

Б АМАНТУРДИЕВ С АТАКУЛОВ Ж УМБАРОВ

СПОРТ ЎЙИНЛАРИ

(Ўқув - услубий қўлланма)



***Муаллифлар: Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси
укитувчилари Амантурдиев Б Атакулов С Умбаров Ж***

***Тақризчилар: Термиз давлат университети жисмоний
маданият факультети декани Бегимкулов О
Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси укитувчиси п.ф.н
Туляганов Р***

Мазкур услубий қўлланма жисмоний тарбия институти ва бошқа олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факультетлари, олимпиада захиралари коллежлари, махсус спорт мактаблар, ўқувчилари, талабалар ҳамда спорт ўйинлари мураббийлари учун мўлжалланган.

Бу рисолада шу спорт турларининг мазмун моҳияти, тарихи, машғулотлар жараёнининг умумий қонуниятлари, воситалари ва машқ қилдириш усуллари, жисмоний фазилатларни тарбиялашнинг методик хусусиятлари, талабани спорт ўйинларини ўтказиш ва мусобақа жараёнини режалаштириш масалалари ёритилган.

***Услубий қўлланма Термиз давлат университети Илмий
Кенгашининг _____йил декабр ойи йиғилиш № _____ қарори билан
нашрга тавсия этилган.***

К И Р И Ш

Келажак авлодни жисмонан бақувват, эпчил, ишбилармон бўлиб вояга етиши муҳим масала саналади.

Ушбу вазифалар таълим тарбиянинг ҳамма босқичларида ва ҳар бир фан бўйича олиб борилиши лозим. Шу боисдан жисмоний тарбия дарсларида, синфдан ташқарида олиб бориладиган спорт машғулотларида, турар жойларда ўтказиладиган машғулотларда бу масалага жиддий эътибор бериш лозим.

Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги 27-сонли "Ўзбекистон футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида" ги қарори, ҳамда Республика халқ таълими вазирлигининг 26 январь 1996 йил 1/1 сонли хайъат қарорига асосан умумтаълим мактабларда футбол йўналиши бўйича синфлар очилиши, махсус спорт - мактаб интернатлари ташкил қилиниши, янги болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини очилиши.

Афсуски, спорт ўйинлари бўйича адабиётимиз, айниқса ўзбек тилида жуда кам. Лекин спорт ўйинлари ҳаммага ёқади. Спорт ўйинларни барча ёшдаги одамлар ўйнайдилар, шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, ҳар бир ўйиннинг ўзига хос қонун қоидаларн бор. Шулардан бири ўйин техникаси, шу жумладан ишлаб чиқилган "Спорт ўйинлари" кўргазмали китоб сифатида ёш ўқитувчилар, инструкторлар, тренерлар ва тарбиячиларга мўлжалланган. Уларга ёрдам беради деган умиддамиз.

Баскетбол хақида маълумот.

1.Баскетбол тарихи.

Баскетбол 1891 йилда АҚШнинг Массачусетс штатидаги Спрингфилд коллежининг жисмоний тарбия ўқитувчиси Канадалик Жеймс Нейсмит томонидан кашф этилган.

Жеймс Нейсмит ёпиқ хоналар учун янги ўйин ўйлаб чиқади. У балкон панжараларига шофтоли солинадиган саватлардан иккитасини осиб қўяди. Ўйинда қатнашувчилар ўз рақибларининг саватларига футбол тўпини тушуришлари лозим эди. Ўйинга эркаклар билан аёллар биргаликда қатнашадилар. Нейсмит таклиф қилган ўйин биринчи кунданок талабалар орасида катта қизиқиш уйғотди.

Гимнастика гуруҳида 18 киши бўлгани учун, улар икки жамоага бўлиниб ўйнай бошладилар. Кейинчалик ҳар бир жамоадаги ўйинчиларнинг сони 7 ва 5 тагача камайтирилади.

1892 йилда Нейсмит 13 та баскетбол ўйин қондасини тузиб чиқди:

Улар қуйдагилардан иборат бўлган.

1. Тўпни бир ва икки қўллаб ҳар томонга ташлаш мумкин.
2. Тўпни ҳар-хил йўналиш бўйича бир ёки икки қўл билан уриб юбориш мумкин бўлган (Мушт билан уриш ман этилган).
3. Тўп билан югуришга рухсат берилмаган. Ўйинчи қабул қилган тўпни қаерда қабул қилган бўлса шу жойдан ташлаш керак бўлган. Катта тезликда югуриб келаётган ўйинчи тўпни қабул қилганда тўхташга ҳаракат қилган баъзи бир ҳолларда қоида бузилмади деб унга рухсат берилган.
4. Тўпни фақат қўл бармоқлари билан ушлаш мумкин бўлган. Елка, қўлтиқ ёки гавданинг бошқа қисимларида тўпни ушлашга рухсат берилмаган.
5. Ўйинчи рақибини елка билан туртиши, ушлаб қолиши, қўл билан уриши ёки чалиши ман этилган. Бу қоидаларни бузган ўйинчиларга биринчи маротабасида жарима тўп эълон қилинган, иккинчи маротаба такрорланган ҳолда бу ўйинчини ўйиндан бутунлай чиқарилган ўрнига бошқа ўйинчи алмашиши мумкин бўлмаган.
6. Тўпни мушт билан урилганда, 3,4 ва 5-пунктлар бузилган ҳолларда жарима берилган.
7. Жамоалардан биронтаси кетма-кет уч маротаба жарима олса, рақиб жамоаси саватга эгаси бўлган (майдон эгаси бўлган) ва тўп ташлаган.
8. Саватга тўп туширган жамоа майдон эгаси ҳисобланиб, саватга тушган тўпни яна шу жамоа ўйинчилари ўйинга киритиш ҳуқуқига эга бўлган.
9. Тўп майдондан қайси ўйинчига тегиб майдондан ташқарига чиқиб кетса биринчи тўп кимга тегиб чиқса шу ўйинчи майдонга қайта кириш ҳуқуқига эга бўлган.
10. Бош ҳакам майдондаги ўйинни назорат қилиб борган ва ўйин қондасини 3 маротаба бузган ўйинчини майдондан чиқариш тўғрисида майдондаги ҳакамга хабар берган.

11.Майдон ичидаги хакам тўпни майдондаги ҳаракатини, майдондан ташқарига чиққан ҳолларини, қайси майдонда ўйинчиларига тегишлилиги, қйинчиларнинг ўйин қоидаларига риоя қилшлари ва ҳисобларнинг боришини назорат қилган.

12.Ўйин 2 қисмдан ўйиналиб, ҳар-бир қисми 15 дақиқа давом этган ва ўртада 5 минут танаффу эълон қилинган.

13.Қайси жамоа ўйинчилари саватга кўп тўп туширса шу жамоа гўлиб деб топилган. Ҳисоблар тенг бўлган ҳолларда жамоа саркорларини келишувлари билан қўшимча вақт белгиланиб, 1-гол бўлгунча ўйин давом этган.

Дунёдаги кўпкина мамлакатларда баскетболнинг кенг тарқалиши натижасида 1919-1931 йилларга келиб миллий баскетбол федерациялари ташкил қилина бошланди.

1930 йилларди АҚШнинг Стенфорд университети жамоасининг юлдузи Хенк Луизетти баскетбол тарихида биринчи бўлиб тўпни саватга сакраб ташлаш усулини қўллади. Ҳозир эса бу усул оммавий тус олган.

1935 йилда Женевада эркаклар жамоалари ўртасида биринчи Европа чемпионати бўлиб ўтди. Бунда Болтиқбўйи мамлакатларининг жамоалари учун омадли келди.

Европа чемпиони унвонига Латвия терма жамоаси биринчи бўлиб сазовор бўлди.

Тактика марказий ўйинчи орқали, хужум уюштириш системаси эркаклар жамоалари ўртасида вужудга келди.

1950 йилда Аргентинада биринчи дунё чемпионати бўлиб ўтди. Бунда мезбонлар биринчи ўринни эгаллашди. Аёллар жамоалари учун биринчи дунё чемпионати 1953 йилда ўтказилади ва АҚШ аёллар терма жамоаси жаҳон чемпиони унвонига сазовор бўлди.

1950 йилларнинг бошида баскетбол ўйинининг мусобақа қоидаларига куйидаги ўзгартиришлар киритилди:

30 сония ўйин қоидаси (бунда, асосан тупни эгаллаб турган жамоа 30 сония ичида уни рақиб саватига отиши лозим);

30 сония қоидаси ва жарима майдончасини кенгайтирилиши (бунда, асосан хужумчининг рақиб жарима майдончаси ичида 3-сония ортиқ туриши тақиқланди);

тўпни ерга уриб юришни бошлашда, тўп баскетболчининг қўлидан чиққандан сунггина, таянч оёқни ердан узишга рухсат берилди ва хоказо.

Шу йилларда баскетбол ўйинининг бир қўллаб тўп узатиш, фақат панжа ҳаракати билан тўп узатиш, чалғитиб узатиш ҳамда тўпга қарамасдан уни ерга уриб юриш, сакраганда бир ва икки қўллаб савтга тўп отиш каби техник усуллари такомиллашди ва кенг тарқалди.

Ҳозирги кунда баскетбол билан бошқа юпқа спорт турларига нисбатанг энг кўп (100 миллиондан ортиқ) киши шуғулланмоқда. Ҳалқаро баскетбол федерациясига 157 мамалакатларнинг миллий федерациялари аъзодир. Жумладан Европада 31, Осиёда 38, Америкада 38, Африкада 40, Австралия ва Океанияда 10 та баскетбол федерацияси мавжуд.



XXI Олимпиада ўйинлари дастурига (76, Монреал) баскетбол бўйича аёллар беллашувининг киритилиши эса аёллар ўртасида баскетбол ўйинининг кенг ривожланишига таъсир кўрсатади.

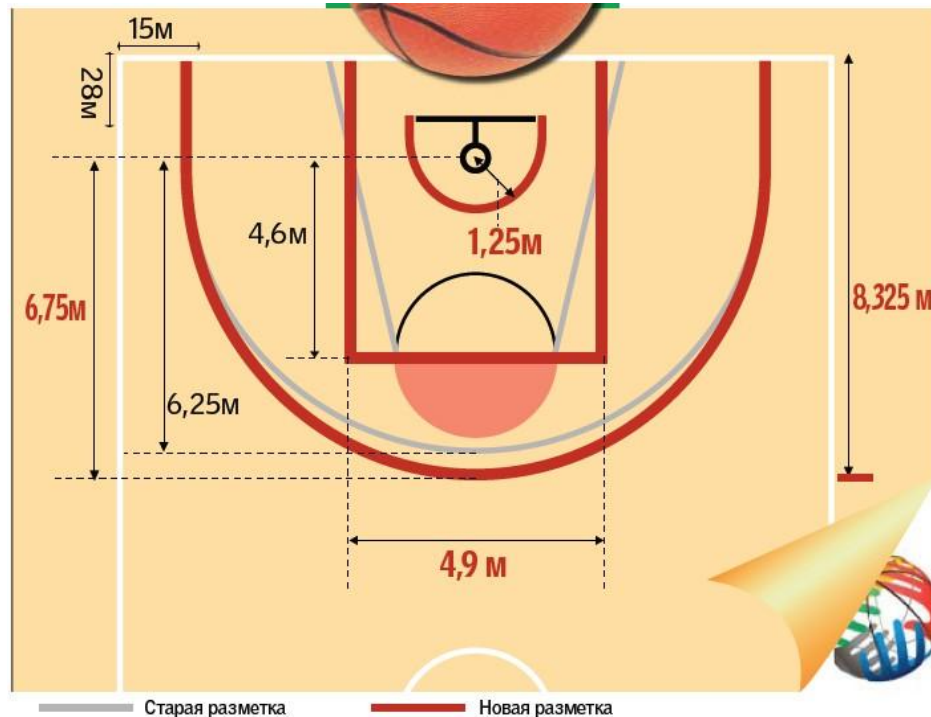
Хозирги кунга келиб бу қонун-қоидаларга асосланиб янги қонун-қоидалар, имо-ишоралар ва майдон белгилари ўзгарди.

Баскетбол майдони

2. Баскетбол ўйинининг янги белгилари ва имо-ишоралари

1. Уч очколи радиус айлана ёйи 6,25 метрдан 6,75 метргача узайди. Қанотлардаги ярим айлана “кесилган”, бурсаклари оралиғи 6,60 метрни ташкил қилинди. Майдончанинг катталиги илгаридек қолди.
2. Уч сонияли зона трапетсия шаклидан тўғрибурчакка ўзгарди.
3. Халқаларнинг остида 1,25 метрли яримайлана пайдо бўлиб, унинг ичкарасида хужум қилаётган жамоанинг фоли (қоида бузилиши) қайд этилмайди.
4. Ўйиннинг сўнги 2 дақиқани ичида, тайма-аутлардан кейин тўпни ўйинга киритилиши ўнг чизидан 8,25 метрда жойлашган белгида ижро этилади.
5. Агар жамоанинг хужуми жарима билан жазоланмайдиган фол орқали тўхтатилса, ёки оёқ билан ўйнаш натижасида, ёки тўпни эгаллашдан сўнг 10 сония ўтган бўлса, қайтадан қилинадиган хужумга илгаридек 24 сония берилмасдан, фақат 14 сония ажратилади.
6. Халқаро Баскетбол Ассоциациясининг (ФИБА) қоидаларида илк бор аутдан қабул қилинадиган тўп узатишдан сўнг, тўп отишига бериладиган вақт аниқланади (0,3 сония). Агар таблода юқорида айтилган вақтидан кам қолса, тўпни “волейбол” услубида уриб ёки бир сакрашда юқоридан тўпни отиб халқага киритса бўлади.
7. Хакамларга ўйин бўлимларининг сўнги сонияларнинг ичида ўйинчи тўп киритишига улгиши ёки тўп киритишининг қийматини (3 ёки 2 очко) аниқлаш учун видео такрор билан фойдаланиши рухсат этилади.
8. Агар жамоани мусобақадан 2 техник мағлубият сабаби билан дисквалификация орқали жазоланса, жамоа олдин ўтказган ўйинларнинг натижалари ҳам бекор қилинади. Илгари шу натижаларни ҳисобга олган.

3.Баскетбол майдончасининг янги белгиланиши.



3.Баскетбол майдончасининг янги белгиланиши.

Баскетбол қоидаларини профессор Джеймс Нейсмит ўйлаб тобди. Лекин замонавий кўринишидан анча фарқ қилинган эди. Халқа ва сетканинг ўрнига оддий сават ишлатилган эди. Натижада тўпнинг ҳар бир киритилишидан сўнг у саватдан олган, шу вазифани бажариш

учун махсус одам бириктирилган эди, у тўпни олиш учун саватга нарвон билан чиққан. Шунинг учун талабаларга қизиқарли бўлган. Баскетболнинг дастлабки қоидалари ўзига хос 13-та пунктдан иборат бўлган. Баскетбол ўйини тез ривожланиб, ундан сўнг ҳамма қитъаларга тарқалган ва 1932 йилда ФИБАнинг биринчи мажлисида баскетбол халқаро ўйинининг қоидалари эълон қилинган эди. Баскетбол қоидаларига сўнги ўзгаришлари 2010 йилда киритилган.

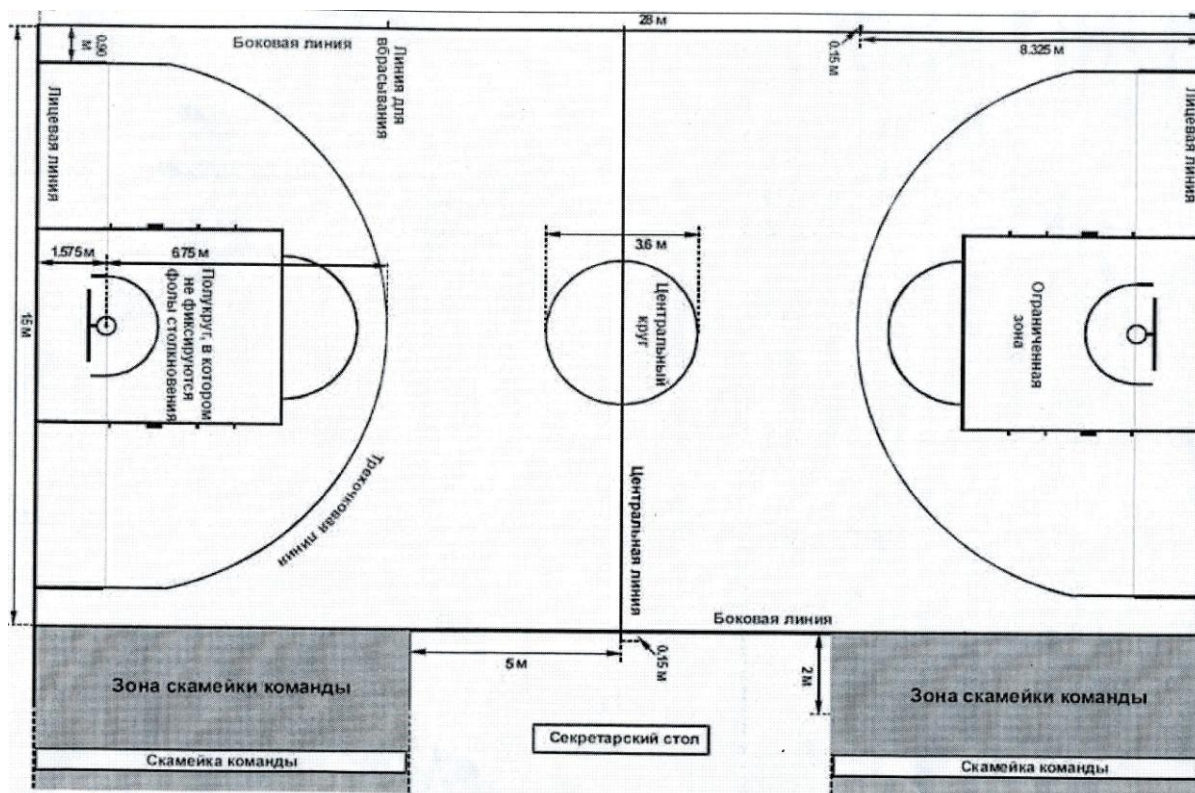
Баскетбол – бу тўп билан жамоавий ўйиндир. Жамоа ўйинига талабномасига 12 кишини киритиш мумкин, майдонда ҳар бир жамоанинг 5 ўйинчиси ҳаракат қилади. Ўйиннинг мақсади – рақибнинг халқасини гол уришдир. Ҳолиб жамоа 10 дақиқадан иборат бўлган 4 та бўлимдан сўнг аниқланади. Агар 4 бўлимдан сўнг дурранг қайд этилса, 5 дақиқадан иборат қўшимча вақт (**овертайм**) белгилланади.

Баскетбол қўл билан ўйналади. Тўпнинг майдонда олиб борилиши икки йўл билан ижро этилади: (**дриблинг**) – тўпни майдонда уриб олиб борилиши ва тўпнинг жамоадорларга оширилиши. Тўпга оёқни тегилиши, ёки мушт билан урилиши маън этилади. Тўпни тасодифан оёққа тегиши ўйин қоидасини бузилганлигини билдирмайди.

Очколар халқага аниқ тушган тўплар билан инобатга олинади. Очколар миқдори ўйин ҳолатидан келиб чиқиб, ёки масофавий жихатдан ҳисобга олинади:

1. Ҳар бир жарима тўпини аниқ тушишга 1 очко берилади.
2. Уч очколи айлана ёйининг ичкарасидан аниқ туширилган тўпга 2 очко хисобга ёзилади.
3. Уч очколи айлана ёйининг ташқарисидан, яни майдоннинг исталган жойидан аниқ туширилган тўпга 3 очко берилади.

Уйин 28 га 15 ўлчамдаги майдонда ўтади. Халқа 3,05 м. баландлигда турган 1,8м га 1,2м ўлчамдаги шитга қотирилади. Тўпнинг ўлчами эркаклар ва аёллар учун хар хил (# 7 ва # 6) оғирлиги 567-650 грамм бўлади. Хакам марказий айланада тўпни юқорига ташланганидан кейин ўйин бошланади. Марказда турган ўйинчилар сакраб ўзларининг жамоадoshлари учун тўпни ташлаб беришларига ҳаракат қилишади. Тўпга юқори нуқтага етмаганидан олдин тегишга йўл қўйилмайди, ҳамда қўлга олиш мумкин эмас.



Уйиннинг вақти икки қисмга бўлинади, хар бир қисм бўлимдан иборат. 1 ва 2, ҳамда 3 ва 4 бўлимлар орқали 2 дақиқа. 1 ва 2 қисм, яъний 2 ва 3 бўлим орқали танаффуси эса 15 дақиқа ташкил қилади. Шу ораликдан кейин жамоалар томонлар (ярим майдон) билан алмашади. Баскетбол ўйин қоидаларини бузиш.

Хар қандай ўйин қоидасини бузилиши тўпнинг эгаллашини ёқотишига ва унинг рақиб жамоага ўтишига олиб боради. Шу ҳаракатни ошириш учун 5 сония ажратилади. Аут – бу хар қандай майдончанинг ташқаридаги нуқтасидир. Аут (майдон чеккаси) чизик – бу аутнинг қисмидир.

4. Уйин қоидасининг бузилишининг турлари:

- Аут – тўп майдон ташқарида ерга тушса (*аутга*);

- Тўп билан югуриш – тўпни эгалаётган ўйинчи, тўпни қўллари билан ушуб турган холда, 2 қадамдан ортиқ қилган бўлса ёки тўпни ерга урмай тайанч оёқини ердан кўтарган бўлса.
- Тўпни олиб юрганда – ўйинчининг қўли тўпни олиб бораётган пайтда тўпнинг остида бўлса.
- Тўпни икки марта олиб бориш – ўйинчи тўпни олиб бориётганида, ерга уришини тўхтатиб, қўлга ушлаб турса ва қайта ерга уриб олиб юрса. (изоҳ: ўйинчи тўпни олиб боришини тўхтатса, уни жамоадошига узатади, ёки халқага отиш керак).
- 3 сонияли қоида – хужум қилаётган жамоанинг ўйинчиси рақиб жамоанинг жарима майдончасида 3 сониядан кўп туриши мумкин эмас.
- 8 сонияли қоида – хужум бошлаётган жамоага тўпни марказий чизикдан ўтказиш учун 8 сония берилади.

24 сонияли қоида – хужум қилаётган жамоага тўпни отиш учун 24 сония берилади. Агар 24 сониянинг ичида халқага ташланмаса ва отилишлан сўнг у халқага тегмаса, тўп эгаллаши тўхтатилади. Химояланаётган жамоа уни аутдан ўйинга киритади.

4.Ўйин қоидасининг бузилишининг турлари:

- Аут – тўп майдон ташқарида ерга тушса (*аутга*);
- Тўп билан югуриш – тўпни эгалаётган ўйинчи, тўпни қўллари билан ушуб турган холда, 2 қадамдан ортиқ қилган бўлса ёки тўпни ерга урмай тайанч оёқини ердан кўтарган бўлса.
- Тўпни олиб юрганда – ўйинчининг қўли тўпни олиб бораётган пайтда тўпнинг остида бўлса.
- Тўпни икки марта олиб бориш – ўйинчи тўпни олиб бориётганида, ерга уришини тўхтатиб, қўлга ушлаб турса ва қайта ерга уриб олиб юрса. (изоҳ: ўйинчи тўпни олиб боришини тўхтатса, уни жамоадошига узатади, ёки халқага отиш керак).
- 3 сонияли қоида – хужум қилаётган жамоанинг ўйинчиси рақиб жамоанинг жарима майдончасида 3 сониядан кўп туриши мумкин эмас.
- 8 сонияли қоида – хужум бошлаётган жамоага тўпни марказий чизикдан ўтказиш учун 8 сония берилади.
- 24 сонияли қоида – хужум қилаётган жамоага тўпни отиш учун 24 сония берилади. Агар 24 сониянинг ичида халқага ташланмаса ва отилишлан сўнг у халқага тегмаса, тўп эгаллаши тўхтатилади. Химояланаётган жамоа уни аутдан ўйинга киритади.
- 5 сонияли қоида – тўп 1та ўйинчини қўлида 5 сониядан ортиқ ушлаб туриш мумкин эмас.
- Зона қоида – агар хужум зонасида турган тўп марказий чизикдан ўтиб химоя зонасида ерга урилса, зона қоидасини бузилиши қайд этилади.

5.Баскетболдаги фоллари – шахсий қоида бузилиши.

Баскетболчиларга ўйин жараёнида қўл ва оёқ билан зарба бериш ман этилади. Рақиб жамоасининг ўйинчиларини итариш, ёки уларни бадандан ёки кийимини ушаб тўхтатиш қойдалар бўйича йўлга қўйилмайди. Рақиб тўпни

киритмаслиги учун ҳаракат қилаётган ўйинчи рақибнинг гавдасини, ёки қўлини тегиши ман этилади. Химояланаётган ўйинчи учун иккила қўлини вертикал ҳолда қўтарилиши энг оптимал химоя услуги ҳисобланади.

Шахсий фол – бу химояланаётган ёки ҳужум қилаётган ўйинчининг қоида бузишидир. Одатда, фоллар тўпни эгаллаш ва тўпни ташлаш ва узатиш вақтида ўйин қоидасини бузганлиги учун берилади. Ўйинчига нисбатдан 5 фол шахсий фол қайд этилса, у майдонни тарк этади.

Техник фоллар ҳам мавжуд. Булар ўйин пайтида ҳуққ қоидаларини бузилишидир. Техник фол ўйинчиларга ва мураббийларга нисбатан қайд этилди. Мураббийга нисбатдан 2 фол қайд этилган бўлса, у зални тарк этиши лозимдир.

6.Жамоавий фоллар.

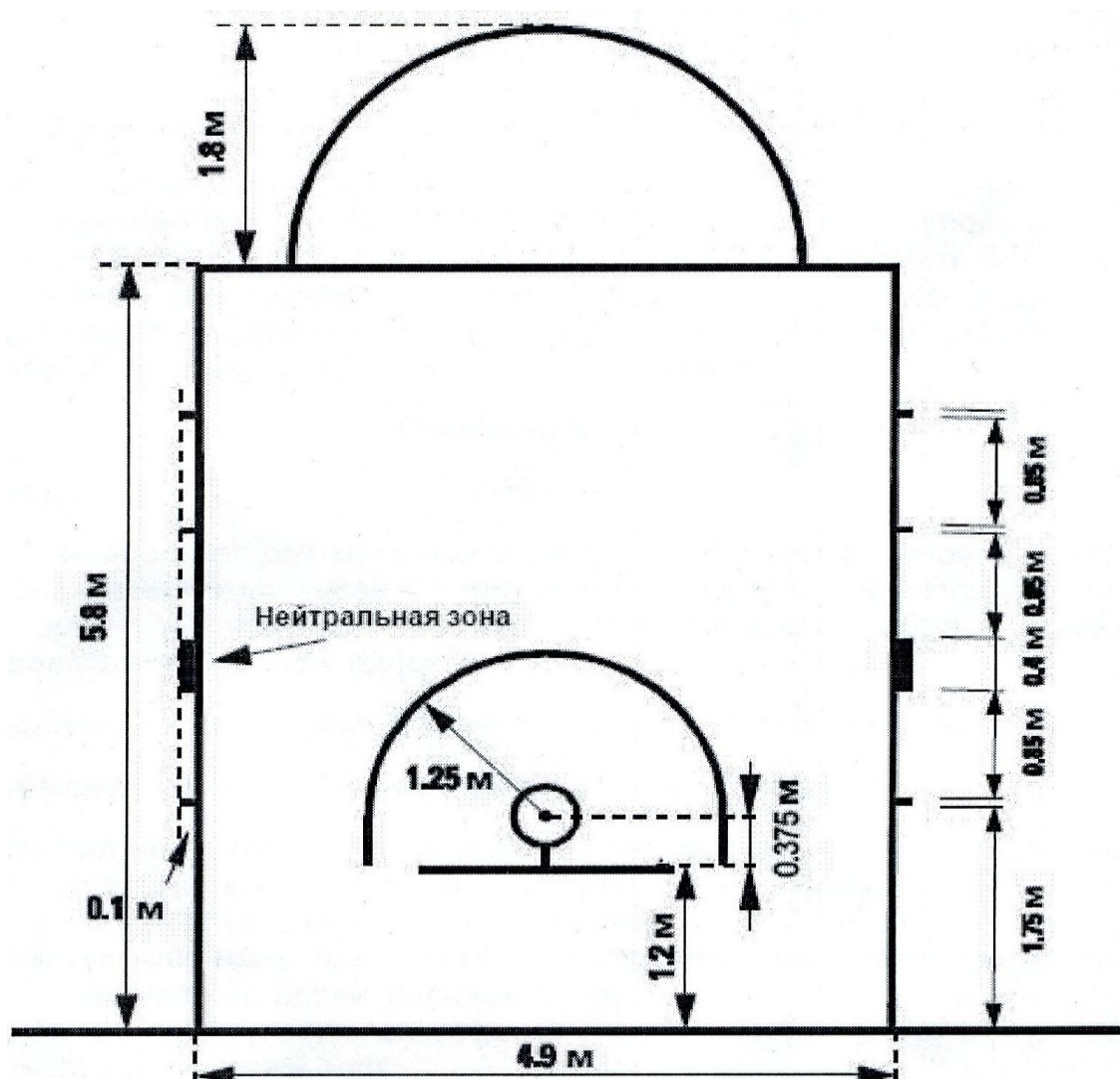
Ҳар бир бўлимда жамоага нисбатдан 4 фол қайд этилиши мумкин. Бешинчи фолдан сўнг ҳар бир қайд этилган фол (ҳужум фоли ҳолатидан ташқари) икки жарима тўп олиши билан жазоланади. (Изоҳ: агар фол уч очколик тўп ташлашга йўл қўйилмаслик учун ишлатилса 3 жарима тўпини ташлаш белгиланади).

Агар қайд этилиган фолдан сўнг тўп халқага тушса, 2 ёки 3 очко ҳисобга олиниб, битта жарима тўпи олиниши зарур.

Жарима тўпини ташлаш жарима майдончасининг белгиланган нуқтасидан ижро этилади. Жамоанинг ўйинчилари жарима майдонида бир хил туриб тўпни халқага тегишини кутишлари керак. Тўп халқага тегмаса (**эйр бол – airball**), химояланётган жамоа тўпни ўйинга аутдан киритади.

Баскетболчига жароҳат келтириши мумкин бўлган ҳаракат қасддан қилинса, спортга хос бўлмаган, ёки дисквалификация фоли билан жазоланган рақиб жамоага 2 жарима тўпини ташлаш руҳсат этилади ва жарима тўпини ташлаган жамоага ҳужум қилиш ҳуқуқи берилади.

Замонавий Баскетболни майдонини кўриниши



7. Хакамларнинг имо-ишораси

А – Хакамларнинг имо-ишораси

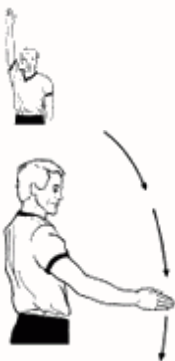
А.1 Бу конун-қоидалардаги имо-ишоралар, ягона расмий имо-ишоралар ҳисобланади. Бу конун-қоидалар ҳамда имо-ишораларни барча уйинларда хакамлар куллашлари зарур.

А.2 Бу имо-ишораларни столдаги хакамлар, ҳам танишиб чиққан бўлишлари зарур.

І. ТУПНИ ХИСОБГА ОЛИШ.

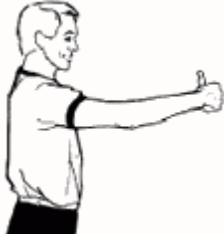
1.Бир очко  Кафтни тушуриш	2. Икки очка  Кафтни тушуриш	3.Уч очколи уриниш  Тез ҳаракат	4. Муваффақиятли уч очколи отиш  Тез ҳаракат	5.Очколарни ҳисобга олмаслик, ўйин ҳаракатини бекор қилиш  Қўларни тез ёйиш
--	--	---	--	---

ІІ. Вақтга қарашли имо-ишора

6.Вақтни тўхтатиш (хуштак билан) ёки вақтни ёкмаслик  Кафтни очиш	7.Фол учун вақтни тўхтатиш (хуштак билан)  Қоида бузилган тарафга кўрсатиш	8.Ўйин вақтини ёқиш  Қўлни тушириш	9.24- сонияни қайтариш  Панжа билан айлантириш
--	---	---	---

III.

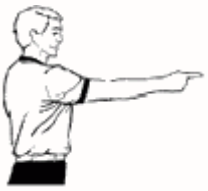
Маъмурий

10. Ўйинчиларни алмаштириш  Қўлларни кўкрак олдида	11. Майдонга рўсат бериш  Кафтни очик холтда тевратиш	12. Керакли танаффус  Кафт ва панжани “Т” харфда кўрсатиш	13 Столдаги хакамлар билан мулоқат  Катта панжани тепага кўтариш
---	--	--	---

14 Тўпни урмасдан икки қадамдан ортиқ юриш    муштларни айлантириш	15 Тўпни икки қўллаб уриш    кафтларни тепа пастга ҳаракатлантириш	16 Тўпни ушлаб туриш    ярим айланган ҳолда кафтни айлантириш	17 3 сонияли зонада қоида бузиш    қўлни чўзган ҳолда уч бармоқни кўрсатиш
---	---	--	---

18 5 сонияли қоида бузилиши  5 та бармоқни кўрсатиш 	19 8 сонияли қоида бузилиши  8 та бармоқни кўрсатиш 	20 24 сонияли қоида бузилиши  бармоқлар билан елкани ушлаш 	21 Тўпни ўзнинг ярим майдонига қайтарилиши  кўрсаткич бармоқ билан ҳаракатлантириш 
--	--	---	--

IV. Ўйин қоидаларини бузилиши

22.Атайлаб оёқ билан ўйнаш  Кўрсаткич бармоқ билан оёқни кўрсатиш 	23.Тўпни майдон ташқарисида ёки хужум бошлаш  Қўлни кўтариб кўрсатиш	24.Мурасасиз тўп  Катта бармоқларни тепага кўтариш
--	---	---

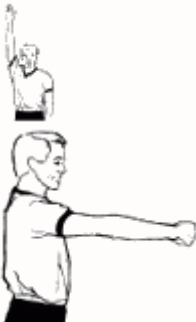
V. Фолларни СЕКРЕТАР СТОЛИда ўтирган хакамларга кўрсатиш (3 хил)

1 хил – ўйинчининг рақамлари

25 No. 4 	26 No. 5 	27 No. 6 	28 No. 7 
29 No. 8 	30 No. 9 	31 No. 10 	32 No. 11 
33 No. 12 	34 No. 13 	35 No. 14 	36 No. 15 

2 хил – фоллар тури

37. Кўл билан қоида бузилди  Кафтга зарба кафтга	38. Тўсиб қўйиш (хужумда ёки химояда)  Иккала кўл белда	39. Тирсак билан ўйнаш  Тирсакни силкитиш	40. Ушлаб қолиш  Кафтни ушлаш
---	---	---	--

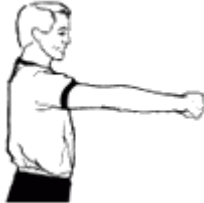
41.Ўйинчини итариб юбориш ёки тўпсиз ўйинчини тухтатиш  Итаришни кўрсатиш	42.Тўп билан тўқнашиш  Мушт билан кафтга ўриш	43.Фолни тўп билан ҳаракатлантираётган ўйинчи  Жазоланган жамоага муштни тўғри кўрсатиш	44 Икки ёқлама фол  Кўлларни Мушт холда бошга кўтариш
--	--	--	--

45 Техник фол  Икки очик кафтни 'Т' ҳарф билан кўрсатиш	46 Спортчига хос бўлмаган фол  Билакни ушлаб туриш	47 Ўйиндан четлатиш фоли  Икки қўлни мушт ҳолатда кўтариб туриш
--	---	--

3 – ЖАРИМА ТЎПЛАРИНИ ТАШЛАШНИ СОНИНИ БЕЛГИЛАШ ЁКИ ЎЙИН ЙЎНАЛИШИНИ КЎРСАТИШ

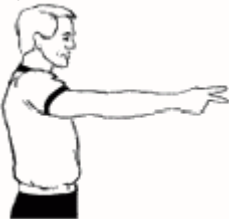
48 Битта жарима тўпини ташлаш	49 Иккита жарима тўпини ташлаш	50 Учта жарима тўпини ташлаш
--	---	---

 Бир бармоқни кўрсатиш	 Икки бармоқни кўрсатиш	 Уч бармоқни кўрсатиш
--	---	---

51  Бармоқни ён чизикдан кўрсатиш	52 Жарима фолдан кейин жамоа тўп билан бўлиши  Муштни ён чизикдан кўрсатиш
--	--

VI. ЖАРИМА ТҶИНИ ОТИШ

1 - ЧЕКЛАНГАН ЗОНАДА

53 Битта жарима тўпи  Бир бармоқни горизонталь холати	54 Иккита жарима тўпи  Икки бармоқни горизонталь холати	55 Учта жарима тўпи  Уч бармоқни горизонталь холати
---	---	--

2 – ЧЕКЛАНГАН ЗОНА ТАШҚАРИСИДА

56 Бир жарима тўпини отиш	57 Икки жарима тўпини отиш	58 Уч жарима тўпини отиш
---	--	--



Кўрсаткич
бармоқни
юқорига
кўтариш



Кафтларни
юқорига
кўтариш



Уч бармоқни
юқорига
кўтариш

ФУТБОЛ ЎЙИНИ ТАРИХИ ТЎҒРИСИДА ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТ

Футбол (инглизча “*foot*” — оёқ ва *bool*! — “тўп” сўзларидан) спорт ўйини.

Тарихи қадимги Шарқ — Миср ва Хитойга бориб тақалади. Мисрда, жумладан, милоддан аввалги йилларида маълум эди. Афина музейида сақланаётган қадимий кўзага милоддан аввалги IV асрда тўп билан машқ қилаётган ўсмир тасвири туширилган. Спарта кўшинлари ўртасида тўп, қўл ва оёқ билан ўйналадиган «*эпискрос*» кенг тарқалган.

Европа футболлари кўҳна римликларнинг «*гарпастум* — «қўл тўпига асосланган деган фикрлар устунлик қилади.

Бу уйин легионерлар ҳарбий машғулотлари қаторидан ўрин олган бўлиб, унда тўпни майдонга ўрнатилган икки ўстун орасидан ўтказиш талаб қилинган.

«Гарпастум» Европага ана шу Рим босқинчилари туфайли кириб келган. I асрда Буюк Британия ороли тўб аҳолиси — бриттлар ва кельтлар бу ўйинга жуда берилганлар. Улар жуда иқтидорли шогирдлари чиққанликларини, тарихий манбалар қайд қилинганидек, 217 йилда Дерби (шу сабабли у мусобақалашиб маъносида қўлланилади) шаҳрида Рим легионерларини мағлубиятга учратганликлари исботлаб турибди.

V асрда Рим империяси кулаши билан «гарпастум ҳам ўйналмай қўйилди. Аммо европаликлар уни ёдларида сақлаб қолган эдилар. Францияда «*да суль*», Италияда «*кальчио*» номини олган ўйин халқ ўртасида жуда машҳур эди. Ҳатто замондошлари гувоҳликларига кўра босиқ, хиссиётларга берилмайдиган, ичимдан топ» қабилдаги буюк Леонардо да Винчи бу ўйинни ўзининг «Энг машҳур рассомлар, ҳайкалтарошлар ва меъморлар ҳаёти» асарида тилга олади «*У ҳаммадан ажралиб туришига бўлган интилишида ўзини рассомлик еки ҳайкалтарошликда эмас, балки флоренцияликларнинг севимли оёқ тўпи ўйинида кўрсатди*».

XVIII асрда қатл этилган инглиз қироли Карл I тарафдорлари Италияда бошпана топиб, кальчио» билан танишадилар. 1660 йилда тахтга Карл II ўтирганлаи кейин эса уни ўзлари билан Англияга олиб келдилар. У қирол саройи ахлининг уйинига айланди.

Англияда ўрта аср футболлари жуда ибтидоий, муайян даражада, ҳатто ўта шафқатсиз эди. Инглизлар билан шотландияликларнинг футбол уйини гладиаторларнинг ҳаёт мамот жангидан қолишмасди. Бу, албатта, маъмурларни кўча даҳанаки жангчарига айланиб кетаётган футболга бефарқ қолдирмади. 1314 йил 13 апрелда Лондон аҳолисига, қирол Эдуард II нинг шаҳарда футбол ўйнаш тўхтатилмаса ўйинчилар қамокқа ташланиши тўғрисидаги фармойиши, уқиб эшиттирилди. 1365 йилда Эдуард III футбол аскарларининг камондан отиш машқларига ҳалакит бераётганлиги сабаби билан уни умуман ман этиб қўйди. Англиянинг улардан кейинги ҳукмдорлари - Генрих IV дан Яков II гача футболни хуш кўрмасдилар. Шуниси қизиқки, Англияда «футбол» сўзи биринчи марта бу ўйинни ман этиш тўғрисидаги ҳукми олийларда қўлланилган. XIX асрга келиб Англияда

оломон футбол аста-секин спорт ўйини тусини ола бошлади. Футбол ўйинининг биринчи қоидалари 1846 йилда «Регби скул»да ишлаб чиқилли. 1857 йилда Англиянинг Шеффилд шаҳрида биринчи футбол клуби тузилди. 1863 йилда эса мамлакатнинг 7 футбол клуби раҳбарлари Лондонда йиғилишиб, умумий қоидаларни ишлаб чиқдилар ва Англия футбол ассоциациясини туздилар.

Футбол XIX аср охирида Европа ва Лотин Америкаси мамлакатларида жуда оммалашиб кетди. 1904 йилда Белгия, Дания, Голландия ва Швеция ташаббуси билан Халқаро футбол федерацияси — ФИФА тузилди. У ҳозир 205 та миллий футбол федерацияларини бирлаштиради.

I Олимпиадада футбол бўйича кўргазмали уйинлар ўтказилган. 1900 йилда у олимпия ўйинлари мусобақалари дастурига киритилди. Бу биринчи олимпия турнирида атига уч жамоа — Бельгия, Буюк Британия, Франция футболчилари майдонга тушганлар. Турнирда ҳаммаси бўлиб учта ўйин ўтказилиб, французларни 4:0 ҳисобида мағлубиятга учратган инглизлар биринчи Олимпиада чемпионлари бўлдилар.

Футбол бўйича олимпия турнирида 16 жамоа иштирок этади. Уларнинг 14 таси қитъаларда ўтказиладиган саралаш мусобақаларида аникланади. Улар сафига олимпия ўйинлари мезбонлари ва аввалги Олимпиада чемпионлари тўғридан-тўғри қўшилади.

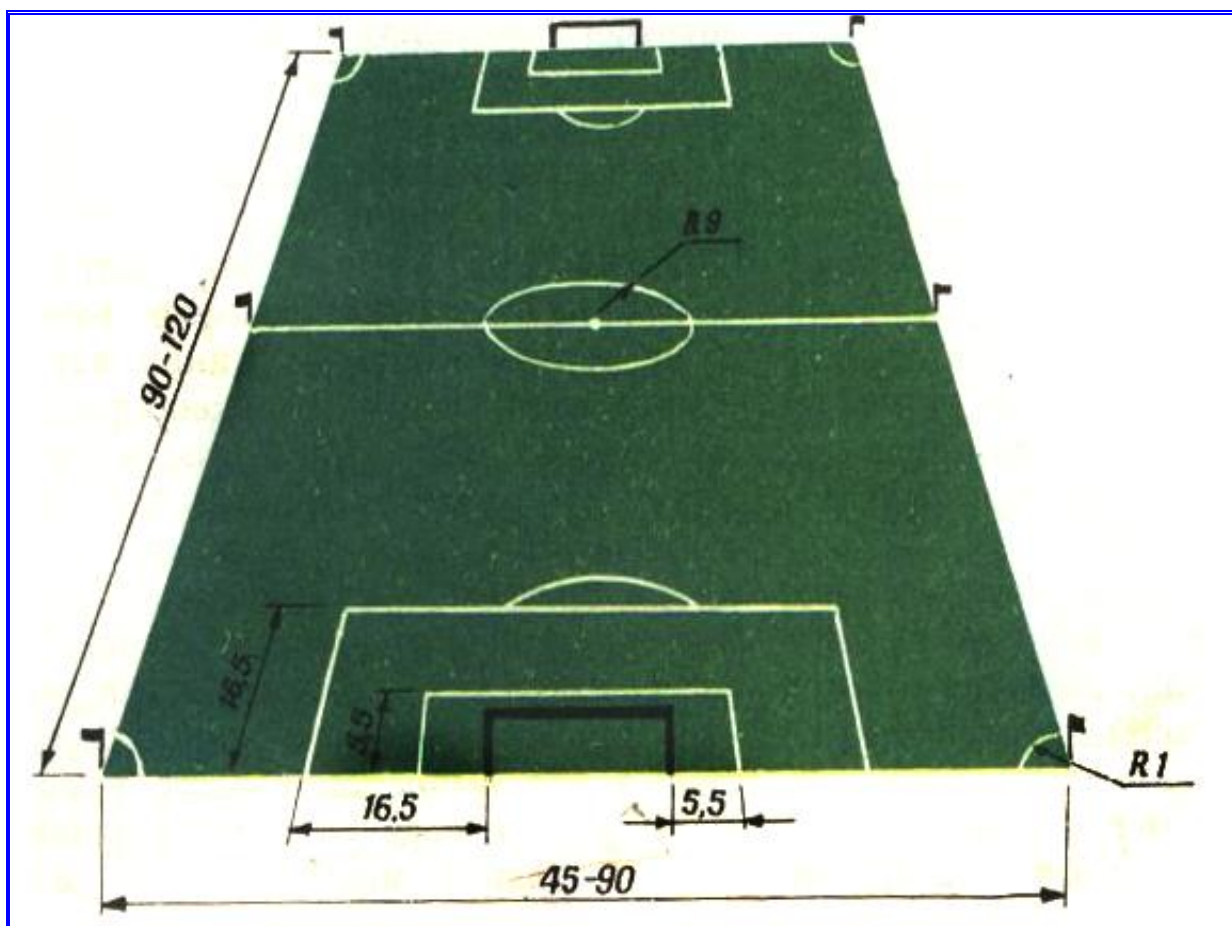
Ўзбекистонда биринчи футбол клуби 1906 йили Фарғонада Ёрмозорлик Ражабов, ака-ука Мартиюк Греке ташаббуси билан биринчи футбол кулуби тузилади.

У ўзбек футбол аста-секин тузилган сана ҳисобланади, 1918 йилдан Тошкентда расмий мусобақалар ўтказила бошланган. 1928 йилда Ўзбекистон терма жамоаси собиқ Иттифоқ биринчи спартакиадаси мусобақалари дастурида биринчи расмий халқаро учрашувни Швейцария жамоаси билан ўтказиб, 8:4 ҳисобида зафар қучган. «Пахтакор» жамоаси ҳужумчиси В. Фёдоров 1976 йилги XXI олимпия ўйинлари совриндоридир.

1996-йилда Америка Қўшма Штатларининг Атланта шаҳрида ўтказилган XXVI ёзги олимпиада ўйинларида биринчи марта футбол бўйича аёллар ўртасида ҳам мусобақалар ўтказилиб бунда майдон эгалари-АҚШ терма жамоаси ғалабага эришди.

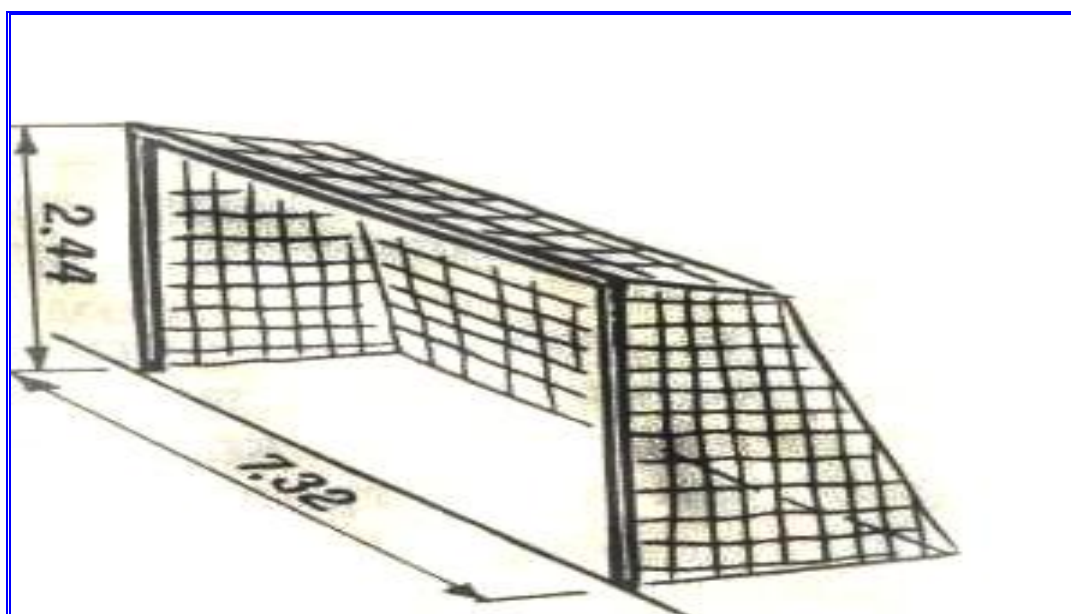
ФУТБОЛ ЎЙИНИНГ МАЙДОНИ

Майдон: Табiiй чим босган, ҳажми 90х110м, чизиклар қалинлиги 8 см, футбол майдони химоя, ҳужум ва дарвозабон майдонларига бўлинади



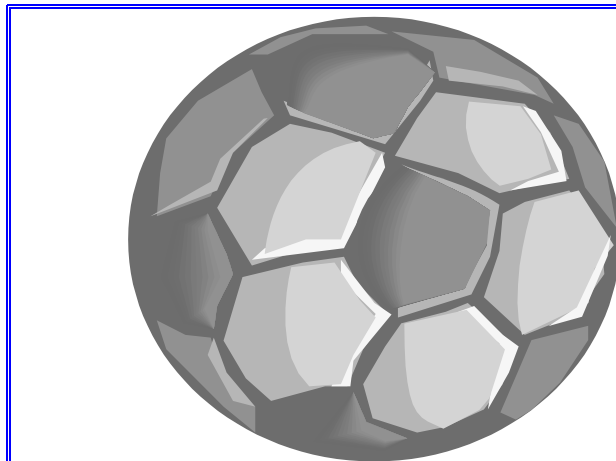
ФУТБОЛ ЎЙИНИНГ ДАРВОЗАСИ

Футбол дарвозаси узунлиги 732 см горизонтал ва баландлиги 244 см иккита вертикал устунлардан иборат. Дарвоза устунларининг диаметри 12 см ташкил қилади. Дарвоза ерга ўрнатилган/вертикал устунлари кўмилган. Дарвозанинг орқасида вертикал устунларда мустаҳкамланиб тўпни ушлаб қолувчи тўр 60-100 см нарига тортилади.



ФУТБОЛ ЎЙИНИНГ ТЎПИ

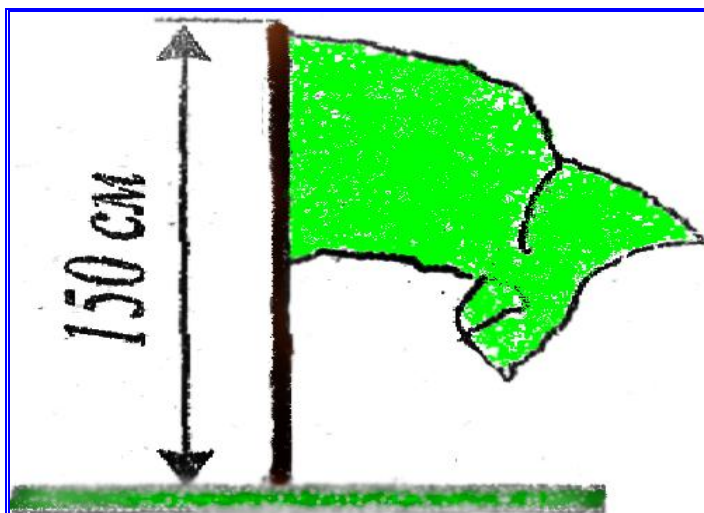
Футбол тўпи - бу ўйинда қўлданадиган спорт анжومي. У қаттий думалок шаклда бўлиб юқори сифатли чармдан тайёрланади. Тўпнинг вазни 396-453 г., Унинг айланаси 68-71 см. Ҳар бир расмий ўйин олдида ҳакам тўп вазнини қолип орқали айланасининг тўғрилигини текширади.



МАЙДОН БУРЧАГИДАГИ БАЙРОҒЛАР

Футбол майдонининг бурчакларида ва ён чизикларининг марказида байроқлар ўрнатилади. Улар 4 бурчакдаги байроқларни ва ён чизикларнинг марказидан 1 м оралиғида 2 байроқдан иборат.

Байроқ ёғочининг баландлиги 1 м 50 см. Байроқ ранг-баранг ёки жамоа спорт эмблемаси билан тайёрланиши мумкин.



ФУТБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

Футбол - балқ севган ўйин. Уни кичкинтойлар, мактаб ўйувчилари, ўрта махсус билим юртлари ўқувчилари, олий ўқув юртлар талабалари ва катталар ҳавас билан ўйнайдилар. Лекин футбол соҳасини ўзига касб қила олиш учун фақат севиш змас, балки кўп йиллар давомида юқори савияли меънат орқали уни ўйнаш техникасини моҳирона эгаллаш лозим.

"Футбол ўйин техникасининг ўз чегаралари бор: албатта у ҳамма нарсани бал қилмайди, лекин усиз ҳеч бир ютуққа эришиб бўлмайди". Футбол ўйин техникаси деганда энг аввало техник маҳорат нима эканлигини ойдинлаштириб олиш зарур.

Футбол ўйин техникаси - бу тўпни аниқ эгаллаб олиш маҳорати тушунилади. Бунда бир вақтнинг ўзида қуйидаги саволларга ҳам жавоб топиш керак: Нима қилмоқ керак? Буни қандай қилмоқ керак? Қачон, қаерда?

Агар футболчи тўпни бир жойда узок вақт ўйнатиб тура оладиган бўлса, бундан ҳали унинг техник маҳорати ҳақида ҳулоса чиқариб бўлмайди. Бу ўйинчининг ўйин пайтида тўпни қандай ўйнатишини кўриш керак. Узок вақт жонглёрлик қилиш, фақат жонглёрлик қилиш, фақат жонглёрликнинг яхши малакаси дан дарак беради холос. Бу ҳам жуда муъим сифат, аммо тўп билан муносабатда бўлишга ўқув ва кўникмаларни ўзлаштириб олиш учун ўйинни тушуна билиш қобилиятларини ҳам тарбиялаш керак.

Футбол техникаси ҳақидаги бошқа тушунчалар тўп йўналиш ва учиш тезлигига тегишлидир. Агар тўп марказига тепилса, у куч тушган йўналишида олдинга қараб тўғри - айланма ҳаракатда бўлади /5-расм/.

Агар зарб бераётган оёқ учлари тўп ўртасига тегмаса, у текисликдан ўнгга ёки чапга бурилиб кетади /6-расм/, Бу кўпинча нотўғри техника оқибатида рўй беради. Лекин баъзи футбол усталари тактик нуқтаи назаридан тўпни атайлаб дарвозага "бурама қилиб" ёки рақиб орқасида турган шеригига етказиб бериш учун тўпни "бураб" тепади /7-расм/. Масалан Миржалол Қосимов бу усулни жуда моъирона бажаради. Бу узок муддат ва тинимсиз машқ талаб қиладиган жуда мураккаб усулдир.

Баъзан тўп дарвоза тўсини тепасидан ўтиб кетади. Бунга кўпинча ўйинчиларнинг таянч оёқларини тўпдан хаддан ташқари узок /орқага/ қўйилганлиги сабаб бўлиб, бунда пастдан юқорига қараб зарб берилади / 8-расм/.

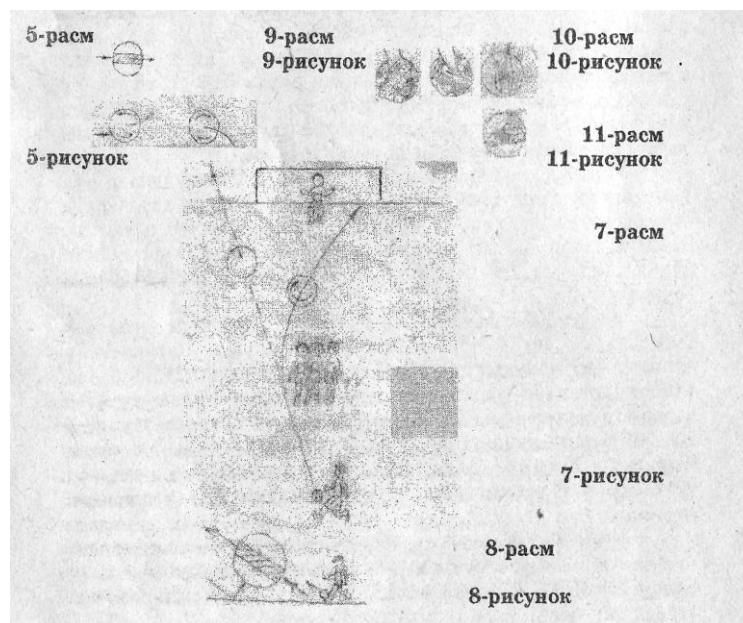
Будди мактабда алифбедан ўқиш ва ёзишни ўргангандек "футбол" "алифбе"сини ўзлаштиришда ҳам "алифбе"дан, яъни фақат учта техник усул ва уларнинг қўшилмасини бажаришни ўрганиб олиш керак:

* оёқ юзининг ички ва ташқи қисмларидан тўп суриш /9-расм/

* югуриб келиб оёқ юзининг ўртаси билан тўпни тепиш /10-расм/.

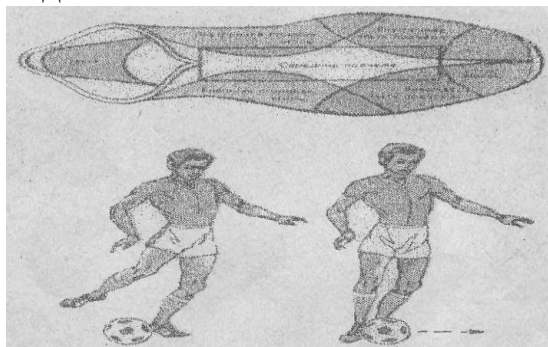
* қарши томондан думалаб келаётган тўпни оёқ юзининг ички томони билан тўхтатиш /11-расм/.

Футбол ўйин техникасини эгаллаш кўп вақт, йиллар талаб этади. Юқорида қайд этилгандан ташқари "тўпни ўйс этиш" хусусият -ларига эга бўлиш футболчилар учун катта бахтдир. Бу жуда муъим ўйин услати. Тайёрланган кўргазмалилик китобда худди шу қобилиятни такомиллаштиришга эътибор берилган ва футбол ўйин техникасига эга бўлиш усуллари келтирилган.



ОЁҚ ЮЗАСИНИНГ ИЧКИ ЁН ҚИСМИ БИЛАН ТЎПНИ ТЕПИШ

Бундай усул тўпни яқин масофадан мўлжални тепиш ва тўпни ўртача ҳамда қисқа ораликда узатишда қўлланилади. Бунда мўлжал, тўп, югуришни бошланиши ва югуриб келиш бир чизикда бўлади. Югуриб келишда югуриш қадамининг силтов кучи ёрдамида тиззани букилиши ва тепадиган оёқнинг олдинга ёзилиши ҳамона зарб билан тепиш ҳаракати бошланади, тўпни йўналишига нисбатан мускуллари таранглашган оёқлар ташқарига бурилган бўлиб, тепиш вақтида оёқ тўғри бурчак ҳолда бўлади. Оёқ кафтининг ички қисми билан тўп тегилади.



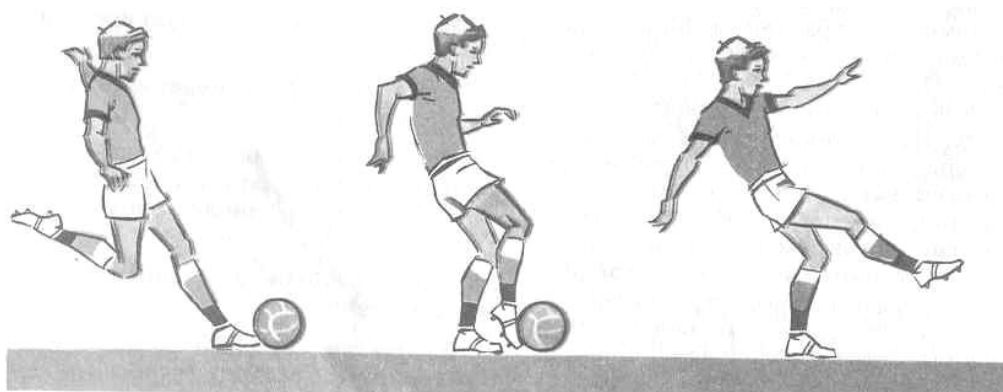
ОЁҚ УЧЛАРИНИНГ ТАШҚИ ЁН ҚИСМИ БИЛАН ТЎПНИ ОЛИБ ЮРИШ

Футбол майдонида югуриб ёки секин ҳаракат қилиб, ушбу амал /техник/ услубни оёқ учларининг ташқи ён қисми билан кетма-кет тўпни тепишни амалга оширилади. Тўпни олиб юришнинг бу услуби универсал бўлиб тўғри чизик ва ҳаракат йўналишини осонгина ўзгартиришга имкон яратади.



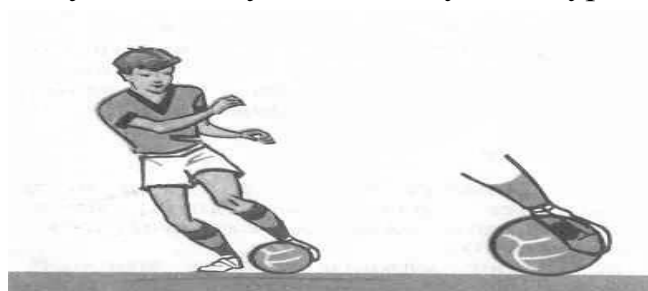
ОЁҚ ЮЗАСИ БИЛАН ТЎПНИ ТЕПИБ ОЛИБ ЮРИШ

Футбол майдони бўйлаб тўпни оёқ юзаси билан кетма-кет тўпни тешиб бу усул техникаси оширилади. Бундай тўпни олиб юриш усул техникаси спортчилар томонидан тўғри чизикли ҳаракатларда бажарилади.



ОЁҚ ҚАБАРИҒИНИНГ /ПАНЖАЛАР УСТИ/ ИЧКИ ҚИСМИ БИЛАН ТЎПНИ ТЕПИШ

Бу усул турли масофаларда мўлжалга тепишларда ҳамда узоқ ва ўрта ораликлардан тўпни узатиш жараёнларида қўлланилади. Тўпни тепадиган оёқнинг узатиш жараёнида мўлжал ва тўпга нисбатан 45 бурчакликдан югурилади. Тўпни тепадиган оёқнинг тебраниши максимал. Таянч оёқ тиззаларда сал букилган. Гавда ҳолати таянч оёқ томонга озгина энгашган. Тиззанинг букилишидан бошланиб болдирнинг кескин ёзилишининг қўлланилиши билан тўпни тепиш ҳаракати бошланади. Оёқ мускуллари таранглашган, оёқ учи пастга узатилган. Тўпнинг ўрта қисмига тепилади.



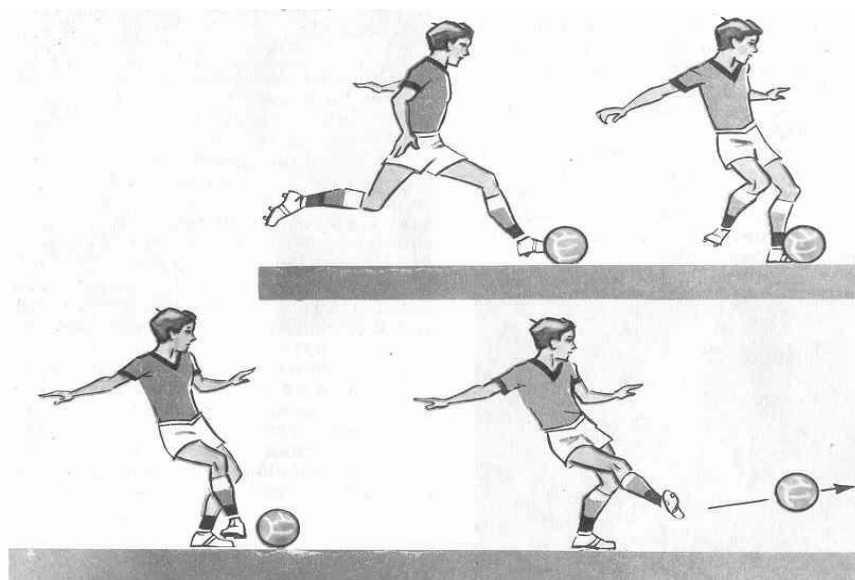
ОЁҚ КАБАРИҒИНИНГ ЎРТА ҚИСМИ БИЛАН ТЎПНИ ТЕПИШ

Бу дарвозага ва узол масофага тўпни зарб билан энг кучли тепишдир. Мўлжал ва тўпга нисбатан югуриш бир чизик йўналишда бўлади. Оёқ тебраниши ва зарб ҳаракати оёқ олди ҳамда орқа қисми билан бажарилади. Таяниш товондан бошланади. Тўпни ва тизза бўғимини бирлаштирадиган шартли чизик ўқи тепиш вақтида қатъий тик ҳолатда бўлади. Оёқ кафтининг тўпга тегадиган юзасининг катта бўлиши зарбани жуда аниқ ва кучли бажариш имконини беради. Зарб- ба оёқ, учини орқага максимал эгилган ҳолатида бажарилиши керак.



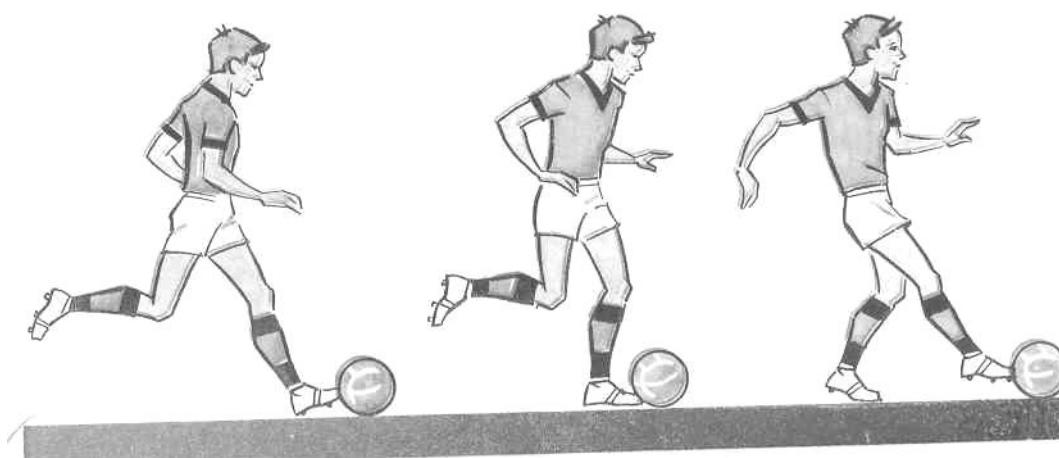
ОЁҚ КАФТИ БУРМАСИНИНГ ТАШҚИ ВА ЁН ҚИСМИ БИЛАН ТЎПНИ ТЕПИШ

Бу усул узоқ ва ўрта ораликлардан тўпни узатишда қўлланилади. Тўпни хилма-хил тепишларда бажарилиш ҳаракатлари кўпроқ қўлланилади. Тўпга ва мўлжалга нисбатан югуриб келиш бир чизик йўналишда бўлади. Оёқ тебраниши ва зарба ҳаракати оёқ /панжара- сининг/ орқа ҳамда олд қисми билан бажарилади. Зарба бериш вақтида тўп билан тизза бўғимини туташтирилган шартли чизик қатъий тик ҳолатда бўлади. Тўпни тепиш пайтида оёқ кафти ва болдири ички томонга буралади ва тўпга оёқ кафтининг бир мунча тегадиган ҳолатда бажарилади.



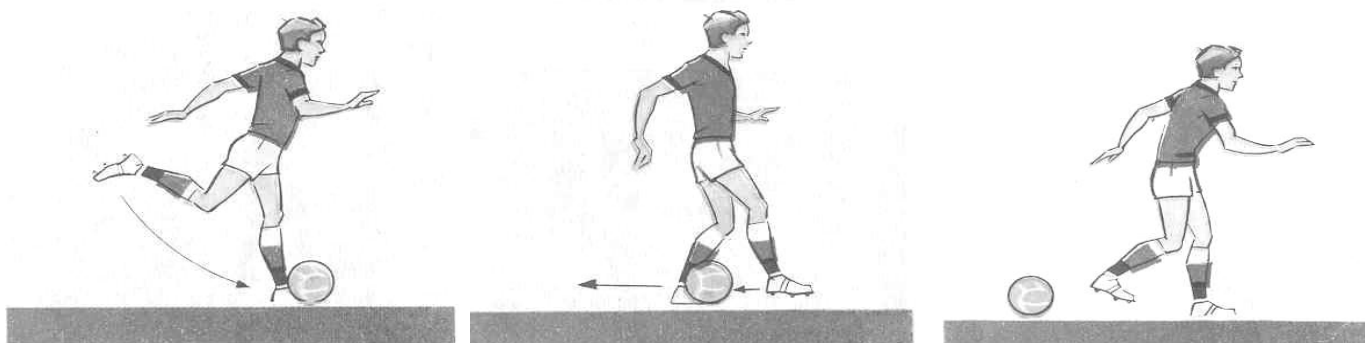
ОЁҚ УЧИ БИЛАН ТЎПНИ ТЕПИШ

Бу усул кутилмаган пайтда фазо ва киска вақт ичида қўлланилади. Шунингдек ўзоқ ва ўрта ораликларда қўлланилади, айниқса тўпни дарвозага тепиш самаралироқдир. Тўпни тепишда мўлжал, тўп ва югуриб келиш бир чизикда бўлади. Охирги қадамини қўйишдаги депсиниш тўпни тепиш учун оёқ тебраниши бўлиб ҳисобланади. Тизза бўғимларида бироз эгилган ва оёқ мускуллари таранглашган ҳолатда ҳаракат қилинади. Тепиш пайтида оёқ учлари озгина кўтарилган. Оёқ учининг зарба берадиган жуда кам бўлгани учун бу усул айниқса, думалаб келаётган тўпни тепишда суст аниқликка эгадир.



ТОВОН БИЛАН ТЎПНИ ТЕПИШ.

Бу усул қиска ораликда тўпни узатиш учун қўлланилади. Бу тепишнинг кадр-қиммати рақиблар учун тўсатданлиги, кутилмаган-лигидир. Оёқ тебраниш учун олд томон тўп устидан ўтказилади ва оёқни орқага кескин ҳаракат қилиш билан тепиш амалга оширилади. Тўпни тепиш вақтида оёқ кафти ерга параллел бўлиб, оёқ мускуллари таранглашган.



ТЎПНИ ЕРДАН САПЧИШ ВАҚТИДА ТЕПИШ

Тўп ердан сапчиган вақтларда тепиш бажарилади. Тепишни оёқ кафти юзасининг ўрта ва ташқи қисми билан бажариш мақсадга мувофиқдир.

Тўпни йўлга тушиш жойи ва таянч оёқни унинг олдида қўйилишини ʼисобга олиш бу усул билан тепишда асосий бўлиб ʼисобланади. Зарб ҳаракати тўп ерга тушмасидан олдин бошланади ва тўп ердан сапчиши билан дарʼол тепилади. Тепиш вақтида болдир қатʼий тик ва оёқ кафти максимал ʼезилган /оёқ учи пастга узатилган/ бўлади.



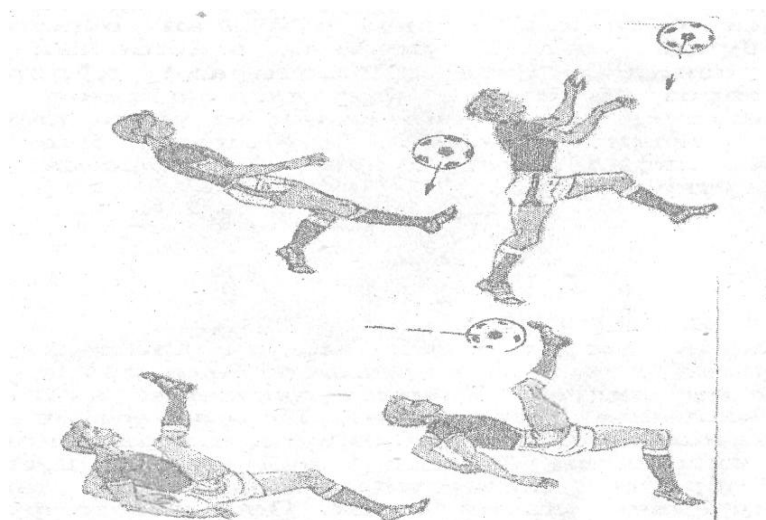
БУРИЛИБ ТЎПНИ ТЕПИШ

Бу усул тўпни учиш йўналишини ўзгартириш учун қўлланилади. Тушаётган ʼеки қарши томондан паст учиб келаётган тўпни тепиш асосан оёқ юзасининг ўрта, ички ва ташқари қисимлари билан бажарилади. Охирги югуриш қадамнинг депсиниши тўпни тепиш учун тебраниш бўлади. Оёқ таянч тизза бўғилишда озгина букилган бўлиб, тахминан тўпни учиш томон бурилади ва гавда ҳолати таянч оёқ томон энгашади. Зарб билан тепиш ҳаракати гавданинг бурилиши билан бошланади.



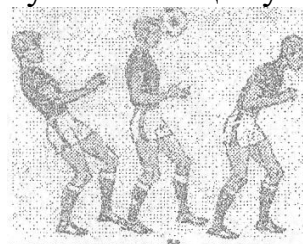
ОРҚАГА ЙИҚИЛИШДА ТЎПНИ ЎЗ УСТИДАН ТЕПИШ

Бу усул учаётган ва тушаётган тўпни оёқ юзасининг ўрта қисми билан бажарилади. Тўпни тепиш бир оёқ билан дипсиниб ва тушаётган тўп томон сакраб бажарилади. Бунда гавда орқага ташланади ва тебранаётган оёқ юқорига ҳаракатлантирилади. Сўнг тебраниш оёқ пастга ва денсиниш ʼамда тўпни тепадиган оёқ кескин юқорига ҳаракатланади. Гавда горизонтал ҳолатга ўтганида тўпни орқага тепиш бажарилади. Бундан кейин олдин қўлларга сўнг орқа ерга теккан холда йиқилади.



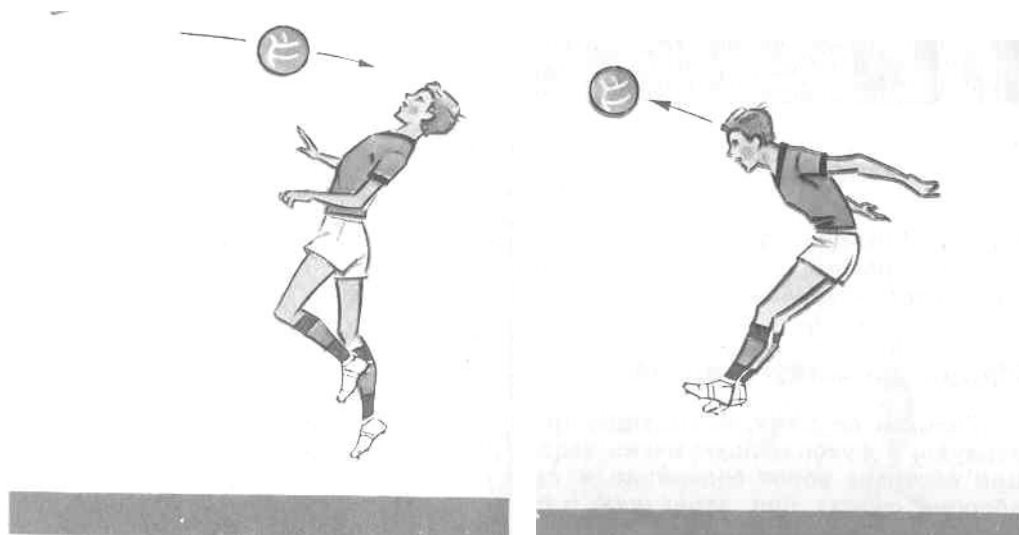
ПЕШОНА /ЎРТАСИ/ БИЛАН ТЎПНИ ТЕПИШ

Бу усулни бажариш учун бош ва гавда орқага энгашади. Тўп ўйинчининг кўз назоратида бўлиши учун бошни орқага /ташлаш/ энгаштириш мумкин эмас. Гавданинг кескин тўғриланиши билан ўтиш ҳаракати бошланади. Гавда ва бош /фронтал/ юзада бўлган ҳолатда уриш бажарилади. Бу ҳолатда бош ҳаракатлари, энг юқори тезликка эга бўлади, бу катта куч билан уришни таъминлайди. Бундан кейин футболчи кейинги ҳаракат учун дастлабки ҳолатни эгаллайди. Футболчи сакрамасдан тўпни пешона билан урганда оёқлари оралиғи кичик қадамда бўлади. Орқада қўйилган оёғини тизза бўғимларида букиб унга бутун тана оғирлигини ўйинчи тебраниб гавдасини орқага энгаштаради қўллари эса тирсаклардан биров букидган. Орқадаги оёқнинг кескин ёйилиши билан гавда ҳам тўғирланади ва уриш ҳаракатида бўлади, ҳамда кескин олдинга /қўйилган/ бош эгилиш ҳаракати билан яқунланади. Бутун тана массаси олдинги қўйилган оёққа ўтказилади.



САКРАБ ПЕШОНА /ЎРТАСИ/ БИЛАН ТЎПНИ УРИШ

Бу усул бир оёқ ёки икки оёқ билан депсиниб сакрагандан сўнг бажариладн. Қўллар тирсакида букилган ҳолда олдинга тахминан кўкрак сатхигача ҳаракатланади. Бу эса баландроқ сакрашга кўмаклашади. Депсингандан сўнг гавда орқага энгашади. Сакраш баландлиги энг юқори нуқтага етганда уриш ʼаркати билан бош- ланади. Ерга қўнишда оёқ учларига тўшиладиган ва оёқлар тизза бўғинларида қўнишни юмшатиш учун озроқ букилади.



ПЕШОНАНИНГ ЁН ТОМОНИ БИЛАН ТЎПНИ УРИШ

Бу усул тўп ўйинчининг ён томонидан учиб ўтишда ва пешона ўртаси билан тўпни уришга имконият бўлганида қўлланилади. Тўпни уришда оёқлар очилган бўлиб гавда тўп йўналишига қарама-қарши энгашади. Тана массаси /оғирлиги/ тизза бўғинларида букилган таянч оёққа ўтказилади, гавда тўғриланиши ва оёқнинг ёзилиши билан тўпни уриш бошланади. Тўпнинг урилиши пешона дўмбоғ қисмига тўғри келади.



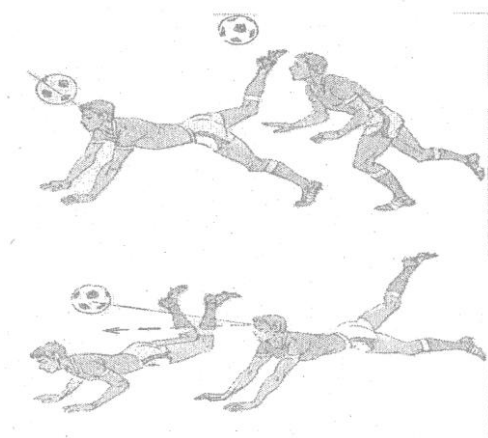
САКРАБ ПЕШОНАНИНГ ЁН ТОМОНИ БИЛАН ТЎПНИ УРИШ

Сакраб пешона ён томони билан тўпни уриш учун бир оёқ ёки икки оёқ билан депсинишдан сўнг бажарилади, бунда тана тебраниши учун мўлжалга қарама-қарши томон фронтал ҳолатда орқага энгашади. Сўнг чўзилувчан мушакларнинг дастлабки кескин қисқаришига биноан уриш ҳаракати бажарилади. Энг юқори сакраш нуқтасига эришганда тўп урилади.



ОЛДИНГА ЙИҚИЛИШДА БОШ БИЛАН ТЎПНИ УРИШ.

Бу усул 60-100 см баландликда учаётган тўпни уришда қўлланилади. Бу усул бошқа техник усуллар ва йўللardan фойдаланиш имконияти бўлмаган тўпга ётиш кийин ҳолатда /тўп учидан 3-4 м нарида бўлганида/ самарали зарба бериш имкониятини беради. Бир ёки икки оёқ билан депсиниб учиш жараёнида /фазасида/ уриш бажарилади. Гавда югуришнинг охириги 3-4 кадамларида олдинга энгашади. Учиш фазаси ерга паралел бўлади. Қўллар тирсакидаги букилган. Футболчининг тана массаси ва учиш тезлигининг кучи билан тўп урилади. Тўпни уриш пешона ўртаси ёки ён қисми билан бажарилади.



ОЁҚНИНГ ТАГИ БИЛАН ТЎПНИ ТЎХТАТИШ

Бу усул тушаётган ва думалаётган тўпни тўхтаташ учун қўлланилади. Тўпни қабул қилувчи ўйинчининг дастлабки ҳолати-таянч оёққа тана оғирлигини ўтказиб, тўпга қараб туради. Тўпни тўхта- тувчи оёқни тўп яқинлашган сари тизза бўғинларида озгина букилиб, тўп томон чиқилади. Оёқ учлари юқорига кўтаралган. Товон нисбатан пастроқ. Оёқ кафтининг таги тўпга тегиши билан биров ён берувчи ҳаракат бажарилади.



ОЁҚ КАФТИННИНГ ИЧКИ ҚИСМИ БИЛАН ТЎПНИ ТЎХТАТИШ

Тушаётган ва учаётган, думалаётган тўпларни қабул қилишда бу усул қўлланилади. Бу усул билан тўпни тўхтатишда оёқ кафтининг катта қисми қатнашиши борасида ҳам амортизацион хусусиятлари билан юқори ишонч ҳосил қилади.

Дастлабки ҳолат - тўпга қараган ҳолда тўғри туриш.

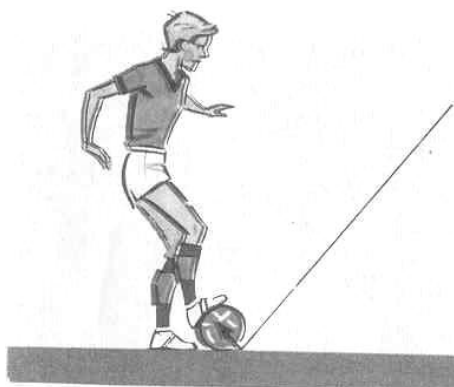
Тизза бўғинларида озгина букилган таянч оёққа тана массаси ўтказилган /оғирлиги тушган/. Тўхтатувчи оёқ олдинга чиқилади /тўпга қарши/ оёқ кафти 90° ташқи томон бурилган. Оёқ учи озгина кўтарилган.

Оёқ панжаралари ва тўп тўқнашиши вақтида оёқни орқага таянч оёқ олдига олиб келинади. Оёқ панжараларининг ички ўрта қисми тўхтатувчи қисми ҳисобланади. Ердан сапчиган тўпни тўхтатувчи оёқ енгилувчи ҳаракатдан сўнг оёқ /панжаралари кафти/ учининг ички қисми билан тўпни ерга босади.



ОЁҚ ЮЗАСИНИНГ ЎРТА ҚИСМИ БИЛАН ТЎПНИ ТЎХТАТИШ

Бу усул кенг тарқалган бўлиб, паст учиб келаётган ва ўйинчи олдига тушаётган тўпни тўхтатиш учун қўлланилади. Тахминан 90га тўхтатувчи оёқ сони ва тиззалар букилган ҳолда олдинга кўтарилади. Оёқ учлари кўтарилган. Оёқ юзаси тўн билан тўқнашиш вақтида орқага амартизон характерни бажаради. Юқори йўналишидан тушаётган тўпни тўхтатилганда оёқ панжараларининг юзаси ерга параллел ҳолатда бўлади. Енгилувчи амартизацион ҳаракат-пастга орқага бажарилади.



ОЁҚНИНГ СОН ҚИСМИ БИЛАН ТЎПНИ ТЎХТАТИШ

Замонавий футболда бу усул кенг қўлланилади. Турли туман йўналишда тушаётган тўпни сон билан тўхтатиш мумкин. Оёқ сонининг тўхтатувчи юзаси ҳамда унинг амартизацион йўли /хусусиятлари/ жуда катта бўлгани учун бу усул чуқур ишонч ʼосил қилади. Тўпни тўхтатиш олдида оёқ сони олдинга кўтарилиб тушаётган тўпга нисбатан тўғри бурчакда бўлиши керак /оёқ сони- нинг бурчак ʼосил ʼилиши тўпни учиш йўналишига

боғлиқ/. Оёқ сонининг ўрта қисми тўп билан тўқнашган вақтида орқага енгилувчи ҳаракат бажарилади.



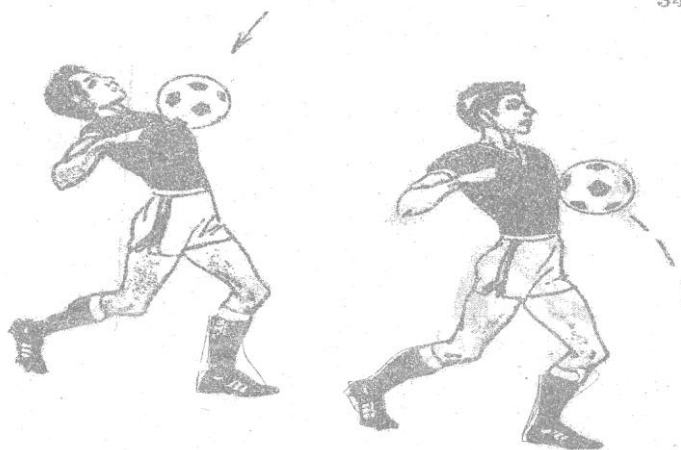
КЎКРАК БИЛАН ТЎПНИ ТЎХТАТИШ

Бу усулни бажаришдан олдин ўйинчи тўп томон қараб турган бўлиб дастлабки ҳолатни олади. Кичик қадам қенглигида/60-70см/ оёқлар очилган, кўкрак олдинга чиқарилган, қўллар тирсакларда эгилган ўлда пастга туширилади. Кўкрак тўп билан тўқнашган вақтда кўкракни орқага-ичига ўтказиб елкалар ва қўллари олдинга чиқарилади. Тўпни тўхтатиш якунида тана оғирлик маркази тахминан тўп йўналиши томон ўтказилади.



ТУШАЁТГАН ТЎПНИ КЎКРАК БИЛАН ТЎХТАТИШ

Тушаётган тўпларни тўхтатишда гавда орқага энгаштирилади. Гавданинг эгилиш бурчаги тўпни учиш йўналишига боғлиқ /тушаётган тўпга кўкрак тўрри бурчакда бўлиши керак/. Дўмғазиди озгина олдинга чиқарилади. Тўпни учиш йўналиши ва тезлигини аниқлаш, ҳамда ўз вақтида енгилувчи ҳаракатни бажариш бу усулни қўллашда жуда зарур.



БОШ БИЛАН ТЎПНИ ТЎХТАТИШ.

Тўп асосан нешонанинг ўрта қисми билан тўхтатилади. Ўйинчи-нинг дастлабки ҳолати - кичик қадамда бўлиб тўпга томон қараб туриш. Олдинда қўйилган оёққа тана массаси /оғирлиги/ ўтказилади. Бош ва гавда олдинга чиқарилган /тахминан таянч оёқгача/. Тўп яқинлашган сари тана массаси орқада қўйилган оёққа ўтказилади ҳамда бош ва гавда орқага энгашади.



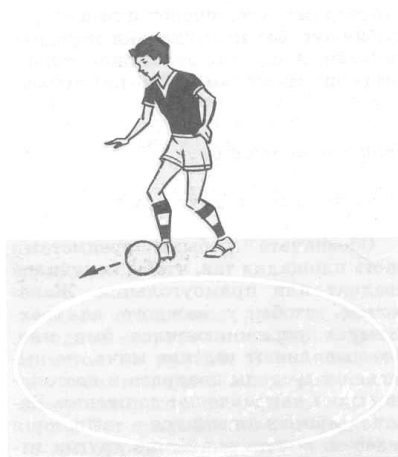
ТУШАЁТГАН ТЎПНИ БОШ БИЛАН ТЎХТАТИШ.

Дастлабки ҳолат - оёқ учларида тик туриш, оёқлар елка кенглигида очилган ёки кичик қадамда бўлиш. Тўп томон қараб бош орқага энгашган. Бош тўпга тегиш вақтида енгилувчи ҳаракат оёқларни тиззаларда букиб, бошни елка ичига тортиш ҳисобга бажарилади.



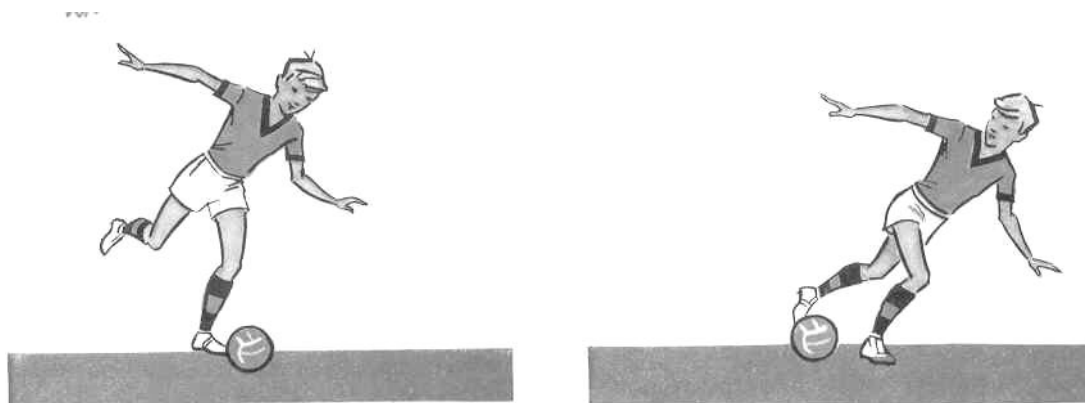
ОЁҚ КАФТИНИНГ ИЧКИ ҚИСМИ БИЛАН ТЎПНИ ОЛИБ ЮРИШ.

Бу техник усулни қўллашда футбол майдони бўйлаб югуриб оёқ панжаралари кафтиниңг ички қисми билан тўпни кетма-кет тепиб олиб юриш тисобига амалга оширилади. Оёқ панжаралари кафтиниңг ички қисми билан тўпни олиб юриш ҳаракатиниңг йўналишини кескин ўзгартиришга имконият яратади.



ФИНТ /РАКИБНИ АЛДАЙДИГАН ҲАРАКАТ/ ОЁҚ БИЛАН ТЎПНИ ТЎХТАТИШ

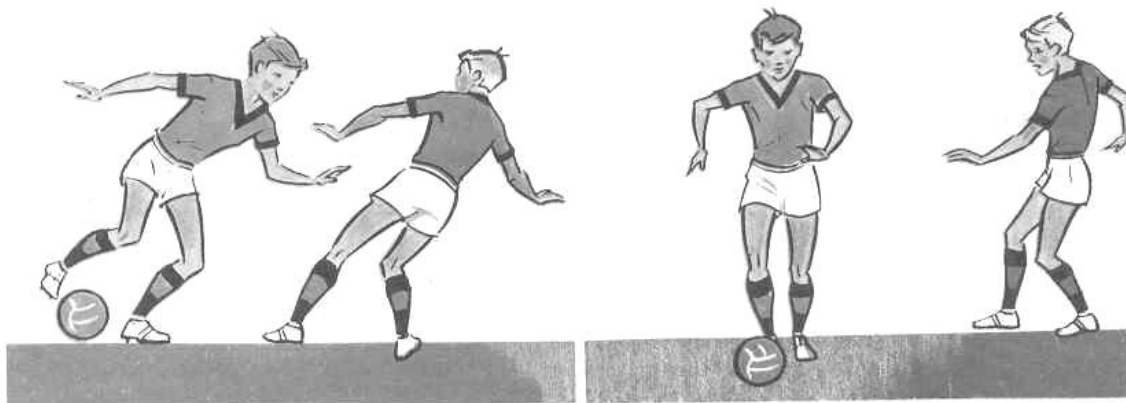
Ўйинчи рақиб тўпни ён томонидан ёки орқа ёнидан олиб қўймоқчи бўлганда тўпни босиб ва босмасдан финт қўлланилади. Ўйинчи кейин югуриб тўпни суришни бажариб рақибдан узокроқ турган оёқ кафти билан тўпни босиб таянч оғини унинг орқасига қўяди. Бу билан ўйинчи моҳирона тўпни ёлғон тўхтатишини кўрсатади. Рақиб ҳаракатни секинлаштиради ва шу вақтда олдинга тўпни секин суриб ҳаракатни давом эттиради.



ТЕПАДИГАН ОЁҚНИ ТЎП УСТИДАН ОЛИБ ЎТИБ ҚОЧИБ КЕТИШ - ФИНТ

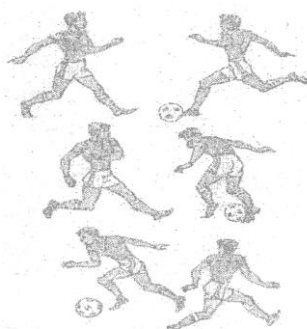
Бу финт усули футболчининг олдида турган ўйинчига хужум қилишда қўлланилади. Тўп билан бўлган ўйинчи ўзиниңг тайёрлов ҳаракатлари билан чап томонга югуриб ўтишни кўрсатиб чапга ташланади ва ўнғ оёғини тўп

устидан олиб ўтади ҳамда гавдасини чап томонга буради. Орқадаги рақиб-ўйинчи тўпни кўрмасдан бу ҳаракатга биноан у ҳам чапга ташланади. Бу вақтда тўп билан бўлган ўйинчи тезда йўналишини ўзгартириб ўнг томонга бурилади ва оёқ юзасининг ташқи қисми билан олдинга узатиб қарама-қарши томонга /ўнг томонга/ тўп билан кетади.



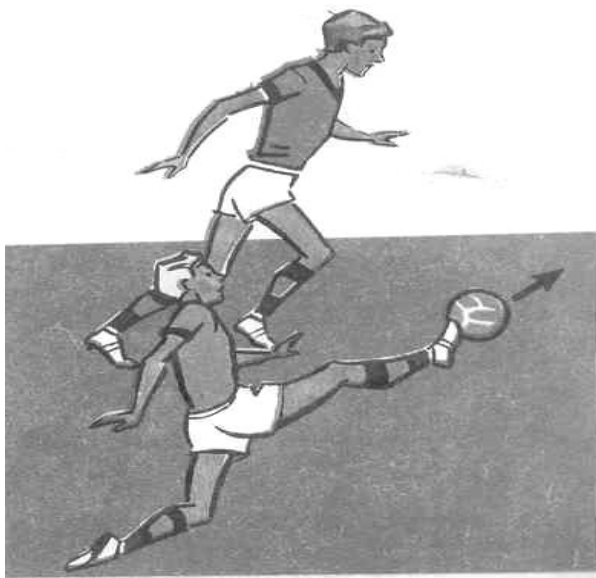
ФИНТ - ТЎПНИ ТЕПИШ

Бу усул узатилган тўпни тўхтатилгандан сўнг тўпни суриш вақтида бажарилади. Яккама - якка беллашувда олдида ёки орқасида, ён томонидаги қатнашаётган ўйинчига яқинлашганда тепадиган оёқ билан тебратиш ҳаракат бажарилади. Ўйинчининг бу ҳаракати тўпни узатиш ёки мўлжалга тепилишини кўрсатади. Ўйинчи рақиб бу оёқ тебранишига ишонган ёлда тўпни тахминий учиш йўлини тўсишга ёки тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилади, яъни шпагат, подкат, бу эса ҳужум қилувчи ўйинчининг ҳаракатлиш секинлаштиради ёки тўхтади. Шу пайтда ўйин шароитининг яратилишига биноан тўп билан бўлган ўйинчи таранлашган оёқ билан секин тепаиб тўпни олдинга суради ва рақибдан қочиб кетади.



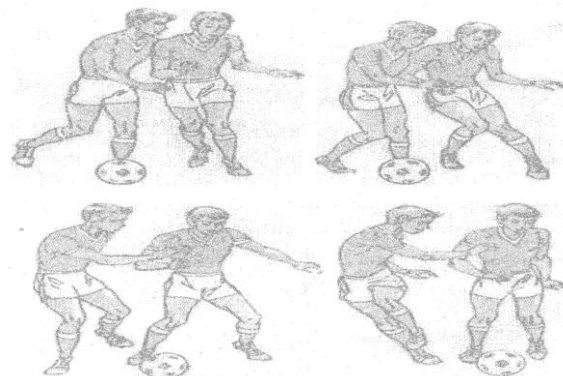
ҲАМЛА ҚИЛИБ ТЎПНИ ОЛИБ ҚЎЙИШ

Бу усул 2 мдан кўпроқ бўлган оралидаги тўпда эга бўла олишга имконият яратади. Ўйинчининг орқасидан ёки ён томонидан амалга оширилади. Ёвжум қилаётган ўйинчи, рақиб билан яқинлашиб, йиқлганда оёғини олдинга узатиб тўп билан бўлган ўйинчи томон ўз устида сирғаниб боради. Тўп билан ҳаракатланувчи ўйинчига нисбатан ўз устида йиқилишда сирпаниб бориши бир неча маротаба тезроқ бўлган учун тўп уриш йўналишини ёвжум қилувчи ўйинчи ўзгартиради.



ЕЛКА БИЛАН ТУРТИВ ТЎПНИ ОЛИБ ҚЎЙИШ

Ушбу усул яккама-якка курашда кучлик ҳаракатларга киради. Шунинг учун бундай ҳаракатларга рухсат этилган қоидаларга ятғий риоя қилиш зарур. Фақатгина ўйин оралиғида бўлган ўлда ўйинчи елкасининг 1/3 юқорисини туртиш рухсат берилади. Рақиб орқа оёқдан таянч ҳолатда бўлган вақтида елка билан туртиш мумкин.



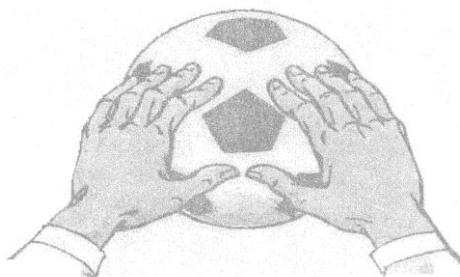
ЙИҚИЛИБ ТЎПНИ ОЛИБ ҚЎЙИШ

Бу усул ўйинчидан икки метрдан ортиқроқ масофадаги тўпни олиб қўйиш имконини беради ва ён ёки орқа томонидан бажарилади. Ўжумчи рақибга яқинлашиб унинг оёқларига сирпаниб йиқилади ва ундан тўпни олиб четлаштиради. Натижада тўпни йўналиши бошқа томонга ўзгаради.



ТЎПНИ ЎЙИНГА КИРИТИШДА ҚЎЛ БАРМОҚЛАРИНИНГ ХОЛАТИ

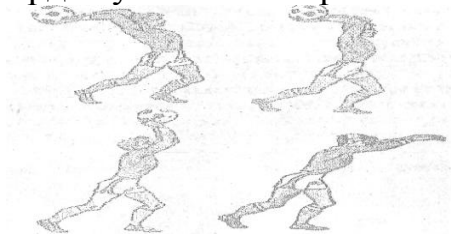
Тўпни ташлашда қўл бармоқлари очилган ҳолда уни ён томонларини камраб олади, катта бармоқлар бир-бирига тегиш оралиқда.



ФУТБОЛ МАЙДОНИНИНГ ЁН ЧИЗИҚЛАРИДАН ТЎПНИ ЎЙИНГА КИРИТИШ

Бу табиий техник усул майдон ўйинчисининг қўллари билан бажарилади. Дастлабки ҳолат - қадам ташлаш ҳолатда ёки оёқлар елка кенглигида туради. Тўп билан қўллар тирсакларда букилиб тепага қўтарилиб бош орқасида ўтказилади. Тана массаси орқада турган оёққа ўтказилиб, оёқлар тизза бўғинларида букиладилар, гавда орқага энгашади.

Тўпни ташлаш қўл, гавда, оёқларнинг кескин тўғриланиши билан ташлаш томон йўналишига якунловчи бармоқлар зўр беришидан бошланади. Якунловча фазани бажаришда тўпни ташлаш қоидаларига риоя қилиб футболчи иккала оёғини ердан узмаслиги керак.



ДАРВОЗАБОН ЎЙИНИ

Энг мураккаб ва оғир вазифалар дарвозабондир олдида туради. Чунки дарвозабон майдонда ҳамма ўйинчиларни нафақат кўриш, уларни кузатиб туриш лозим. Айниқса тўп билан ўйнаётган спортчи- ни, тўпни тепилишини, йўналишини кўриш ва сезиш керак. Булардан ташқари футболчиларнинг ўйин техникасини тактикасини ва тай- ёргарлигини дарвозабон билиши ҳам шарт ва мақсадга мувофиқдир.

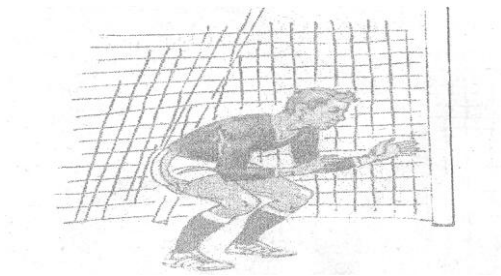
Дарвозабон ўйин маҳоратига биноан кўпинча жамоанинг ютуқлари батафсил боғлиқдир. Шунинг учун дарвозабондан катта жисмоний тайёргарликни, эпчилликни, тезкорликни, чидамликни ва сезгирликни талаб қилади. Шу боисдан эпчилликни тарбиялашда, шунингдек худди куч ва тезликда ҳам олдинги юкламадан /нагрузка/ чарчаш аломатлари бўлмагандагина, узлари машқларни бажарадилар, шунга нисбатан етарли даражада тўлиқ тиклаш учун, дам олиш вақт оралиғидан фойдаланиш муҳимдир.

Футболчи "портлаш" /взрывная сыла/ кучини, тезликни, эпчилликни эгаллаши қийин, шунинг учун бу сифатни бутун спорт ҳаёти давомида тарбиялаш керак. Уни тарбиялашга диққат эътибор билан ёндошиш керакки, айнан шу сифат футболчиларнинг ўйин фаолияти самарадорлигини аниқлайди.

Қуйида дарвозабон ўйин техникаси келтирилган.

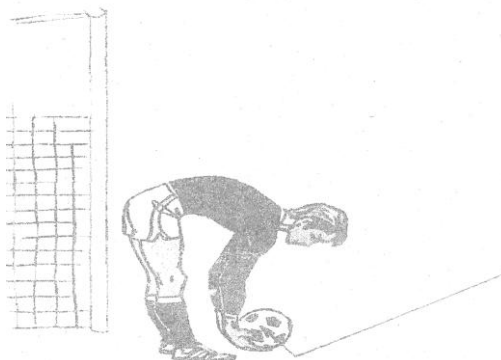
ДАРВОЗАБОННИНГ АСОСИЙ ҲОЛАТИ

Техник усулларни самарали бажарилиши кўпинча дарвозабоннинг ҳаракатига тайёргарлигидан аниқланади. Бунинг учун дарвозабоннинг ҳар хил ҳаракатларини бажаришдан олдинги дастлабки ҳолат асос бўлади. Бу эса, оёлар тизза бўғинларида озгина букилган, оёқлар елка кенглигида очилган. Тирсакда букилган, қўллар кўкрак сатҳида олдинга узатилган. Қўл кафтлари ички томон ва олдинга қаратилган. Бармоқлар кенгрок очилган. Тўғри дастлабки ҳолат тўпга сакрашда, йиқилишда, қадамлаб юришда, умумий, марказ нуқтасини тезда таянч ҳолатдан ташқарига ўтишда имконият яратади.



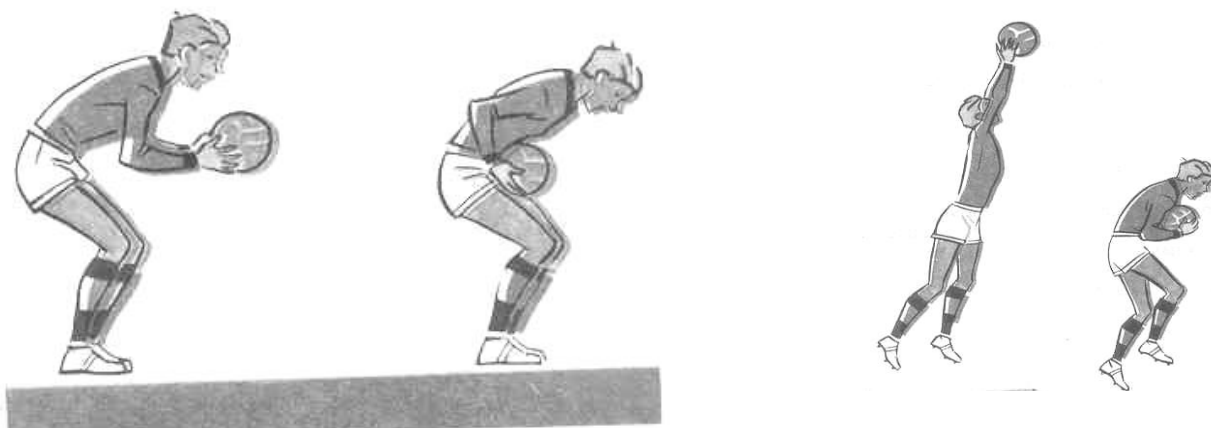
ЕРДАН САПЧИГАН ТЎПНИ ИЛИБ ОЛИШ.

Дастлабки ҳолат - дарвозабоннинг асосий ҳолати. Бу тўпни ушлаш усулида дарвозабон сапчилган тўп билан учрашиш нуқтасини аниқлаш ва ыисобга олиш керак. Ўнг дарвозабон олдинга энгашади /қўл кафтлари ва бармоқлари бирлашган, қўллар тирсак бўғинларида озгина букилган/ ва тўпни илиб олади. Сўнг тўпни икки қўли билан кўкрагига тортади ва тўғирланади.



ДУМАЛАЁТГАН ТЎПНИ ПАСТДАН ИЛИБ ОЛИШ

Дастлабки ҳолат – дарвозабоннинг асосий туриши. Дарвозабон олдинга энгашиб қўлларини пастга тушуради. Қўллари тирсак бўғимларида озгина букилган бўлиб, бармоқлари очилган, қўл кафтлари тўпга қаратилган ва ерга теккан ҳолда. Тўп билан тўқнаш- ган вақтида дарвозабон уни тагидан кўтариб олади. Туширилган қўллар массаси ва уларни эгилиш имартизацион ҳаракат ҳисобида тўпнинг тезлиги сусаяди. Сўнг дарвозабон гавдасини тўғирлаб кўтарилади.



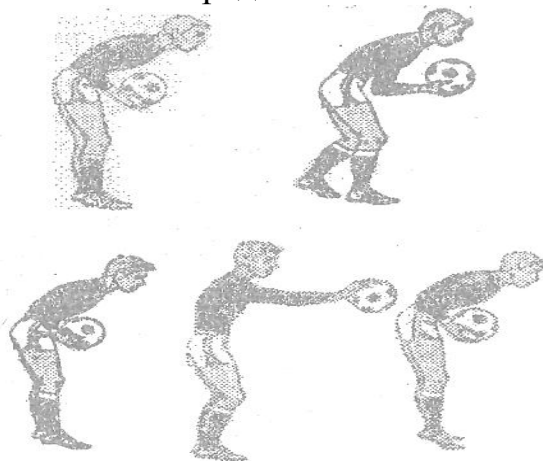
УЧАЁТГАН ТЎПНИ ПАСТДАН ИЛИБ ОЛИШ

Дастлабки ҳолат - асосий туриш, тирсакда енгил букилган қўллар кафтини тўпга қаратган ҳолда олдинга узатилади. Бармоқлар озгина букилган ва бўшаштирилган /тарангламаган/. Оёқлар озгина тиззалар- да букилади ва гавда олдинга энгашади. Тўп билан тўқнашишганда дарвозабон уни бармоқлар билан ушлаб қорнига ёки кўкрагига тортади. Катта зарба билан тепилган тўпни /учаётган тўпни/ ушлашда гавдани олдинга энгашиш ва оёқларни тўғирлаш ысобга олган ёлда орқага эгилувчи ҳаракат бажарилади.



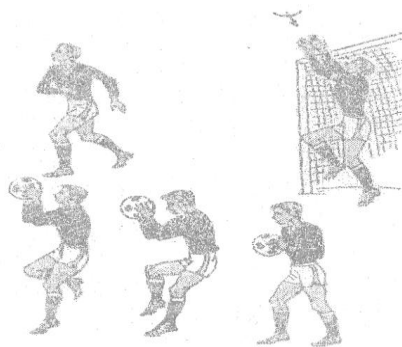
ЎРТА БАЛАНДЛИКДАГИ ТЎПНИ УШЛАШ

Дастлабки ҳолат - ушлашнинг тайёрлов фазасидаги асосий туриш. Гавда олдинга кўпроқ энгашади, қўллар тирсакларда егил букилиб, қўл кафтларини тўп рўпарасига қаратиб олдинга узатилади. Дарвоза- бон қўллари тўп билан тўқнашиши заёоти қўл бармоқлари билан пастдан ушлаб тезда уни қорнига тортади; иккала оёқ билан депсиниб, қўлларни учиб келаётган тўпга узатиб пастдан уни ушлаб тезда кўкрак ёки қорнига тортади, сўнг ярим букилган оёқларига тушади; етарли тўғирланган қўлларининг кафтини пастга қаратилгани холда учиб келатган тўпга узатилади. Қўллар тўп билан тўқнашганда енгилувчи ҳаракат қилиб тўпни қорнига тортади. Тўпни қорнига тортиш вақтида ушлаш усулини ўзгартиради ва тўпни пастдан ушлаб ҳамда ўзига тортиб олдинга энгашади. Сўнг тўғирланади ва ўйин шароитига биноан ҳаракатни бажаради.



САКРАБ ЮКОРИДАН ТЎПНИ УШЛАШ

Тўпни учиш йўналишига биноан бир ёки икки оёқ билан депсиниб баланд сакрашни бажаради /олд томон баландликка ёки ён томон баландликка/. Ҳаракат вақтида бир оёқ билан депсиниб бажарилади, бир жойда турганда икки оёқ билан депсиниб бажарилади. Қўллар тирсакларда оёқ букилган ўлда олдинга учиб келаётган тўпга қарши узатилади. Ёўл кафтлари тўпга қаратилган бўлиб, бармоқларн кенг очилиб бир-бирига яқинлашади. Дарвозабон қисқа йўл билан қўлла- рини максимал ўлда букиб, тўпни кўкраги олдида тортади. Дарвоза- бон тўпни ушлагандан сўнг озгина букилган оёқларига тушади.



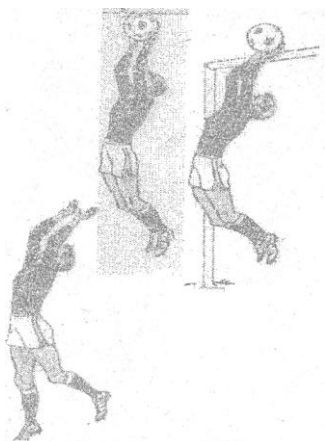
ЁН ТОМОНДАН ТЎПНИ УШЛАШ

Дастлабки ҳолат - дарвозабоннинг асосий туриши. Бу усул дарвозабоннинг ён томонидан ўрта йўналишда учиб келаётган тўпни ушлашда қўлланилади. Ёўллар тўпни учиш томонига қараб узатилади. Қўл бармоқлари сағалгина букилиб кафтлари параллел ўлда бўлади. Тана массаси тўпни ушлаш томонга яқинроқ оёққа ўтказилади. Худди шу томонга гавдани ҳам бурилади. Сўнг тўпни икки қўллаб устидан ушлагандек ҳаракатлар бажарилади.



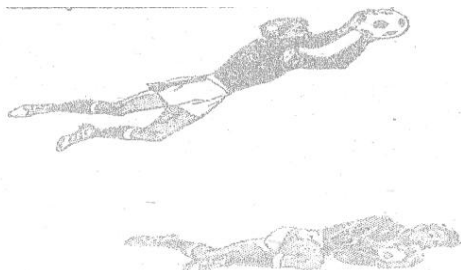
ИККИ ҚЎЛЛАБ ТЎПНИ ДАРВОЗА ТЕПАСИДАН ЎТКАЗИШ

Дарвозабон баланд учиб келаётган тўпни икки қўл билан дарво- занинг юқори устун тепасидан ташқарига узатиб юборади. Бу катта тезлик билан асосан дарвозабон устидан ёки унинг ён томонидан учиб келаётган тўп. Тўпни ташқарига узатиб юбориш бир ёки икки қўл билан амалга оширилади. Бунинг учун тўпни дарвоза юқори устунларидан ташқарига узатиб юборишда ҳаракатнинг бошланиши-да бир ёки иккала таранглашган қўлни тўпни учишининг йўналиши томон узатилади. Дарвозабон баланд сакраб бурчак ўосил қилган қўл кафтини учиб келаётган тўпга қарши қўйилади ва тўп унга тегиб учиш йўналишини ўзгартириб дарвозанинг юқори /устун/ тепасидан ўтади.



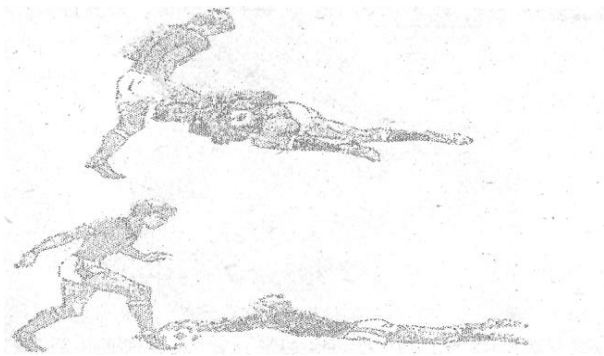
ЙИҚИЛИШДА ТЎПНИ УШЛАШ

Дарвоза томон аниқ ва тўсатдан зарб билан тепилган тўпни ушлаб йиқилиш дарвозабон учун энг ишончли усул бўлиб ысобланади. Бу ҳаракат тўпни учиш томонига тез қадамлаб ёки чалкашма қадамлар қўйилишидан бошланади. Сўнг тўпни йўналишига яқин турган оёқ билан депсиниб тўпни ушлаш томонга гавда энгашилади. Даръол қўллар тўпга узатилади. Қўл ҳаракатлари ва иккинчи оёқнинг тебраниб букилиши кучли депсинишга кўмаклашади. Ўрта сатҳида учиб келаётган тўпни ушлашда депсинишнинг ён томонга, баланд учиб келаётган тўпни ушлашда депсиниш юқорига ён томонга бажарилади. Дарвозабон учиш фазада тўпни ушлаш амалга оширилади. Тўпни ушлагандан сўнг дарвозабон ғужанак бўлади /тўп билан қўллари қорин ва кўкрак олдига тортилган, тиззалар ҳам кўкрак олдига тортилиб бош олдинга букилган/. Вазн оғирлигининг кучи таъсирида йиқилиш содир бўлади.



РАҚИБНИНГ ОЁҒИГА ТАШЛАНИШ

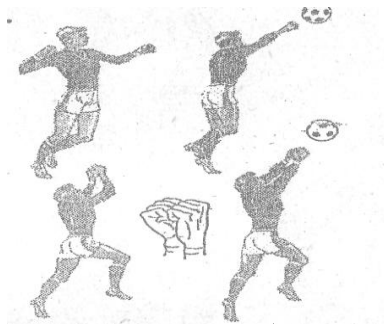
Бу усул, ымоячилардан рақиб тўп билан ўтиб дарвозага яқинлаш-ганда қўлланилади. Дарвозабон рақибнинг оёғига ташланиб тўпни олиб қўйишга, уни уриб юборишга ёки тўпни дарвозага ўташ йўлини тўсишга интилади. Рақибининг рўпарасига кескин ҳаракат қилишдан сўнг унинг оёғига ташланиш бошланади. Дарвозабон бироз энгашади, гавдаси ва қўллари максимал пастга туширилган. Сўнг рақибгача бўлган оралиқни ысобга олиб дарвозабон тўпга ташланишни бажа- ради; у тўпни рақиб оёғига босиб қолишга интилади ёки икки қўл билан тўпни теписдан олдин ёки тепиш вақтида уни тўсиш керак. Рақиб оёғига тўпга кўкрак ва қўллар билан ташланишда уни олиб қўйиш мумкин. Агарда тўпни олишга эриша олмаса, дарвозабон қўлларини, оёқларини, кўкрагини бутун бағрини тўп тепилишига қарши қўйиш керак.



МУШТ БИЛАН ТЎПНИ УРИБ ЮБОРИШ

Тўпни мушт билан уриб гавдани буриш билан урадиган қўл муштини тирсакларда букилган ўлда орқага тебратилишидан бошланади. Таранглашган қўлининг кескин тўғриланиши билан ва гавдани бурилиши билан уриш ҳаракати бошланади. Муштнинг тўп билан тўкнашиши қўлни тўла тўғирланишидан олдинроқ бўлади. Тўпни уриш бармоқларнинг бирини бўғинига тўғри келади.

Муштлар билан уриб юбориш. Дастлабки ҳолат - қўллар тирсакларда букилиб ва кўкрак олдида бўлиб бармоқлар мушт бўлиб бирга қаратилган. Таранглашган қўлларни бир вақтда кескин тўғирлаб икки мушт билан тўпни уриб юбориш бажарилади. Уриб юбориш турган жойда ва сакраганда амалга оширилиши мумкин. Сакрашда энг юқори нуқтага етганда тўпни уриб юбориш амалга оширилади. Енгилгина букилган оёқларга кўниш бўлади.



ТЎПНИ ПАСТДАН ТАШЛАШ

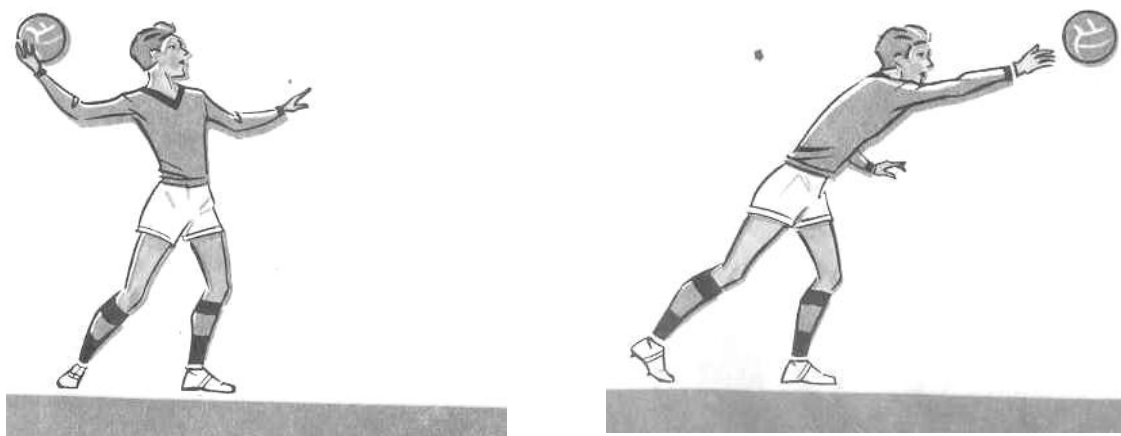
Дастлабки ҳолат - оёқлар етарлича букилиб қадам қўйиш ҳолати- да бўладилар. Тўпни тагидан бармоқлар билан ушлаб турган қўл пастга туширилган. Сўнг дарвозабон тебраниш учун қўлини орқага узатади ва тана массасини олдинда турган оёққа олиб ўтади. Тўп билан қўл ерга параллел бўлган ҳолда олдинга шиддатли ҳаракатда бўлади. Гавда олдинга энгашади. Тўп қўлининг учига тегиши билан мўлжал томон интилади.



ТЎПНИ ТЕПАДАН ТАШЛАШ

Бу тўпни ўйинга киритиш учун кенг қўлланиладиган усул. Тўпни шериғига турли йўналишда, ёр хил ораликда ва етарлича аниқ узатишга имконият яратади.

Дастлабки ҳолат - қадам қўйилган ҳолатда туриш. Дарвозабоннинг ярим букилган ва очилган бармоқлари билан кафтида эркин ётган тўпни ушлаб туради. Тўп тирсак бўғинларида букилган қўлда тебраниб ён томондан орқага ва юқорига бош сатхича кўтарилади. Гавда ҳам шу томонга бурилади. Тана массаси орқада озгина эгилиб турган оёққа ўтказилади. Гавдани бурилиши ва орқада турган оёқни тез қўлни тўғирлаш ҳаракатини қилиш керак. Ташлаш бармоқларни шиддатли ҳаракати билан якунланади.



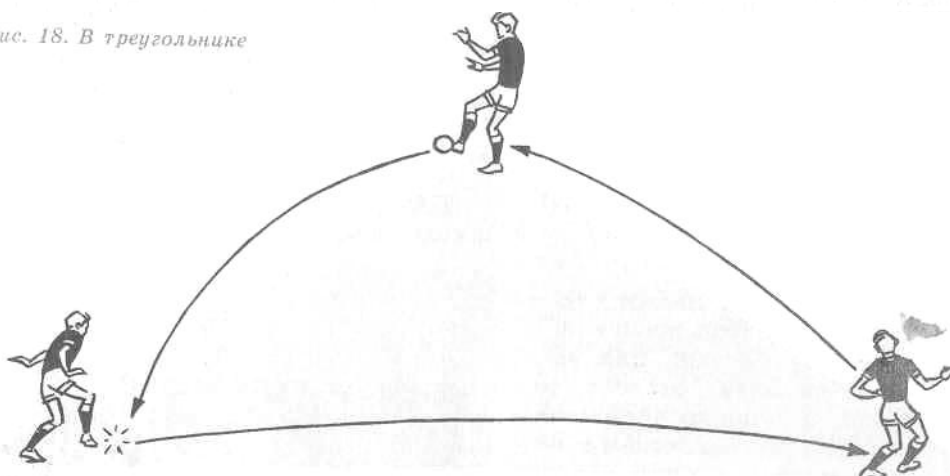
Ўйин техникасини ўргатувчи ёр-хил машылар.

1

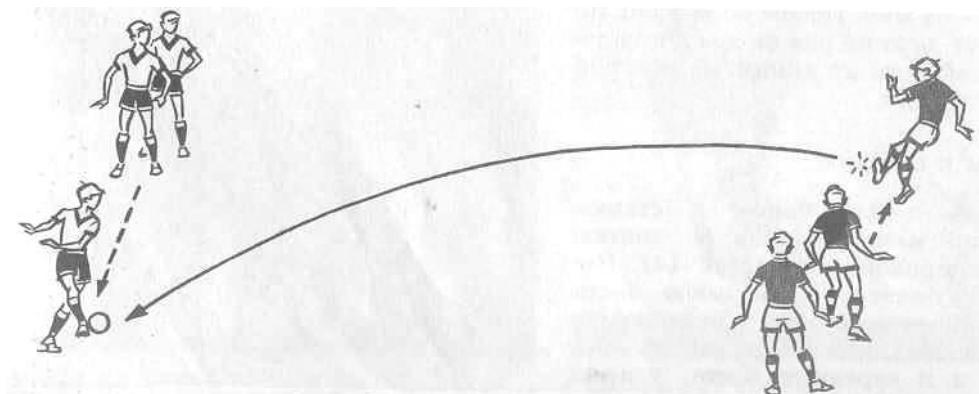


Рис. 18. В треугольнике

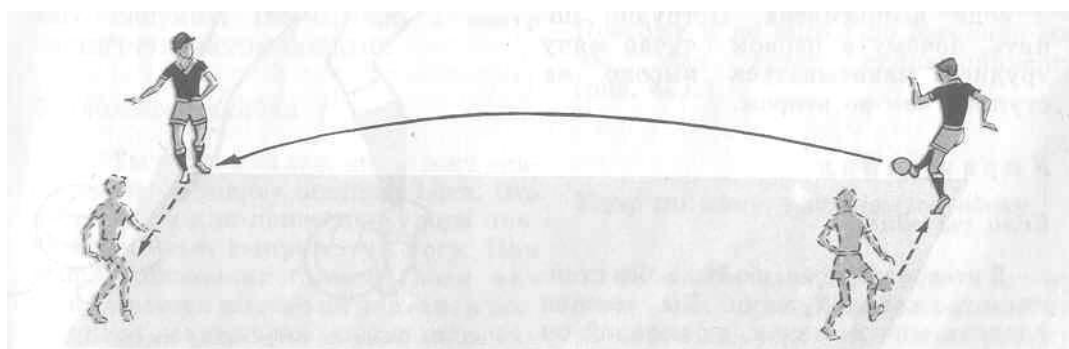
2



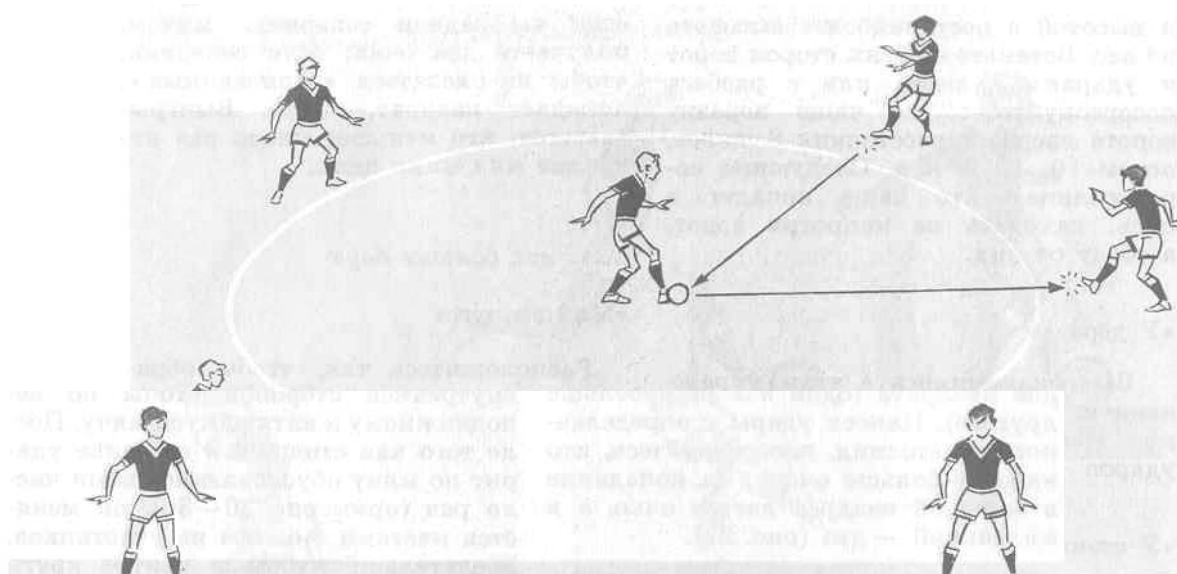
3



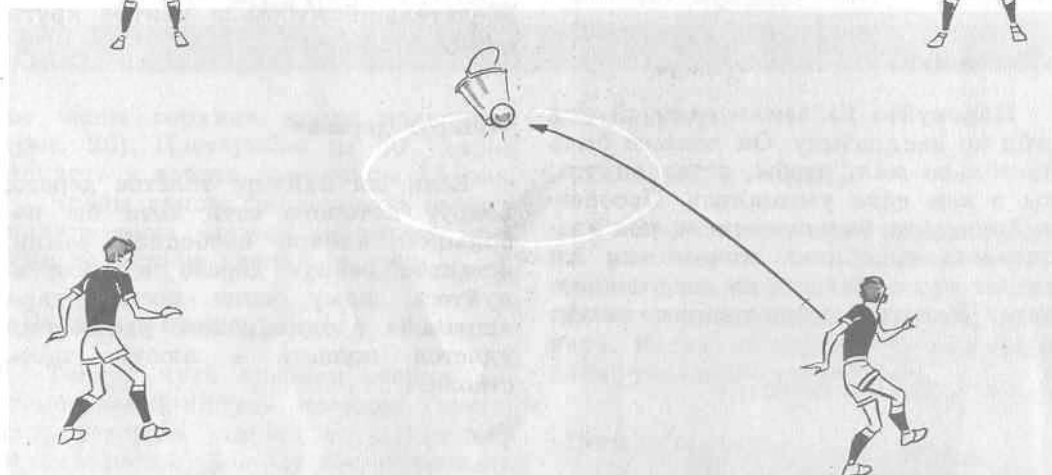
4



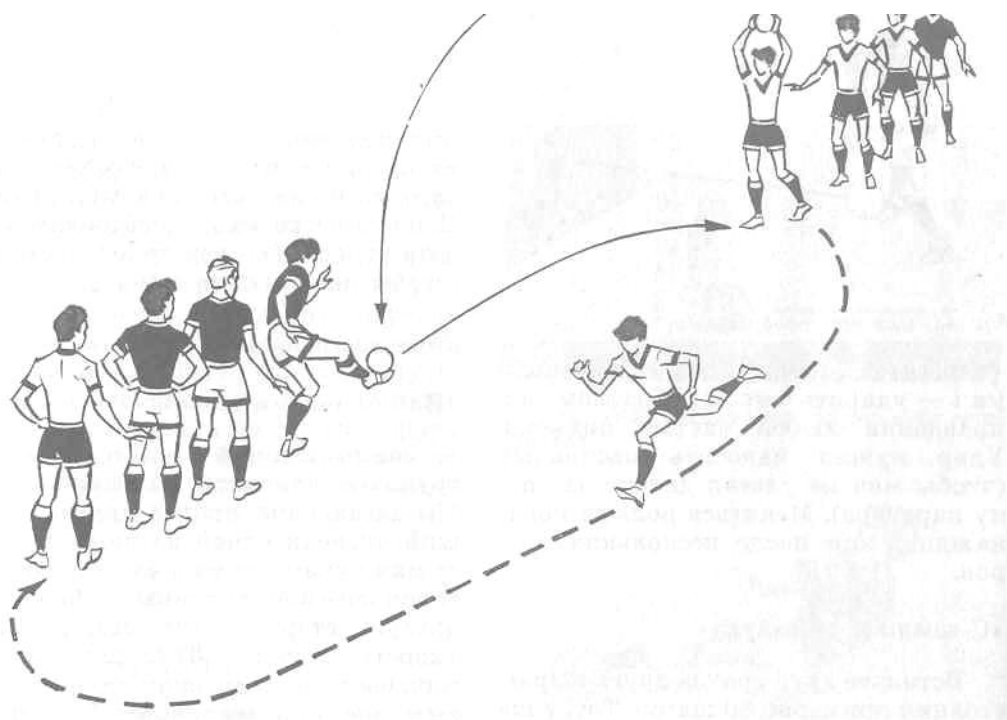
5



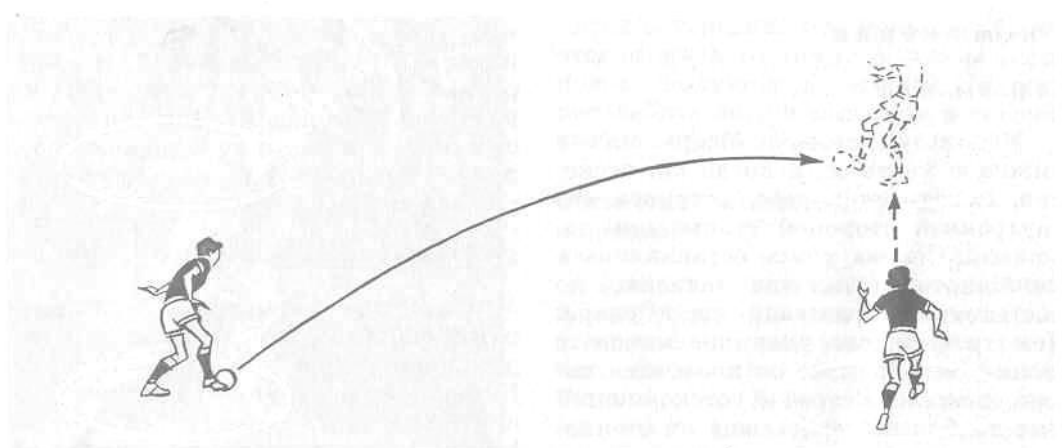
6



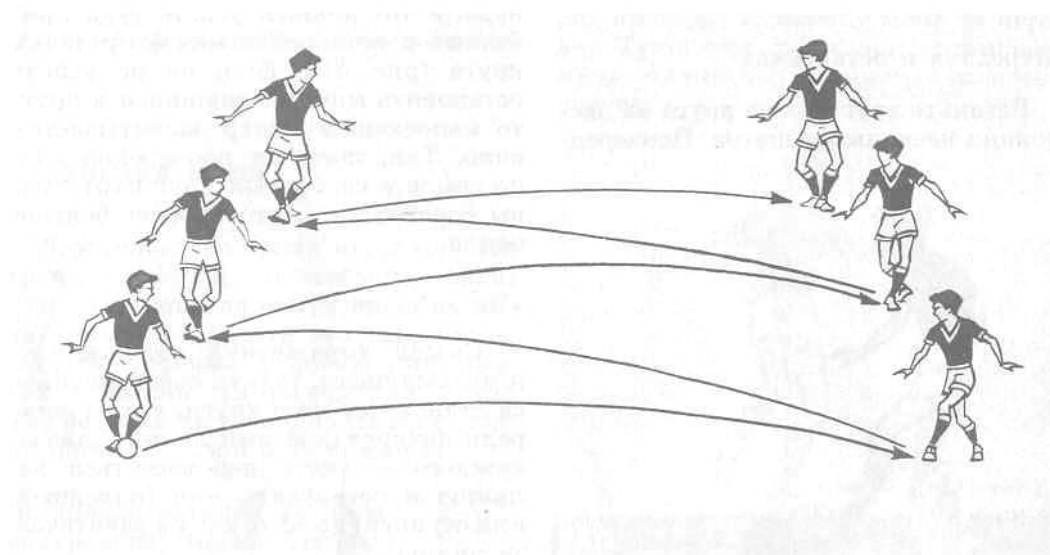
7



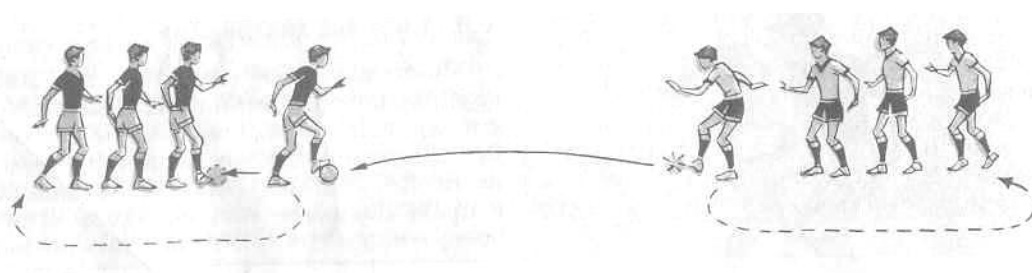
8



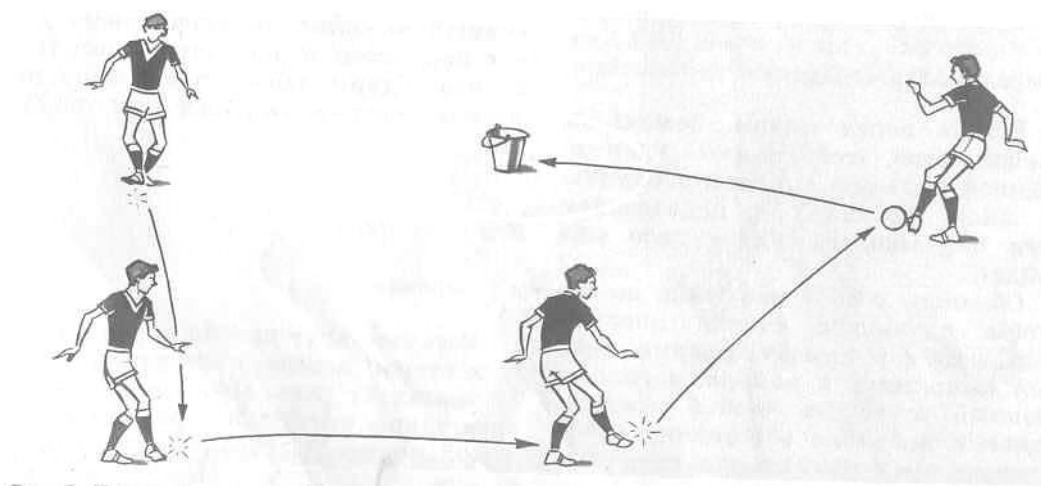
9



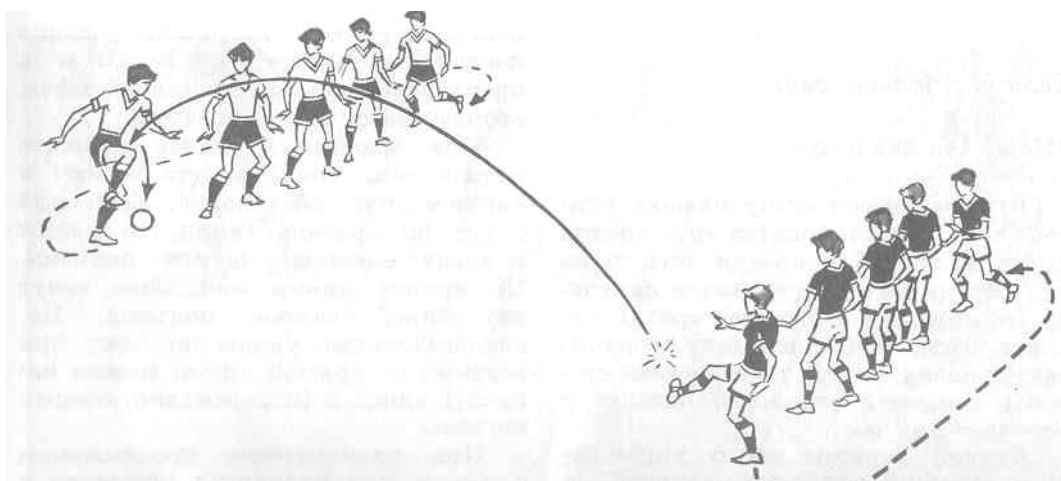
10



11



12

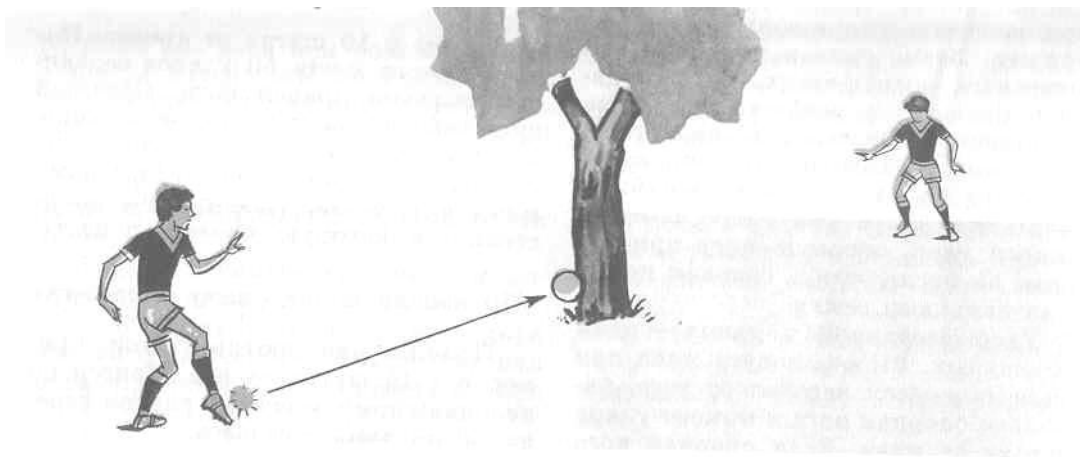


13

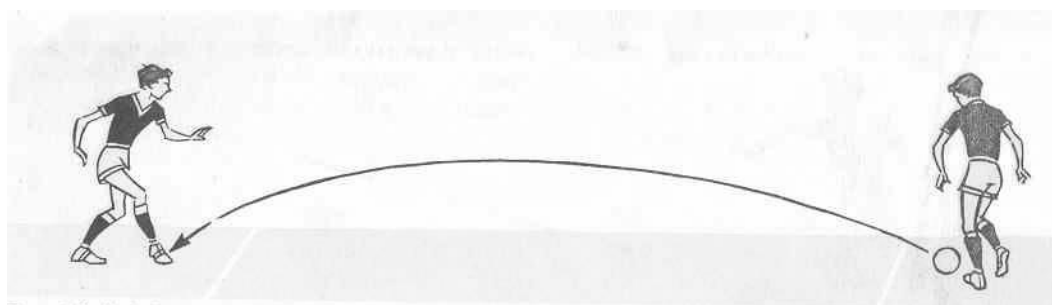
Рис. 86. Остановка мяча с продолжением движения



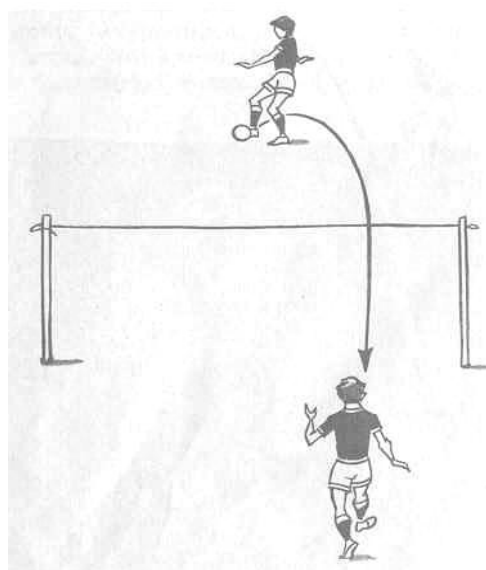
14



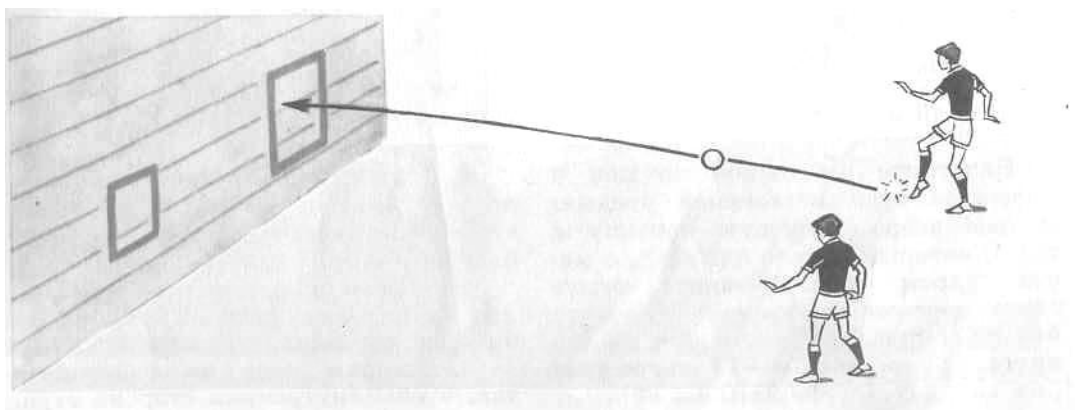
15



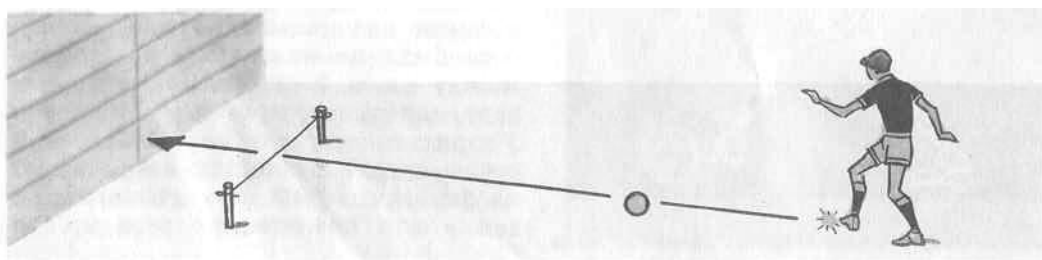
16



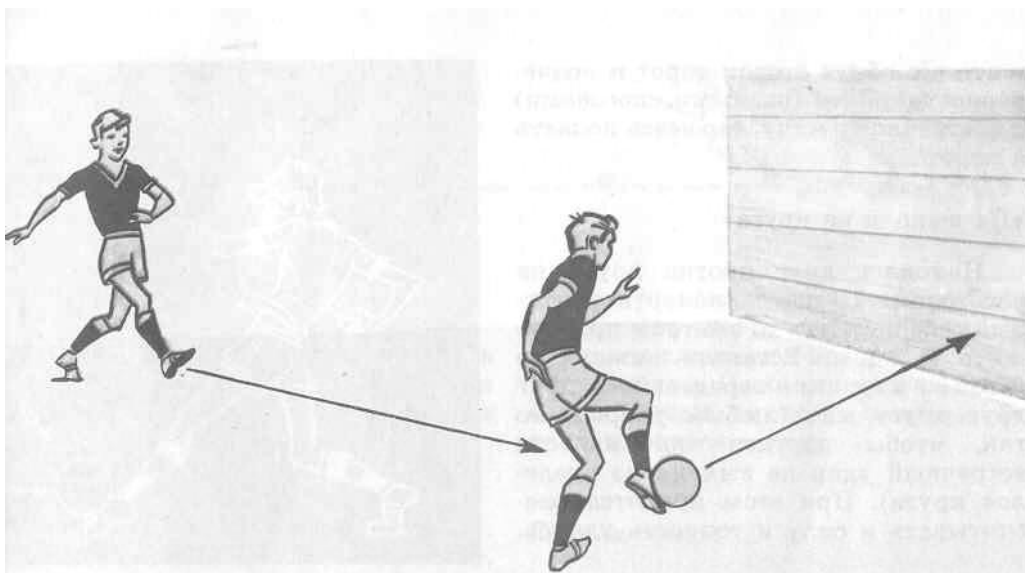
17



18



19



20

