p otishdir. Ayniqsa, otgandan so'ng sapchib aylanib, o'z traektoriyasini o'zgartiradigan to'pni olish darvozabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug'diradi. Odatda, bu usul burshakdan hujum qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otilish joyiga qarab o'ngga yoki shapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

Shalg'itishlar (fint). Shalg'itishlarni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz shalg'itishlardan ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun



himoyachilarning yaqinida turganda ta'kibdan qutilish maqsadida foydalaniladi. To'p bilan shalg'itishlar uzatishni, otishni yoki yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

Shalg'itishlar murakkab harakatlar

o'z yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza): anshagina sekin shalg'itish harakati texnik usulining qulay paytida qo'llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog'liqdir.

Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan shalg'itishlar ikki turga bo'linadi: oddiy va murakkab. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o'tishga shunsha imkoniyat yaratiladi.

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida shalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan shalg'itish bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir. (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

To'p otishda to'pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to'p otmoqchi bo'lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab to'p otmoqchi bo'lib yerga tushib himoyachini aldab o'tish juda foydalidir.

Shalg'itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. Shalg'itish sifatida qadam qo'yish, hamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.

To'siq. Bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Qo'l to'pi o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

Guruh bo'lib to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir nisha hujumchining bir-biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

Himoya o'yin texnikasi.

O'yinchilarning himoya texnikasini to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabon orqali to'pni ushlab olishlar tashkil etadi.

Dastlabki holatda to'g'ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O'yinchi oyoqlarini bukib, gavda og'irligini oyoq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo'llarini bukkan holda (burshagi taxminan 90%) bir oz ikki tomonga yoyib, qo'l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. Yon tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

Darvozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni taminlovchi to'pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart.

Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, Shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi-darvoza qo'riqlashning



murakkab usullari qatoridan o`rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burshagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo`naltirilgan to`pning yo`lini to`sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda, to`pning yo`nalish yo`lini ko`proq kamaytirish uchun oyoq va qo`llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to`p uchun kurashda ko`pinsha aldash harakatlarini ishlatadi. Shalg`itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to`sadi, tez-tez yolg`on chiqishlarni qo`llaydi. Bunday holatlarda hujumchi to`pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo`lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to`p yo`lini to`sishga ulguradi.

**To`pni ilish** darvozabon o`yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to`pni ilish imkoni yo`q bo`lsa ham, uni qaytargandan so`ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi hujumga o`tish boshlanishi kerak. Shuning uchun darvozabon to`pni ilib olgani ma`qul. Lekin eng yaxshi yo`li-to`pni ikki qo`llab ilib olish.

To`pni qaytarishda, ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qo`lni ishlatishi, baravariga oyoq va qo`l bilan yoki gavda bilan ham to`pni qaytarishi mumkin.

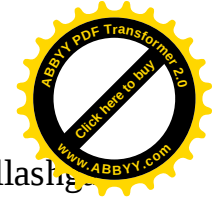
Yuqoridan kelayotgan to`pni darvozabon bir yoki ikki qo`llab ushlaydi. Agar to`p tomondan kelayotgan bo`lsa, unda darvozabon to`p kiritish burshagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud sakraydi va to`pni ushlashni o`sha tomondagi qo`l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba`zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko`p vaqt sarflanadi, oqibatda, to`pni qaytargandan so`ng darvozabon o`zining mo`ljalini yo`qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo`qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma`qul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to`p oyoq bilan qaytariladi. To`p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to`g`rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burshak 90°ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o`sha tomondagi qo`l ham cho`ziladi: boshqa qo`l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko`tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to`liq to`g`rilanadi va darvozabon to`g`ri chiziq bo`ylab oyoqlarini yozib, «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so`ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

Eng shekka pozitsiyadan darvozaning uzoq pastki burshagiga otilgan to`pni darvozabon shu tarafdagi qo`l va oyog`ini baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi.

**To`pni uzatish.** Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to`p jamoaning hujumga o`tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to`pni yuqorida qo`lni bukib uzatishni qo`llashi qoida tusiga kirib qolgan. To`pni egallaganidan so`ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati natijali bo`lishi uchun eng to`g`ri pozitsiyasi – darvoza o`rtasi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgasha masofa bo`ylab



harakat qiluvchi darvozabon baland «traektoriya»da keladigan to`pni egallashga doim tayyor bo`lishi lozim. To`p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to`p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to`p 30°dan kichik burshak ostida kam bo`lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon hech vaqt to`pni nazoratsiz qoldirmasligi va o`z vaqtida hujumchining to`p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bo`lsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to`pdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib o`tish hujumini amalga oshirsalar o`yinga qo`shilishga tayyor bo`lib turadi. Bunday holda u to`pni egallash uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaffaqiyatsiz bo`lsa, unda orqaga shekinadi va darvozada turib, tez yorib o`tib to`pni darvozaga otayotgan

Qo`l to`pi o`yin taktikasi.

O`yinda muvaffaqiyatga erishish asosan to`g`ri harakat qilishga bog`liq. Buning uchun o`yinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanmoq kerak.

Taktika deganda, o`yinchilarning raqib ustidan g`alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishini, ya`ni jamoa o`yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tuShunish kerak.

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

Qanday taktikani tanlash har bir aloxida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o`yinchilarning o`zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning axvoliga, iqlim sharoiti va xakozolarga bog`liq.

Qo`l to`pi o`yinida ko`p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o`tishdan iborat bo`lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo`lish kerak.

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

Qo`l to`pi o`yinida taktika bilan texnika bir-biriga shambarshas bog`lanib ketgan bo`ladi. To`pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog`da qoldirish usuli to`p bilan himoyani yorib o`tishni ishlatish kerakli yoki to`pni sherigiga uzatish ma`qulmi, darvozaga qaysi paytda to`p otishni xal qilayotgan o`yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmokchi bo`lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o`yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo`lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a`lo darajada bo`lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g`alabaga ko`pinsha mag`lub bo`lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo`sh bo`lgani sabab qilib ko`rsatiladi. Lekin qo`l to`pi o`yinidagi g`alaba ko`pinsha



taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birini g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sa borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

Hujum taktikasi.

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pinsha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik «kombinatsiya»larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

Hujum o'yin taktikasining tasniflanishi

Hujum taktikasi

Individual harakatlar

Ketish
To'p otishni qo'llash
To'p uzatishni
To'pni olib
Shalg'itishlar

Guruh harakatlari

Parallel
Shalg'shtirma
To'siq qo'yish

Jamoa harakatlari

Tez yorib o'tish hujumi

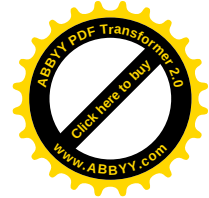
Hujum holatida

Ochiq
Yashirin
Ochiq holatda
Bekik holatda
Ochiq holda
Yashirin holda
Aylantirib
Uzatib
Urib

Yig'ilganda
Yoyilganda
Ichki holatda
Tashqi holatda
Ichki holatda
Tashqi holatda

Tez yorib o'tish
Yorib o'tish

3:3
4:2
Jamoa bo'lib



Jamoa harakatlari.

Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar-tez yorib o'tish va pozitsiya hujum. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to'ldiradi va, Shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tish. Bu hujumda ko'proq natija beradigan usuldir. Ammo, uni qo'llaganda o'yinchilarning o'zaro yonma-yon holatda bo'lib qolishi qiyin. Shuning uchun pozitsiyada hujum qilishning solishtirma og'irligi bir oz baland hisoblanadi. Shunga qaramasdan, tez yorib o'tish qanshalik ko'p qo'llansa, hujumchilar to'p otishni shunshalik ko'p bajaradilar. Zamonaviy qo'l to'pi faqat Shuning hisobiga rivojlanmoqda.

Tez yorib o'tishning maqsadi raqiblarning to'pni yo'qotib, hujumdan himoyaga o'tishi paytida sodir bo'ladigan vaqtinsha uyushmagan harakatidan foydalanishdir. Shuning uchun tez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pinsha to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan, darvozabondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to'pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o'yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

Tez yorib o'tishdagi o'zgarishlar uning shiddati bilan bog'liq-hujum 4-7s davom etadi, o'zaro harakatlar oddiy bo'lsa ham, oz sonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi.

Vaqtdan yutish va bo'shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo buning uchun barsha himoyachilar harakati imkon borisha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tishda aynisa, darhol qulay vaziyatni tanlash va birinchi to'pni to'g'ri uzatish muhimdir. Tez yorib o'tish yolg'iz va jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o'tishga qanshalik ko'p o'yinchilar qatnashsa, ularga qarshi kurashish shunshalik murakkablashadi.

Darvoza tomon tez yorib o'tishda hujumchilar butun maydon kengligida bir yoki ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi bo'lib start olgan (1-3-o'yinchi) o'yinchilarni orqadagi o'yinchilar qo'llashi kerak. Hujumchilar to'pni yo'qotishi va ularga javoban hujum uyushtirilishi mumkinligi sababli bir o'yinchi orqada qoladi. Agar old qator o'yinchilari son jihatidan ustunlikka erisha olmasa, unda hujumning muvaffaqiyatli yakunini himoyachilar orasidagi bo'sh joyga kirishga harakat qilayotgan orqa qator o'yinchilari amalga oshiradi. Bunday birin-ketin rivojlanadigan va orqa qator o'yinchilari yakunlaydigan tez yorib o'tish hujumi «rivojlangan hujum» deb nom olgan.

Uzoq masofaga to'p uzatib tez yorib o'tish-oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas'uliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon shaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan uzib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burshakdagi himoyachi amalga oshiradi.



Taqibdan qutulgan o'yinchiga to'pni tez va aniq uzatish kerak. Yaxshi to'pning yo'nalish traektoriyasi pastroq bo'lgani ma'qul. Shuningdek, to'p uzatish masofasi juda uzoq bo'lmasligi kerak, chunki bunday to'pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o'tgan o'yinchiga darvozabonning darhol to'p uzatishiga halaqit berishsa, u holda bu o'yinchi to'pni kechiktirmasdan o'z sheriklariga, ular esa oldindagi o'yinchilarga uzatishi zarur.

To'pni qisqa masofada uzatib tez yorib o'tish, Ushbu harakatni birinchi bo'lib boshlagan o'yinchining har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi. Ular orqasidan boshqa o'yinchilar ham tez yorib o'tishga intiladi. Raqiblarni hujumni to'xtatish imkoniyatidan mahrum etish uchun, to'pni egallagan o'yinchi qoidani buzib bo'lsa ham, avvalo, o'yinning borish vaziyatini aniqlaydi, himoyachi bilan munosabatga kirishmasdan tez mo'ljal olishga harakat qiladi va to'pni bo'sh sheriklariga uzatadi.

Hujumchilar butun maydon kengligida oldinga qarab harakat qiladilar. Birinchi qatorda 3-4 o'yinchi bo'lib, ular qisqa yo'l bilan oldinga intiladilar. Odatda, himoyachidan bo'sh bo'lgan hujumchini topish uchun 3-4 marta to'p uzatishni bajarish kifoyadir.

Tez yorib o'tish hujumi bir-biriga bog'liq bo'lgan uch bosqichdan tuzilgan: to'pni egallab hujumga o'tish, son jihatdan ustunlikka erishish va hujumni yakunlash.

Hujumchi tez yorib o'tish harakatining birinchi bosqichida irg'ib oldinga tashlanadi va o'zini ta'qib qiluvchi o'yinchidan qutulishga harakat qiladi. To'p uzatmoqchi bo'lgan o'yinchi, qaysi o'yinchiga to'p uzatishni, vaziyatni to'g'ri baholab, to'p traektoriyasini va yo'nalishini aniqlashni, agar kerak bo'lsa, himoyachilarni shalg'itish uchun qilinadigan harakatni to'g'ri tanlashni bilishi kerak. Tez yorib o'tgan hujumchilarning asosiy maqsadi himoyachilar orqasiga o'tgan sheriklariga bo'ylama yoki diagonal to'p uzatishdir.

Tez yorib o'tishning ikkinchi bosqich hujumchilar hujum kuchini imkon borisha kengaytiradi va maydon kengligida bir va ikki qator bo'lib joylashadi. To'p hujumning oldingi qatoriga uzatiladi.

Uchinchi bosqichining vazifasi-hujumni muvaffaqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko'p bo'lishi kerak. Ammo son jihatdan tenglik bo'lgan holatda hujumning yakunlanishi o'yinda tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo'lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o'rin almashtirish, shalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga harakat qiladiladilar yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning o'yinga qo'shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay pozitsiyadan shoshilib otilgan to'p raqiblarning hujumga o'tishi uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, tez yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan harakatdir. Uni qo'llaganda yaxshi natijaga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlikning yuksak darajasi etarli emas; ruhiy holat, dadillik, jur'at va ba'zan tavakkal harakat qilishlar hujumni yaxshi natija bilan yakunlashga yordam beradi.



Pozitsion xujum. Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Buning uchun ular maydonning o'zlariga qarashli yarmiga qaytib, raqiblar to'liq himoyaga o'tganda, ularga qarshi hujum uyushtiradilar va bu «pozitsion hujum» deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tez yengib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga 45 sek.dan ortiq vaqt berilmaydi.

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

- to'pni o'yinga kiritish uchun ko'p vaqt sarflansa;
- o'yin tezligi jihatidan raqiblarning ustunligi yaqqol sezilib tursa;
- o'yin sur'atini o'zgartirish zaruriyati tug'ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishda;
- o'yinchilarni almashtirish kerak bo'lsa.

Pozitsion hujum uch bosqichdan iborat: boshlang'ich, tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o'yinchilarni joy-joyiga qo'yish amalga oshiriladi. Vaqtinsha son jihatdan ustunlikka ega bo'lish yoki hujum zonalaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to'p va o'yinchilarning o'rin almashishi ikkinchi fazada boshlanadi. Oxirgi fazada esa darvoza olinishiga erishiladi yoki kuchlar qayta tiklanib, hujumni davom ettirish va hujumdan himoyaga o'tish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi.

Pozitsion hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhshani oldingi qatorda-darvoza maydonshasi chizig'i yaqinida ikkitasi burshakdan va bir chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o'rtalikda o'ynaydigan o'yinchilar egallaydi. Birinchi qatordagi o'yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan-ular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o'yinchilari to'pni egallab, shalg'itishlarni qo'llab, himoyachini aldab o'tib va to'p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o'yinchilarning o'z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o'yin pozitsiyalarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi qator o'yinchilari o'yinni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash funksiyasini ham bajaradi. Shuning uchun ular yuqori tayyorgarlik darajasiga, ham texnikada ham taktikada yuksak malakaga erishmog'i kerak.

Birinchi va ikkinchi qatorda o'ng tomondan shap qo'l bilan, shap tomondan esa o'ng qo'l bilan to'p otadigan o'yinchilarning o'ynashi raqib darvozasiga unumli hujum uyushtirishga imkoniyat beradi.

Pozitsion hujumning har xil variantlarida chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni o'zgarishi mumkin. Pozitsion hujumda o'yinchilarning 3-3 yoki 4-2 bo'lib chiziq bo'ylab joylashishi ko'p tarqalgandir. Pozitsion hujumda yana boshqasha joylashishlari ham mavjud.

Joylashish varianti tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog'liq. Pozitsion hujumda hujumchilar orasidagi o'zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog'liq bo'lmaydi. Ikki o'yinchi



orasidagi «qaytar va chiq», «aldamchi hujum», «joy almashtirish», «to'siq singari oddiy harakatlar boshqalariga nisbatan ko'proq ishlatiladi.

«**Qaytar va chiq**» – bu eng oddiy taktik kombinatsiya. U o'yinchining to'pga peshvoz chiqib uni bo'sh joyga uzatishi va yana o'ziga qaytarib olishidan iborat bo'ladi. Bunday holatda himoyachiga tasodifan kirishni boshlagan o'yinchining tezlik jihatdan ustunligi yaxshi natija beradi.

«**Aldamchi hujum**» – bu o'zaro harakat bo'lib hujumchining to'p bilan ikki himoyachi orasidan o'tib, uni otmoqchi bo'lganda himoyachilarni shu hujumchi yo'lini to'sish uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo'llaniladi. Bunday hollardan so'ng boshqa hujumchilar uchun ochilgan «yo'lakshada»da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi.

«**Joy almashtirish**» - o'zaro harakatda bo'lgan o'yinchilardan birini himoyachilardan yashirinsha ozod etish uchun qo'llaniladi. To'p egallagan o'yinchi sherigi tomon harakat qiladi va to'pni orqadagi bo'sh joyga o'tgan sherigiga uzatadi.

Hujumchilarning o'zaro harakatida to'siq qo'yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, zonaga kirayotgan hujumchining ta'qib qilinishiga halakit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari qo'yidagilar: muvozanat va harakatda, tashqaridan va ichkaridan. Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Pozitsion hujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi orqali hujum qilish yetakchi o'rinni egallaydi. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni har-xil bo'lishi mumkin. (1-2) va ularning o'yindagi asosiy o'rni-markazda, darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo'ylab harakat qilishi, oldinga erkin to'p tashlash chizig'iga chiqishi va to'pni o'yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin.

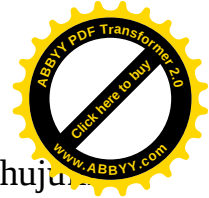
Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u hamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga «ochilishga», to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'sh otishiga harakat qiladi.

Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan holda uni shalg'itib, har qaysi tomonga aldab ketishini ta'minlaydi; chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi o'zi to'siq qo'yishni va to'p uzatishda sheriklariga yordam qilishni bilishi shart.

Umuman, oldinga qo'yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar keng joylashishi va butun maydon bo'ylab hujum qilishi, to'siq qo'yishi, burshak va uzoq masofadan to'p otishni bajara olishi kerak. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi holi joyga kirib «ochilsa» va darvoza maydoniga sakrab kirsas, u holda unga darhol to'p uzatiladi.

Bir nisha o'yinchilar chiziq bo'ylab hujum qilishganda ularning vazifasi shegaralangan bo'ladi: biri hamisha darvozaga havf tug'diradi, boshqalari esa ko'pinsha sheriklariga yordam qiladi.

Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o'yinning har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o'ynay olishi, to'pni uzatish va darvozaga otishni bilishi, o'yin jarayonini yaxshi tushunishi va uning



rivojlanish yo`lini oldindan qura bilishi zarur. Joy almashishga kelishib hujum qilishni, himoyaning har qanday tizimiga qarshi qo`llash mumkin. Bunday hujum usullarida ko`p tarqalgan variantlar: «vosmerka», «ikki burshak» hisoblanadi.

Bu variantlarga bir nesha o`yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan (3-6). Bunda hujumchilar guruhlariga bo`linadi va o`zlarining yo`nalishi bo`yisha harakat qilishi mumkin. Bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib uchrashishi to`p harakatining muntazamligiga to`siqlar qo`yishga, bir himoyachi zonasiga ikki hujumchining tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

Ko`pinsha hujumning «vosmerka» variantida bu tamoyil to`la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo`lib katta va kichik «vosmyorka» degan ikki turga ajratiladi. (19-20 rasm.)

O`yinchilar kombinatsiyasi bir-biriga qarama-qarshi «skrest» harakat qilib bog`laydi. Har qachon to`p uzatilganda o`yinchi diagonal bo`ylab maydon burshagiga ketadi va o`zi to`p uzatgan joyiga qaytadi. Bu bir nesha marta takrorlangandan so`ng himoyachilar o`rganib qoladi, shundan foydalangan hujumchilar to`satdan boshqa sheriklarini ham jalb qilgan holda hujum shaklini o`zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtinsha sarosimaga soladi.

Olti metrli chiziq bo`ylab, burshak va chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko`p qiyinchiliklar tug`diradi. Ikki kichik «vosmerka»da yoki ikki uchburshak bilan harakat qilish oddiy o`zaro harakatni; 2-3 o`yinchi orasiga to`siq qo`yish va asosiy to`p uzatishlarni qo`llash yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Harakat qilishda muhimi bir pozitsiyada ikki xujumchining to`xtab qolmasligi; to`p bilan bo`lgan uyinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

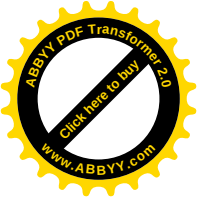
Zonali himoyaga qarshi hujumda muhimi himoyachilarga noqulay bo`lgan joylashtirishdan foydalanishdir. Shunday qilib, 6-0 va 5-1 zonasiga qarshi kurashda yaxshisi ikki chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchi bilan hujum qilish. 4-2 va 3-3 zonali himoyaga qarshi kurashda esa, bir o`yinchi chiziq bo`ylab o`ynasa yaxshi natija beradi.

Pozitsion hujum muvaffaqiyatining oxirgi natijasi o`yinchilarning o`zaro kelishib qilinadigan harakatiga, oldindan o`rganganini qo`llashiga va o`yinda vujudga keladigan holatlarni ijobiy hal qilishiga bog`liq.

Himoya taktikasi.

Himoyada o`ynashning umumjamo'a usuli shaxsiy, hududiy va aralash bo`lishi mumkin. Biroq qisman bo`lsa ham boshqa usul elementlaridan foydalanmasdan birgina usulda o`ynayverish xato bo`ladi, chunki bu hol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo`yadi. Himoyada o`ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy hislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

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



Himoyaning asosiy maqsadi raqiblarning darvozaga to'pni aniq o'tish imkoniyatini kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo'ladi: 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to'pni olib qo'yish; 2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o'yinchilari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish; 3) darvozaga to'p o'tishlariga qarshilik ko'rsatish. 4) o'z darvozasi oldida to'p uchun kurashish va to'p egallangandan so'ng hujumni tashkil qilish.

Himoyada o'ynash usullari hilma-xil bo'lib, asosan darvozani mudofaa qilish, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashishni nazarda tutadi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari shaxsiy, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

Himoya uyini taktikasining tasniflanishi.

Himoya taktikasi																						
Shaxsiy harakatlar				Gurux harakatlari				Jamoa harakatlari														
o`yinchini	To`pli o`yinchini	nazorat qilish	To`pni olib	qo`yish	Uzatilgan to`pni	olib qo`yish	Urib qaytarish	Tusik qo`yish	Shalgig`ishlar	YOrdam qilish	Qo`shilish											
	Muxokama qilish		Shaxsiy himoya		Xududiy himoya		Aralash himoya															
Faol harakatda				Joy almashtirib				Qo`shilib														
Sust harakatda				Qo`llar bilan				Qo`shilmasdan														
Chiqib								6.0														
Qavtib								5.1														
								4.2														
								3.3														
								2.4														
								5K1														
								4K2														

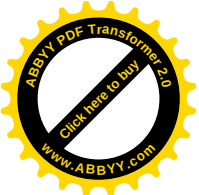
Jamoa harakatlari.

Himoyada jamoa harakatlarini tashkil etishda uch tizimdan: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimlaridan foydalaniladi.

Shaxsiy himoya. Bu qo'l to'pi o'yinida asosiy himoya qilish tizimidir. Shaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo'ylab, maydonning o'ziga qarashli qismida va erkin to'p tashlash zonasida.

Butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya to'pni yo'qotgandan so'ng darhol uni egallash uchun faol kurashishga mo'ljallangan. Himoyachilar oldindan ma'lum yoki o'ziga yaqin turgan o'yinchilarni taqsimlab oladilar va ularni to'p egallash hamda va uzatish imkoniyatlaridan mahrum etish uchun ulardan ajralmay kuzatadi. Hujumchilar darvozaga yaqinlashgan sari himoyachilarning faollik darajasi ortadi.

Agar raqib jamoasi o'yinchilari texnik jihatdan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'zishsa yoki himoya qiluvchi o'yinchilar son



jihtadan ustunlikka ega bo'lsa, u holda butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya qilishni qo'llashi maqsadga muvofiqdir.

Maydonning o'ziga qarashli qismida himoya harakatlarini bajarar ekan, jamoa o'z darvozasi tomon shekinadi va maydonning o'rta chizig'i yaqinida oldindan taqsimlangan o'yinchilarni tanlab oladi. To'p egallagan o'yinchi zich «devor» bilan pana qilinadi, boshqalarining to'silishi esa, o'yinchi bilan darvoza orasidagi masofaga bog'liq, u darvozaabonga qansha yaqin bo'lsa, shunsha zich pana qilinadi.

Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo'ylab yoki erkin to'p tashlash zonasida hamma hujumchilarni zich to'sib tursa, qo'llanilsa yaxshi natija beradi. To'pni burshakdan uyinga kiritishda yoki uyinning oxirgi minutlarida jamoa minimal hisobda yutqazayotgan bo'lsa, pressing qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Zonali himoya. Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish zonasi aniqlanadi, ya'ni, uning zonasiga kirgan har bir hujumchini zich panohgoh bo'lishga harakat qiladi.

O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday harakatiga shu zonadagi himoyachi javobgardir. Birmunsha xavfli bo'lgan 10-12m masofadan hujum qiluvchi hujumchiga unga yaqin bo'lgan himoyachi chiqadi, boshqalari esa bo'sh qolgan joyni to'ldirishadi.

O'yinchilarning himoyada joylashishining bir nesda variantlari mavjud bo'lib asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burshaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgasha mudofaa chizig'ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burshak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o'yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog'liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo'ylab mudofaa tashkil etiladi-burshakdagi va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig'ida joylashish usuli qo'llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 lar kiradi.

Har bir variant o'zining turiga ega. Shunday qilib, 5-1 oldinga chiqarilgan o'yinchi har xil usulda harakat qilishi mumkin; to'p bilan bo'lgan o'yinchiga hujum qilish, bombardir o'yinchiga qarshi harakat qilish yoki umumiy hujumdan shetlashtirish maqsadida markazdagi o'yinchining, unga qarshi o'ynashi.

Zonali himoyani qo'llashda, muhimi darvozaga to'p otishga halaqit qilish bilan sheklanmay, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo'l qo'ymaslik va ularning erkin to'p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Zonali himoyada o'yinchi har doim harakatshan, egiluvshan va shiddatkor bo'lishi talab etiladi. Uning qudrati, shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o'yinchilarni zich panohgohda ushlashni kushaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo'llaniladi.



Aralash himoya. Bu tizimda shaxsiy va zonali himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o'yinchiga qarshi harakat va zonadagi mudofaani natijali qilishdir.

Bunday himoya quyidagi variantlarga bo'linadi: 5K1, 4K3, 1K4K1. Bularning anglatishisha, o'yinchilarning bir qismi (birinchi raqam) zonani ushlab turadi boshqalari esa, (ikkinchi raqam) hujumchini shaxsan himoya qiladi.

Variant 5K1 – himoyani tashkil etishda ko'p uchraydigan usuldir. Bunda o'yinchilar 6-0 zonadagiga o'xshab harakat qiladilar, o'yinchilardan biri esa, kuchli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada o'ynaydi.

Variant 4K2 bir vaqtda ikki o'yinchining (bombardir va markazdagi yoki yana boshqa o'yinchilari) harakatini bog'lab qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ya'ni ikki mahoratli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada, boshqalari esa chiziq bo'ylab zonada himoya qilish tamoyillarida o'ynaydilar.

Variant 1K4K1-raqiblar jamoasi chiziq bo'ylab o'ynaydigan bo'lsa shunga qarshi qo'llaniladi va u o'yinchini himoyachidan biriga panohgoxlik qilish yuklanadi. Hujumni tashkil qiluvchi o'yinchiga qarshi shaxsiy himoya qo'llanilib boshqa o'yinchilar esa zonada o'ynaydilar.

Himoyada muvaffaqiyatli o'ynash, barsha himoya tizimlarini to'la takomillashtirib egallashga va shaxsiy himoyada yaxshi harakat qilishni bilishga asoslangan. Shuning uchun shaxsiy tizimga ustunlik berish kerak. Keyinshalik zona variantlarining birini qo'llash va undan so'ng aralash himoyaga o'tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo'yadi.

Guruh harakatlari.

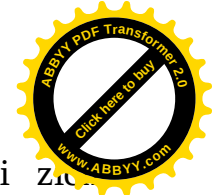
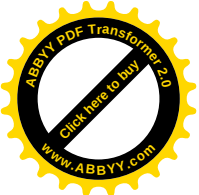
Himoyachilarning guruh bo'lib harakat qilishi-jamoa o'yinining asosidir. To'siqlarga qarshi harakat qilishda, to'p bilan o'tishga to'p otishga qarshi kurashda, raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda shunday harakatlarni qo'llash zarurdir.

Himoyachilar asosan uch xolatda harakat qilishga tayyor bo'lishlari kerak: son jihatdan teng bo'lganda (2x2, 3x3 va yana boshqalar), hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda (2x1, 3x2 va yana boshqalar).

Son jihatdan teng bo'lish raqiblarning pozitsiyadan hujum qilishida uchraydi; himoyachilar hujumni straxovka qilish harakatiga qarshi, qo'shilish, guruhli to'siq, sirg'anib o'tish va darvozabon bilan o'zaro harakatda qo'llaniladi.

«Straxovka» to'p egallagan hujumchilarga qarshi qo'llaniladi, himoyachilar hujumining xavfliroq bo'lgan tomoniga siljishadi va bo'sh bo'lib qolgan zonani yopishadi. Agar himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqsa, u holda uning joyini unga yaqin bo'lgan boshqa himoyachi egallaydi.

O'tish – to'siq yordamida harakat qilib yoki aldab o'tib, to'p otish pozitsiyasiga chiqmoqchi bo'lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo'lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo'lishi mumkin, unda panohgohidan qutulgan uyinchini himoyachilardan biri oladi yoki o'rin almashinishda ikki o'yinchi qatnashsa, unda ikki o'zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o'yinchilarini almashtiradi.



To'siq yordamida qutulib, zonaga kirmoqchi bo'lgan o'yinchini zic ushlaganda sirg'anib kirish qo'llaniladi. Uning kirishiga yo'l qo'ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak. Buning uchun o'yinchi panohgohlik qiluvchi sherigi to'siq sifatida foydalanishi uchun orqaga shekinadi va harakat qiluvchi himoyachini oldinga o'tkazadi.

Guruh bo'lib to'siq qo'yish to'p otuvchi hujumchiga qarshi hujum qilgan holatlarda ishlatiladi va uni bir-biriga yaqin joylashgan ikki-uch himoyachi amalga oshiradi.

Darvozabon bilan o'zaro harakat to'siq qo'yuvchi himoyachilar bilan darvozabonning kelishib qilgan harakatlaridan iboratdir. Bunday holatda o'yinchilar harakati oldindan o'zaro bo'lishilgan vazifa shartini hisobga olib himoyachi oxirgi pozitsiyani egallaydi. Ko'pinsha to'siq qo'yuvchi himoyachilarga darvozaning ularga yaqin burshagini berkitish yuklanadi.

Raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo'lib qolgan holatda, himoyachilar avval hujumning rivojlanishini to'xtatishga harakat qilishlari kerak. Ikki himoyachi uch hujumchiga qarshi kurashda quyidagisha ish tutmog'i lozim. Agar to'p burshakdagi hujumchida bo'lsa, unga yaqin himoyachi hujumga o'tadi, boshqasi esa xavfli bo'lgan zonani taxminan darvoza qarshisining markazida egallaydi. Agar to'p o'rtadagi o'yinchida bo'lsa, unga himoyachilardan biri hujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki hujumchiga baravar bo'lgan oraliqdagi pozitsiyani egallaydi.

Agar jamoa son jihatdan kamchilikni tashkil qilsa (5x6), u holda himoyachilar to'p bilan hujum qilayotgan tomonga zichlashishi tufayli qarama-qarshi tomonda bo'sh o'yinchini qoldirishga imkon yaratadi. Demak, son jihatdan kamchilikni tashkil qilish himoyachilarni to'p yo'nalishi tomon siljishga majbur etadi. O'yin davomida son jihatdan ustunlik holatidan to'g'ri foydalanish zarurdir. Agar jamoada olti himoyachi besh hujumchiga qarshi o'ynasa, u holda bo'sh kelgan himoyachi, markazda darvoza qarshisiga joylashadi va boshqalarni «straxovka» qiladi yoki raqiblardan to'pni olib qo'yishga intiladi.

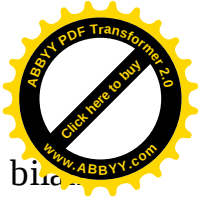
O'yinning ayrim hollarida to'p bilan bo'lgan o'yinchini ikki himoyachi bilan hujum qilishini qo'llash mumkin.

Individual harakatlar.

Individual (shaxsiy) harakat joy tanlash uchun to'p bilan va to'psiz hujumchiga qarshi kurashda mo'ljallangan.

Joy tanlash – himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishning muhim holatidir. Hujumning rivojlanishini diqqat bilan kuzatib, to'p egallagan hujumchiga yaqin bo'lish niyatida himoyachi muntazam joy almashtiradi va ayni vaqtda vasiylik qilgan o'yinchisini nazorat qilishda davom etadi. Buning uchun himoyachi maqsadga muvofiq usulda harakat qilishni tanlagani ma'qul.

To'pni olib qo'yish - qarshi hujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to'pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya qiluvchi o'yinchilar orasida va shu bilan to'p uzatish imkoniyati bo'lgan chiziq yaqinida joylashishi kerak. Ba'zi hollarda oldinga chiqishi va to'p uzatish yo'nalishini to'la berkita olgani maqsadga muvofiqdir.



To`p egallashga chiqmoqchi bo`lgan o`yinchining yo`nalishini gavda bilan to`sib, unga halaqit qilish mumkin. To`p egallagan o`yinchini mo`ljalga olish imkoniyatidan va to`p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to`pni otishi yoki yerga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir.

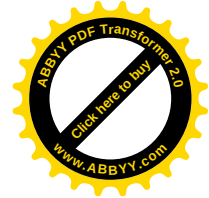
To`p bilan bo`lgan o`yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo`li tarafga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo`ladi. To`p bilan to`xtatgan o`yinchiga darhol uning kuchli qo`li tomonidagi elkasiga qo`l qo`yib, hujum qilish zarurdir. Bombardir o`yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (to`qqiz metrlik chiziq oldida).

To`p otuvchi o`yinchiga qarshi himoyachi to`siq qo`yishni ishlatishi shart. Shu bilan birga, qo`shimsha to`siq qo`yishni tashkil etish uchun, unga yaqin turgan sherigi yordamga kelishi kerak.

Himoyachi darvoza bilan to`p otayotgan o`yinchining zarba beruvchi qo`li orasiga joylashib, u to`p otayotgan tomondagi darvozaning burshagini to`sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burshaklari bo`lishi mumkin. To`p, to`siq qo`yuvchining qo`li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan biriktirilib, o`tmas burshak hosil qilinadi. Burshakning yo`nalishi, darvozaning qaysi tarafini himoya qilish kerakligini ko`rsatadi.

Ayniqsa, shalg`itishlardan foydalanadigan o`yinchiga qarshi ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak. Muayyan sharoitda hujumchiga qaysi harakat qulay bo`lishini oldindan belgilab olishi va aldamchi harakatga ahamiyat bermasdan, diqqat- e`tiborni asosiy xavf keladigan joyga qaratish kerak. Faqat hujumchining to`p otmoqchi bo`lgan qo`li tarafga siljish maqsadga muvofiqdir.

Agar himoyachi aldamchi harakat qilib hujumchini shoshilinch chora ko`rishga majbur etsa, u holda hujumning yakuni himoyachilar foydasiga hal bo`ladi. Himoyachining vazifasi-hujumchilarni kam foyda keltiradigan harakat qilishga majbur etishdir.



Foydalangan adabiyotlar

1. Futbol. Fizkultura institutlari uchun darslik. Toshkent, 'O'qituvchi, 1986 yil.
2. Futbol o'yin texnikasi. Toshkent, 1999 yil.
3. Iseyev SH.T. Futbol jamoalarining ga'laba qozonishida futbolchilarning standart vaziyatlaridan samarali foydalanishi. «Pedagogik ta'lim». J. № 2, 2003 yil.
4. Qurbanov O.A. Futbol bo'yicha XVII jahon Chempionati o'yinlarida berilgan yakuniy zarbalarining samaradorligi tahlili. Pedagogik ta'lim, J., № 5, 2003.
5. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005.
6. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti, jismoniy tarbiya o'quv dasturi. O'zbekiston Respublikasi xalk ta'limi vazirligi axborotnomasi 6 – maxsus son. «Sharq» nashriyoti-matbaa konserni. 1999 yil.