

Ma`ruza matn

SPORT MAXORATINI OSHIRISH NAZARIYASI VA METODIKASI



**SPORT MAXORATINI OSHIRISH
NAZARIYASI VA METODIKASI**

Andijon 2014

Ushbu ma`ruza matni Jismoniy madaniyat fakul'teti ilmiy uslubiy kengashi qaroriga asosan ADU o'quv uslubiy hay'ati tamonidan qo'llanishga tavsiya etildi.

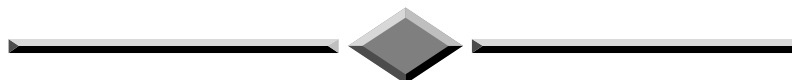
Tuzuvchilar:

X.To'xtaxo'jayev - **ADU JTNA kafedrası assistenti**

A.Qo'shmonov - **ADU JTNA kafedrası assistenti**

Taqrizchi:

R.Zuxritdinov - **ADU JTNA kafedrası dotsenti pedagogika fanlari nomzodi**



Ushbu uslubiy-qo'llanmadan Bolalar va o'smirlar sport maktablarida, umumiy o'rta ta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlarida **Sport maxoratini oshirish nazariyasi va metodikasi** darslari va **Sport maxoratini oshirish nazariyasi va metodikasi** to'garak mashg'ulotlarini tashkil etishda hamda shu soha mutaxassislari, malaka oshirish kursining tinglovchilari foydalanishlari mumkin.

KIRISH

Mamlakatimiz ijtimoiy – iqtisodiy hayotidagi tub islohotlar ta'lim tizimi oldiga yangidan – yangi vazifalarni qo'ymoqda. Hozirgi davr kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yaxshilash hamda rivojlantirishni talab etmoqda. O'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama etuk va yuksak ma'naviyatli, komil insonlar etib tarbiyalash davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Milliy istiqlol g'oyasini amalga oshirish yo'lida ishlab chiqilgan har qanday qo'llanma uzviyiligi bilan davlat ta'lim standarti talablariga javob berish kerak. Jumladan, ta'lim tizimida uzviylikni ta'minlash bosh maqsad bo'lishi kerak.

Ushbu ma'ruza matnida sport o'yinlarining o'yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish va ularning tasnifi berilgan.

Shu bilan birga sport turlarida ta'lim va mashq qildirishning vazifalari, metodlari, tayyorgarlik turlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik mazmuni; sport o'yinlariga o'rgatish metodikasi masalalari yoritilgan.

Ushbu ma'ruza matni Bolalar va o'smirlar sport maktablarida, umumiy o'rta ta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar uchun mo'ljallangan.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari.

Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarda sport turlarining mashq elementlari, sport o'yinlar, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida hujum va himoya taktikasi va texnikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullarni o'rgatishni takomillashtirish, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish va oshirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish, oshirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Fanning vazifasi – talabalarda sport mahoratini oshirish nazariyasi va metodikasi fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga sport o'yinlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish, sport o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, talabalarda sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi haqida nazariy va amaliy bilimlarni oshirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy harakat mahoratini oshirish, hakamlilik qilish malakalarini oshirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va oshirish yo'llarini o'rgatishni takomillashtirishdan iborat.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) texnik harakatlarini takomillashtirish

1. FUTBOL O'YIN TEXNIKASI

Futbol o'yini texnikasi, o'yinlarni o'yin qoidasi asosida o'tkazishda, to'p bilan va to'psiz harakatlanishning barcha jarayonlarini o'z ichiga qamrab oladi. O'yin texnikasi to'psiz va to'p bilan harakatlanish texnikasiga ajratiladi.

To'psiz harakatlanish texnikasi o'z navbatida yugurish va o'yinchining yugurish yo'nalishini har tomonga o'zgartirib yugurish, sakrash texnikasi, himoyalani vaziyatlari va to'psiz aldamchi harakatlar bajarish (fint) kabi mashqlar kiradi. Futbolchilarga beriladigan yugurish usullari ham xilma-xil. Bu - oldinga qarab, orqaga qarab, chalishtirma va yonlama qadamlardan iborat. Masalan: maydonda to'g'ri harakatlanish uchun quyidagi mashqlarni bajarishni biling: oddiy yurishdan yugurishga o'tishni; yugurishdan yurishga va yana yugurishga o'tishni; 10-15 daqiqaga start yugurishlarini, buyumlar orasidan "ilonizi" yurish va yugurishga o'tishni; tovushga ko'ra tezlikni oshirib yugurishni, avval oldinga, so'ngra orqaga qarab yugurishga o'tishni; yonlama va chalishtirma qadamlar bilan estafeta yugurishni; turli usullar bilan yo'nalish va harakatlanish usulini tovushga muvofiq o'zgartirib yugurishni o'zlashtirib olishlari kerak.

Harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni puxtalash uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi: bir oyoqda sakrash, so'ngra oldinga yugurish, bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash, ishoraga binoan har joyga qo'yilgan to'ldirma to'plar orasidan yugurish; bir joyda turib ikki oyoqda turli tomonlarga 90^0 , 180^0 , 360^0 ga burilib sakrash, tovushga muvofiq oldinga sakrash; yugurib kelib bir yoki ikki oyoqda deysinib sakrash va osilgan to'pga bosh bilan tegish.

To'p bilan harakatlanish texnikasiga boshda va oyoqda to'pga zarba berish, to'pni idora qilish, to'pni qaytish usullari, to'p bilan aldamchi harakatlari, to'p tashlashlar, to'pni qabul qilib olish va darvozabonni to'p bilan bajaradigan texnikalarini o'z ichiga oladi.

Zarba berish turlari. To'pga oyoq bilan beriladigan zarbalarga quyidagi zarbalar kiradi:

Birinchi guruhga: to'pni oyoqning ichki tomoni bilan zarba berish, to'pni oyoqning ichki do'ng qismi bilan zarba berish, to'pni oyoqning tashqi tomoni bilan ko'tarib berish va ko'tarib berish zarbalari kiradi. Ikkinchi guruhga: to'pni oyoqning tashqi tomoni bilan zarba berish, tovon bilan zarba berish, poshna bilan zarba berish, tizza va son bilan zarba berishlar kiradi. O'yin vaqtida to'p uzatishda (pas), darvozaga zarba berishda, jarima va erkin to'p tepishda oyoqda zarba beriladi. Agar berilgan zarba to'pning o'rtasiga berilmasa, to'p bunday hollarda "buriladi" va o'z o'qi atrofida aylanadi. To'pga zarba berish o'zida kompleks harakatni tashkil qiladi.

Oyoq yuzasining ichki yon qismi bilan to'pni tepish. Bunday usul to'pni yaqin masofadan mo'ljalga tepish va to'pni o'rtacha hamda qisqa oraliqda uzatishda qo'llaniladi.

Bunda mo'ljal, to'p, yugurishni boshlanishi va yugurib kelish bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamining siltav kuchi yordamida tizzani bo'qilishi va tepadigan oyoqning oldinga yozilishi hamona to'pni yo'nalishiga nisbatan muskullari taranglashgan oyoqlar tashqariga burilgan bo'lib, tepish vaqtida oyoq to'g'ri burchak holda bo'ladi. Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'p tepiladi.

Oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan to'pni olib yurish. Futbol maydonida yugurib yoki sekin harakat qilib, ushbu amal (texnik) uslubni oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan ketma-ket to'pni tepishni amalga oshiriladi. To'pni olib yurishning bu uslubi universal bo'lib, to'g'ri chiziq va harakat yo'nalishini osongina o'zgartirishga imkon yaratadi.

Oyoq yuzasi bilan to'pni tepib olib yurish. Futbol maydoni bo'ylab to'pni oyoq yuzasi bilan ketma-ket to'pni tepib, bu usul texnikasi oshiriladi. Bunday to'pni olib yurish usul texnikasi sportchilar tomonidan to'g'ri chizikli harakatlarda bajariladi.

Oyoq qabarig'ining g'panjalar ustig' ichki qismi bilan to'pni tepish. Bu usul turli masofalarda mo'ljalga tepishlarda qo'llaniladi. To'pni tepadigan oyoqning uzatish jarayonida mo'ljal va to'pga nisbatan 45° burchaklikdan yuguriladi. To'pni tepadigan oyoqning tebranishi maksimal. Tayanch oyoq esa tizzalarda sal buqilgan. Gavda holati tayanch oyoq tomoniga ozgina engashgan. Tizzaning bo'qilishidan boshlanib boldirning keskin zilishining qo'llanilishi bilan to'pni tepish harakati boshlanadi. Oyoq muskullari taranglashgan, oyoq uchi pastga uzatilgan. To'pning o'rta qismiga tepiladi.

Oyoq qabarig'ining o'rta qismi bilan to'pni tepish. Bu darvozaga va uzoq masofaga to'pni zarb bilan eng kuchli tepish. Mo'ljal va to'pga nisbatan yugurish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarb harakati oyoq oldi hamda orqa qismi bilan bajariladi. Tayanish tovondan boshlanadi. To'pni va tizza bo'g'imini birlashtiradigan shartli chiziq uqi tepish vaqtida qat'iy tik holatda bo'ladi. Oyoq kaftining to'pga tegadigan yuzasining katta bo'lishi zarbani juda aniq va kuchli bajarish imkonini beradi. Zarba oyoq uchini orqaga maksimal egalgan holatida bajarilishi kerak.

Oyoq kafti burmasining tashqi va yon qismi bilan to'pga zarba berish. Bu usul uzoq va o'rta oraliqlarda to'pni uzatishda qo'llaniladi. To'pni xilma-xil tepishlarda bajarilish harakatlari ko'proq qo'llaniladi. To'pga va mo'ljalga nisbatan yugurib kelish bir chiziq yo'nalishda bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarba harakati oyoq (panjasining) orqa hamda old qismi bilan bajariladi. Zarba berish vaqtida to'p bilan tizza bo'g'inini tutashtirilgan shartli chiziq qat'iy tik holatda bo'ladi. To'pni tepish paytida oyoq kafti va boldiri ichki tomonga buriladi va to'pga oyoq kaftining bir muncha tegadigan holatda bajariladi.

Oyoq uchi bilan to'pga zarba berish. Bu usul kutilmagan paytda tor fazo va qisqa vaqt ichida qo'llaniladi. Shuningdek, uzoq va o'rta oraliqlarda qo'llaniladi, ayniqsa, to'pni darvozaga tepish samaraliroq. To'pni tepishda mo'ljal, to'p va yugurib kelish bir chiziqda bo'ladi. Oxirgi qadamini qo'yishdagi depsinish to'pni tepish uchun oyoq tebranishi bo'lib hisoblanadi. Tizza bo'g'imlarida biroz egalgan va oyoq muskullari taranglashgan holatda harakat qilinadi. tepish paytida oyoq uchlari ozgina ko'tarilgan. Oyoq uchining zarba beradigan juda kam bo'lgani uchun bu usul, ayniqsa, dumalab kelayotgan to'pni tepishda sust aniqlikka ega.

Tovon bilan to'pga zarba berish. Bu usul qisqa oraliqda to'pni uzatish uchun qo'llaniladi. Bu tepishning qadr-qimmati raqiblar uchun to'satdanligi, kutilmaganligi. Oyoq tebranish uchun old tomon to'pning ustidan o'tkaziladi va oyoqni orqaga keskin harakat qilish bilan tepish amalga oshiriladi. To'pni tepish vaqtida oyoq kafti erga parallel bo'lib, oyoq muskullari taranglashgan.

To'pni erdan sapchish vaqtida zarba berish. To'p erdan sapchigan vaqtlarda tepish bajariladi. Tepishni oyoq kafti yuzasining o'rta va tashqi qismi bilan bajarish maqsadga muvofiq. To'pni yo'lga tushish joyi va tayanch oyoqni uning oldiga qo'yilishini hisobga olish bu usul bilan tepishda asosiy bo'lib hisoblanadi. Zarb harakati to'pning erga tushmasidan oldin boshlanadi va to'p erdan sapchishi bilan darhol tepiladi. Tepish vaqtida boldir qat'iy tik va oyoq kaft maksimal yozilgan (oyoq uchi pastga uzatiladi) bo'ladi.

Burilib to'pga zarba berish. Bu usul to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Tushayotgan yoki qarshi tomondan past uchib kelayotgan to'pni tepish asosan oyoq kafti yuzasining o'rta, ichki va tashqari qismlari bilan bajariladi. Oxirgi yugurish qadamning depsinishi to'pni tepish uchun tebranish bo'ladi. Oyoq tayanch tizza bo'g'ilishda ozgina buqilgan bo'lib, taxminan to'pni uchish tomon buriladi va gavda holati tayanch oyoq tomon engashadi. Zarb bilan tepish harakati gavdaning burilishi bilan boshlanadi.

Orqaga yiqilishda to'pga zarba berish. Bu usul uchayotgan va tushayotgan to'pni oyoq yuzasining o'rta qismi bilan bajariladi. To'pni tepish bir oyoq bilan depsinib va tushayotgan to'p tomon sakrab bajariladi. Bunda gavda orqaga tashlanadi va tebranayotgan oyoq yuqoriga harakatlantiriladi. So'ng tebranish oyoq pastga va depsinish hamda to'pni tepadigan oyoq keskin yuqoriga harakatlanadi. Gavda gorizontal holatga o'tganida to'pni orqaga tepish bajariladi. Bundan keyin oldin qo'llarga so'ng orqa erga tekkan holda yiqiladi.

Peshona (o'rtasi) bilan to'pga zarba berish. Bu usulni bajarish uchun bosh va gavda orqaga engashadi. To'p o'yinchining ko'z nazoratida bo'lishi uchun boshni orqaga g'tashlashg' engashtirish mumkin emas. Gavdaning keskin to'g'rilanishi bilan o'tish harakati boshlanadi. Gavda va bosh (frontal) yuzada bo'lgan holatda urish bajariladi. Bu holatda bosh harakatlari, eng yuqori tezlikka ega bo'ladi, bu katta kuch bilan urishni ta'mnlaydi. Bundan keyin futbolchi keyingi harakat uchun dastlabki holatni egallaydi. Futbolchi sakramasdan to'pni peshona bilan o'rganda oyoqlari oralig'i kichik qadamda bo'ladi. Orqada qo'yilgan oyog'ini tizza bo'g'imlarida bo'qib, o'nga butun tana og'irligini o'yinchi tebranib gavdasini orqaga engashtiradi, qo'llari esa tirsaklarda biroz buqilgan. Orqadagi oyoqning keskin yozilishi bilan gavda ham to'g'rilanadi va urish harakati bo'ladi, hamda keskin oldinga (qo'yilgan) bosh egilishi harakati bilan yakunlanadi. Butun tana og'irligi oldingi qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona g'o'rtasig' bilan to'pga zarba berish. Bu usul bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinib sakragandan so'ng bajariladi. Qo'llar tirsaklarda buqilgan holda oldinga taxminan ko'krak sathigacha harakatlanadi. Bu esa balandroq sakrashga ko'maklashadi. Depsingandan so'ng gavda orqaga engashadi. Sakrash balandligi eng yuqori nuqtaga etganda urish harakati bilan boshlanadi. Erga qo'nishda oyoq uchlariga to'shiladigan va oyoq tizza bo'g'inlarida qo'nishni yumshatish uchun ozroq buqiladi.

Sakrab peshonaning yon tomoni bilan to'pga zarba berish. Sakrab peshona yon tomoni bilan to'pni urish uchun bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinishdan so'ng bajariladi, bunda tana tebranishi uchun mo'ljalga qarama-qarshi tomon frontal holatda orqaga engashadi. So'ng cho'ziluvchan mushaklarning dastlabki keskin qisqarishiga binoan urish harakati bajariladi. Eng yuqori sakrash nuqtasiga erishganda to'p uriladi.

Peshona yon tomoni bilan to'pga zarba berish. Bu usul to'p o'yinchining yon tomonidan uchib o'tayotganda va peshona o'rtasi bilan to'pni urishga imkoniyat bo'lganida qo'llaniladi. To'pni urishda oyoqlar ochilgan bo'lib gavda to'p yo'nalishiga qarama-qarshi engashadi. Tana vazni g'og'irligig' tizza bo'g'inlarida buqilgan tayanch oyoqqa o'tkaziladi, gavda to'g'rilanishi va oyoqning yozilishi bilan to'pni uriladi. To'p peshona do'mboq qismiga to'g'ri keladi.

Oldinga yiqilishda bosh bilan to'pga zarba berish. Bu usul 60-100 sm balandlikda uchayotgan to'pni urishda qo'llaniladi. Bu usul boshqa texnik usullar va yo'llardan foydalanish imkoniyati bo'lmagan to'pga etish qiyin holatda (to'p uchidan 3-4 m narida bo'lganida) samarali zarba berish imkoniyatini beradi. Bir yoki ikki oyoq bilan depsinib uchish jarayonida g'fazasidag' urish bajariladi. Gavda yugurishning oxirgi 3-4 qadamlarida oldinga engashadi. Uchish fazasi erga parallel bo'ladi. Qo'llar tirsaklarda buqilgan. Futbolchining tana massasi va uchish tezligining kuchi bilan to'p uriladi. To'pni urish peshona o'rtasi yoki yon qismi bilan bajariladi.

Oyoqning tagi bilan to'pni to'xtatish. Bu usul tushayotgan va dumalayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. To'pni qabul qiluvchi o'yinchining dastlabki holai-tayanch oyoqqa tana og'irligini o'tkazib, to'pga qarab turadi. To'pni to'xtatuvchi oyoqni to'p yaqinlashgan sari tizza bo'g'inlarida ozgina buqilgan to'p tomon chiqiladi. Oyoq kaftining tagi to'pga tegishi bilan biroz yon beruvchi harakat bajariladi.

Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni to'xtatish. Tushayotgan va uchayotgan, dumalayotgan to'plarni qabul qilishda bu usul qo'llaniladi. Bu usul bilan to'pni to'xtatishda oyoq kaftining katta qismi qatnashishi borasida ham amartizatsiyali xususiyatlari bilan yuqori ishonch hosil qiladi.

Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan to'pni to'xtatish. Bu usul keng tarqalgan bo'lib, past uchib kelayotgan va o'yinchi oldiga tushayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. Taxminan 90⁰ ga to'xtatuvchi oyoq soni va tizzalar buqilgan holda oldinga ko'tariladi. Oyoq uchlari ko'tarilgan. Oyoq yuzasi to'p bilan to'qnashish vaqtida orqaga amartizon xarakterni bajaradi. Yuqori yo'nalishidan tushayotgan to'pni to'xtatishda oyoq panjalainig yuzasi erga parallel holata bo'ladi. Engiluvchi amartizatsiyali harakat-pastga orqaga bajariladi.

Oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatish. Zamonaviy futbolda bu usul keng qo'llaniladi. Turli tuman yo'nalishda tushayotgan to'pni son bilan to'xtatish mumkin. Oyoq

soninig to'xtatuvchi yuzasi hamda uning amartizatsiyali yo'li (xususiyatlari) juda katta bo'lgani uchun bu usul chuqur ishonch hosil qiladi. To'pni to'xtatish oldidan oyoq soni oldinga ko'tarilib tushayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchakda bo'lishi kerak (oyoq sonining burchak hosil qilishi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq). Oyoq sonining o'rta qismi to'p bilan to'qnashgan vaqtida orqaga engiluvchi harakat bajariladi.

Ko'krak bilan to'pni to'xtatish. Bu usulni bajarishdan oldin o'yinchi to'p tomon qarab to'rgan bo'lib dastlabki holatni oladi. Kichik qadam kengligida (6-70 sm) oyoqlar ochilgan, ko'krak oldinga chiqarilgan, qo'llar tirsaklarda egilgan holda pastga tushirilgan. Ko'krak to'p bilan to'qnashgan vaqtda ko'krakni orqaga-ichiga o'tkazib, elkalar va qo'llari oldinga chiqariladi. To'pni to'xtatish yakunida tana massa markazi taxminan to'p yo'nalii tomon o'tkaziladi.

Tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish. Tushayotgan to'plarni to'xtatishda gavda orqaga engashtiriladi. Gavdaning egilish burchagi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq (tushayotgan to'pga ko'krak to'g'ri burchakda bo'lishi kerak). To'pni uchish yo'nalishi va tezligini aniqlash hamda o'z vaqtida engiluvchi harakatni bajarish bu usulni qo'llashda juda zarur.

Bosh bilan to'pni to'xtatish. To'p asosan peshonaning o'rta qismi bilan to'xtatiladi. O'yinchining dastlabki holati-kichik qadamda bo'lib to'pga tomon qarab turish. Oldinda qo'yilgan oyoqqa tana massasi o'tkaziladi. Bosh va gavda oldinga chiqarilgan (taxminan tayanch oyoqqacha). To'p yaqinlashgan sari tana massasi orqaga qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi hamda bosh va gavda orqaga engashadi.

Tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish. Dastlabki holat – oyoq uchlarida tik turish, oyoqlar elka kengligida ochilgan yoki kichik qadamda bo'lish. To'p tomon qarab bosh orqaga engashgan. Bosh to'pga tegish vaqtida engiluvchi harakat oyoqlarni tizzalarda bo'qib, boshini elka ichiga tortish hisobiga bajariladi.

To'pni olib yurish. To'p oyoq kaftining uchi, ichki, o'rtasi va tashqi yuzasi bilan olib yuriladi. Bu texnik usulni qo'llashda futbol maydoni bo'ylab yugurib, oyoq panjalari kaftining ichki qismi bilan to'pni ketma-ket tepib olib yurishda amalga oshiriladi. Oyoq panjalari kaftining ichki qismi bilan to'pni olib yurish harakatining yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkoniyat yaratadi.

Tepadigan oyoqni to'p ustidan olib o'tib qochib ketish-fint. Bu fint usuli futbolchining oldida to'rgan o'yinchiga hujum qilishda qo'llaniladi. To'p bilan bo'lgan o'yinchi o'zining tayyorlov harakatlari bilan chap tomonga yugurib o'tishni ko'rsatib chapga tashlanadi va o'ng oyog'ini to'p ustidan olib o'tadi hamda gavdasini chap tomonga buradi. Orqadagi raqib-o'yinchi to'pni ko'rmasdan bu harakatga binoan u ham chapga tashlanadi. Bu vaqtda to'p bilan bo'lgan o'yinchi tezda yo'nalishini o'zgartirib, o'ng tomonga buriladi va oyoq yuzasining tashqi qismi bilan oldinga uzatib qarama-qarshi tomonga (o'ng tomonga) to'p bilan ketadi.

Fint-to'pni tepish. Bu usul uzatilgan to'pni to'xtatilgandan so'ng to'pni surish vaqtida bajariladi. Yakkama-yakka bellashuvda oldida yoki orqasida, yon tomonidagi qatnashayotgan o'yinchiga yaqinlashganda tepadigan oyoq bilan tebranish harakat bajariladi. O'yinchining bu harakati to'pni uzatish yoki mo'ljalga tepilishini ko'rsatadi. O'yinchi raqib bu oyoq tebranishiga ishongan holda to'pni taxminiy uchish yo'lini to'sishga yoki to'pni olib qo'yishga harakat qiladi, ya'ni shpagat, podkat. Bu esa hujum qiluvchi o'yinchining harakatini sekinlashtiradi yoki to'xtatadi. Shu paytda o'yinchi taranglashgan oyoq bilan sekin tepib to'pni oldinga suradi va raqibdan qochib ketadi.

Fint (raqibni aldaydigan harakat) oyoq bilan to'pni to'xtatish. O'yinchi raqib to'pni yon tomonidan yoki orqa yonidan olib qo'ymoqchi bo'lganda to'pni bosib va bosmasdan fint qo'llaniladi. O'yinchi keyin yugurib to'pni surishni bajarib raqibdan uzoqroq to'rgan oyoq kafti bilan to'pni bosib tayanch oyog'ini uning orqasiga qo'yadi. Bu bilan o'yinchi mohirona to'pni yolg'on to'xtatishini ko'rsatadi. Raqib harakatni sekinlashtiradi va shu vaqtda oldinga to'pni sekin surib, harakatni davom ettiradi.

Hamla qilib to'pni olib qo'yish. Bu usul 2 m dan ko'proq bo'lgan oraliqdagi to'pda ega bo'la olishga imkoniyat yaratadi. O'yinchining orqasidan yoki yon tomonidan amalga oshiriladi.

Hujum qilayotgan o'yinchi, raqib bilan yaqinlashib, yiqilishda oyog'ini oldinga uzatib to'p bilan harakatlanuvchi o'yinchiga nisbatan o't ustida yiqilishda sirpanib borishi bir necha marotaba tezroq bo'lgani uchun to'p urish yo'nalishini hujum qiluvchi o'yinchi o'zgartiradi.

Yiqilib to'pni olib qo'yish. Bu usul o'yinchidan ikki metrdan ortiqroq masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi va yon yoki orqa tomonidan bajariladi.

Hujumchi raqibiga yaqinlashib uning oyoqlariga sirpanib yiqiladi va undan to'pni olib chetlashtiradi. Natijada to'pning yo'nalishi boshqa tomonga o'zgaradi.

Elka bilan to'rtib to'pni olib qo'yish.

Ushbu usul yakkama-yakka kurashda kuchlik harakatlarga kiradi. Shuning uchun bunday harakatlarga ruxsat etilgan qoidalarga qat'iy rioya qilish zarur. Faqatgina o'yin oralig'ida bo'lgan holda o'yinchi elkasining 1/3 yuqorisini turtishga ruxsat beriladi. Raqib orqa oyoqdan tayanch holatda bo'lgan vaqtida elka bilan turtish mumkin.

To'pni o'yinga kiritishda qo'l barmoqlarining holati. To'pni tashlashda qo'l barmoqlari ochilgan holda uni yon tomonlarini qamrab oladi, katta barmoqlar bir-biriga tegish oraliqda.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish. Bu tabiiy texnik usul maydon o'yinchisining qo'llari bilan bajariladi. Dastlabki holat – qadam tashlash holatdayoki oyoqlar elka kengligida turadi. To'p bilan qo'llar tirsaklarda buqilib tepaga ko'tarilib bosh orqasida o'tkaziladi. Tana massasi orqada to'rgan oyoqqa o'tkazilib, oyoqlar tizza bo'g'inlarida bo'qiladi, gavda orqaga engashadi.

To'pni tashlash qo'l, gavda, oyoqlarning keskin to'g'rilanishi bilan tashlash tomon yo'nalishiga yakunlovchi barmoqlar zo'r berishidan boshlanadi. Yakunlovchi fazani bajarishda to'pni tashlash qoidalarga rioya qilib, futbolchi ikkala oyog'ini erdan uzmasligi kerak.

Darvozabon o'yini. Eng murakkab va og'ir vazifalar darvozabonlar oldida turadi. Chunki darvozabon maydonda hamma o'yinchilarni nafaqat ko'rish, ularni kuzatib turishi lozim. Ayniqsa to'p bilan o'ynayotgan sportchini, to'p tepilishini, yo'nalishini ko'rish va sezish kerak. Bulardan tashqari, futbolchilarning o'yin texnikasini, taktikasini va tayyorgarligini darvozabon bilishi shart.

Darvozabon o'yin mahoratiga binoan ko'pincha jamoaning yutuqlari bog'liq. Shuning uchun darvozabondan katta jismoniy tayyorgarlikni, epchillikni, tezkorlikni, chidamlilikni va sezgirlilikni talab qiladi. Shu bois epchillikni tarbiyalashda, shuningdek, xuddi kuch va tezlikda ham oldingi yuklamadan (nagruzka) charchash alomatlari bo'lmagandagina, o'zlari mashqlarni bajaradigan, sho'nga nisbatan etarli darajada to'liq tiklash uchun, dam olish vaqt oralig'idan foydalanish ahamiyatga ega.

Futbolchi "portlovchi" kuchini, tezlikni, epchillikni egallashi qiyin, shuning uchun bu sifatni butun sport hayoti davomida tarbiyalash kerak. Uni tarbiyalashga diqqat e'tibor bilan yondashish kerakki, aynan shu sifat futbolchilarning o'yin faoliyati samaradorligini aniqlaydi.

Darvozabonning asosiy holati. Texnik usullarning samarali bajarilishi ko'pincha darvozabon harakati tayyorgarligidan aniqlanadi. Buning uchun darvozabonning har xil harakatlarni bajarishdan oldingi dastlabki holat asos bo'ladi. Bu esa, oyoqlar tizza bo'g'inlarida ozgina buqilgan, oyoqlar elka kengligida ochilgan. Tirsakda buqilgan qo'llar ko'krak sathida oldinga uzatilgan. Qo'l kaftlari ichki tomon va oldinga qaratilgan. Barmoqlar kengroq ochilgan. To'g'ri dastlabki holat to'pga sakrashda, yiqilishda, qadamlab brishda, umumiy markaz nuqtasini tezda tayanch holatdan tashqariga o'tishda imkoniyat yaratadi.

Dumalayotgan to'pni pastdan ilib olish. Dastlabki holat – darvozabonning asosiy turishi. Darvozabon oldinga engashib qo'llarini pastga tushuradi. Qo'llari tirsak bo'g'imlarida ozgina buqilgan bo'lib, barmoqlari ochilgan qo'l kaftlari to'pga qaratilgan va erga tegish holda. To'p bilan to'qnashish vaqtida darvozabon uni tagidan ko'tarib oladi. Tushirilgan qo'llar massasi va ularni egilish amortizatsiyali harakat hisobida to'pning tezligi susayadi. So'ng darvozabon gavasini to'g'rilab-ko'tariladi.

Erdan sapchigan to'pni ilib olish. Dastlabki holat – darvozabonning asosiy holati. Bu to'pni ushlash usulida darvozabon sapchilgan to'p bilan uchrashish nuqtasini aniqlash va hisobga olish kerak. O'ng darvozabon oldinga engashadi (qo'l kaftlari va barmoqlari birlashgan, qo'llar

tirsak bo'g'inlarida ozgina buqilgan) va to'pni ilib oladi. So'ng to'pni ikki qo'li bilan ko'kragiga tortadi va to'g'rilanadi.

Uchayotgan to'pni pastdan ilib olish. Dastlabki holat – asosiy turish, tirsakda engil buqilgan qo'llar kaftini to'pga qaratgan holda oldinga uzatiladi. Barmoqlar ozgina buqilgan va bo'shashtirilgan (taranglamagan). Oyoqlar ozgina tizzalarda buqiladi va gavda oldinga engashadi. To'p bilan to'qnashishganda darvozabon uni barmoqlar bilan ushlab qorniga yoki ko'kragiga tortadi. Katta zarba bilan tepilgan to'pni (uchayotgan to'pni) ushlashda gavdani oldinga engashish va oyoqlarni to'g'rilash hisobga olgan holda orqaga egiluvchi harakat bajariladi.

O'rta balandlikdagi to'pni ushlash. Dastlabki holat – ushlashning tayyorlov fazasidagi asosiy turish. Gavda oldinga ko'proq engashadi, qo'llar tirsaklarda engil buqilib, qo'l kaftlarini to'p ro'parasiga qaratib oldinga uzatiladi. Darvozabon qo'llari to'p bilan to'qnashishi zahoti qo'l barmoqlari bilan pastdan ushlab tezda uni qorniga tortadi; ikkala oyoq bilan depsinib, qo'llarni uchib kelayotgan to'pga uzatib, pastdan uni ushlab, tezda ko'krak yoki qorniga tortadi, so'ng yarim buqilgan oyoqlariga tushadi; etarli to'g'irlangan qo'llarining kaftini pastga qaratilgani holda uchib kelayotgan to'pga uzatiladi. Qo'llar to'p bilan to'qnashganda engiluvchi harakat qilib to'pni qorniga tortadi. To'pni qorniga tortish vaqtida ushlash usulini o'zgartiradi va to'pni pastdan ushlab, o'ziga tortib, oldinga engashadi. So'ng to'g'rilanadi va o'yin sharoitiga binoan harakatni bajaradi.

Sakrab yuqoridan to'pni ushlash. To'pni uchish yo'nalishiga binoan bir yoki ikki oyoq bilan depsinib baland sakrashni bajaradi (old tomon balandlikka yoki yon balandlikka). Harakat vaqtida bir oyoq bilan depsinish bajariladi, bir joyda to'rgan ikki oyoq bilan depsinish bajariladi. Qo'llar tirsaklarda ozgina buqilgan holda oldinga uchib kelayotgan to'pga qarshi keng ochilib bir-biriga yaqinlashadi. Darvozabon qisqa yo'l bilan qo'llarini maksimal holda bo'qib, to'pni ko'kragi oldiga tortadi. Darvozabon to'pni ushlagandan so'ng ozgina buqilgan oyoqlariga tushadi.

Yon tomondan to'pni ushlash. Dastlabki holat – darvozabonning asosiy turishi. Bu usul darvozabonning yon tomonidan o'rta yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ushlashda qo'llaniladi. Qo'llar to'pni uchish tomoniga qarab uzatiladi. Qo'l barmoqlari salgina bo'qilib, kaftlari parallel holda bo'ladi. Tana massasi to'pni ushlash tomonga yaqinroq oyoqqa o'tkaziladi. Xuddi shu tomonga gavdani ham buriladi. So'ng to'pni ikki qo'llab ustidan ushlagandan harakatlar bajariladi.

Ikki qo'llab to'pni darvoza tepasidan o'tkazish.

Darvozabon baland uchib kelayotgan to'pni ikki qo'l bilan darvozaning yuqori ustun tepasidan tashqariga uzatib yuboradi. Bu katta tezlik bilan asosan darvozabon ustidan yoki uning yon tomonidan uchib kelayotgan to'p. To'pni tashqariga uzatib yuborish bir yoki ikki qo'l bilan amalga oshiriladi. Buning uchun to'pni darvoza yuqori ustunlaridan tashqariga uzatib yuborishda harakatning boshlanishida bir yoki ikkala taranglashgan qo'l to'pni uchishining yo'nalishi tomon uzatiladi. Darvozabon baland sakrab burchak hosil qilgan qo'l kaftining uchib kelayotgan to'pga qarshi qo'yiladi va to'p o'nga tegib uchish yo'nalishini o'zgartirib darvozaning yuqori (ustung') tepasidan o'tadi.

Yiqilishda to'pni ushlash. Darvoza tomon aniq va to'siqdan zarb bilan tepilgan to'pni ushlab yiqilish darvozabon uchun eng ishonchli usul bo'lib hisoblanadi. Bu harakat to'pni uchish tomoniga tez qadamlab yoki chalkashma qadamlar qo'yilishidan boshlanadi. So'ng to'pni yo'nalishiga yaqin to'rgan oyoq bilan depsinib to'pni ushlash tomonga gavda engashiladi. Darhol qo'llar to'pga uzatiladi. Qo'l harakatlari va ikkinchi oyoqning berdanib bo'qilishi kuchli depsinishga ko'maklashadi. O'rta sathida uchib kelayotgan to'pni ushlashda depsinish yuqoriga yon tomonga bajariladi. Darvozabon uchish fazada to'pni ushlash amalga oshiriladi. To'pni ushlagandan so'ng darvozabon g'ujanak bo'ladi (to'p bilan qo'llari qorin va ko'krak oldiga tortilgan, tizzalar ham ko'krak oldiga tortilib bosh oldinga buqilgan). Tana og'irligining kuchi ta'sirida yiqilish sodir bo'ladi.

Raqibning oyog'iga tashlanish. Bu usul himoyachilardan raqib to'p bilan o'tib darvozaga yaqinlashganda qo'llaniladi. Darvozabon raqibning oyog'iga tashlanib to'pni olib qo'yishga, uni urib yuborishga yoki to'pni darvozaga o'tish yo'lini to'sishga intiladi. Raqibning ro'parasiga keskin harakat qilishdan so'ng uning oyog'iga tashlanish boshlanadi. Darvozabon biroz engashadi, gavdasi va qo'llari maksimal pastga tushirilgan. So'ng raqibgacha bo'lgan oraliqni hisobga olib, darvozabon to'pga tashlanishni bajaradi; u to'pni raqib oyog'iga bosib qolishga intiladi yoki ikki qo'l bilan to'pni tepishdan oldin yoki tepish vaqtida uni to'sish kerak. Raqib oyog'iga to'pga ko'krak va qo'llar bilan tashlanishda uni olib qo'yish mumkin. Agarda to'pni olishga erisha olmasa, darvozabon qo'llarini, oyoqlarini, ko'kragini butun bag'rini to'p tepilishiga qarshi qo'yish kerak.

Musht bilan to'pni urib yuborish. To'pni musht bilan urib gavnani burish bilan uradigan qo'l mushtini tirsaklarda buqilgan holda orqaga tebratilishidan boshlanadi. Taranglashgan qo'lining keskin to'g'rilanishi bilan va gavnani burilishi bilan urish harakati boshlanadi. Mushtning to'p bilan to'qnashishi qo'lni to'la to'g'rilanishidan oldinroq bo'ladi. To'pni urish barmoqlarning birini bo'g'iniga to'g'ri keladi.

Mushtlar bilan urib yuborish. Dastlabki holat – qo'llar tirsaklarda bo'qilib va ko'krak oldida bo'lib, barmoqlar musht bo'lib birga qaratilgan. Taranglashgan qo'llarni bir vaqtda keskin to'g'irlab ikki musht bilan to'pni urib yuborish bajariladi. Urib yuborish to'rgan joyda va sakraganda amalga oshirilishi mumkin. Sakrashda eng yuqori nuqtaga etgan to'pni urib yuborish amalga oshiriladi. Engilgina buqilgan oyoqlarga ko'nish bo'ladi.

To'pni tepadan tashlash. Bu to'pni o'yinga kiritish uchun keng qo'llaniladigan usul. To'pni sherigiga turli yo'nalishda, har xil oraliqda va etarlicha aniq uzatishga imkoniyat yaratadi.

Dastlabki holat – qadam qo'yilgan holatda turish. Darvozabonning yarim buqilgan va ochilgan barmoqlari bilan kaftida erkin yotgan to'pni ushlab turadi. To'p tirsak bo'g'inlarida buqilgan qo'lda tebranib, yon tomondan orqaga va yuqoriga bosh sathigacha ko'tariladi. Gavda ham shu tomonga buriladi. Tana massasi orqada ozgina egilib to'rgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavnani burilishi va orqada to'rgan oyoqni tez qo'lni to'g'rlash harakatini qilish kerak. Tashlash barmoqlarni shiddatli harakati bilan yakunlanadi.

To'pni pastdan tashlash. Dastlabki holat – oyoqlar etarlicha buqilib qadam qo'yish holatida bo'ladilar. To'pni tagidan barmoqlar bilan ushlab to'rgan qo'l pastga tushirilgan. So'ng darvozabon tebranish uchun qo'lini orqaga uzatadi va tana massasining oldinda to'rgan oyoqqa olib o'tadi. To'p bilan qo'l erga parallel bo'lgan holda oldinga shiddatli harakatda bo'ladi. Gavda oldinga engashadi. To'p qo'lining uchiga tegishi bilan mo'ljal tomon intiladi.

2. VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASI

Voleybolchi faoliyati maydon bo'ylab harakatlanish, joy almashtirish, to'p qabul qilib olish va uzatish, to'pni o'yinga kiritib berish, hujum qilish va to'pni to'sish (blok qo'yish) kabi usullar yordamida amalga oshiriladi.

Hujumdagi o'yin texnikasi maydonchada harakatlanish va to'p bilan harakatlanish usullari yordamida amalga oshiriladi. O'yindagi hujum texnikasi harakatlanishi o'yinchining maydonchada joy tanlashdagi harakatlari. Bo'nga harakatanish va chalg'ituvchi (aldamchi) harakatlar kiradi.

Holat - bu o'yinchining biror usul qo'llash uchun qabul qilgan boshlang'ich holati. Joy va harakat to'riga qarab, hujumchi qulayrok yuqori holatni qabul qiladi. Bu holatda oyoqlarning bo'qilish darajasi unchalik katta emas (135° S burchak ostida).

To'pni qabul qilib olish va uzatish uchun o'yinchilar ko'pincha keyingi harakatga o'tish uchun puxta tayyorgarlik ko'rish imkonini beruvchi o'rta (asosiy) holatni qo'llaydilar. (Son va boldir orasidagi burchak bu holatda 130° ni tashkil qiladi). O'yinchining ilk holati va boshlang'ich harakatlari usul samaradorligiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.

Voleybolchining maydoncha bo'ylab harakatlari yurish, yugurish va sakrash kabi holatlarini o'z ichiga oladi. O'yinchi harakatlari boshida yurib, asosiy holatni qabul qiladi, bu o'nga to'pga aniq chiqishga va tana avvalgi holatiga qaytishiga imkon beradi. Ko'pincha voleybolchilar to'pga tezlik bilan intilishlariga to'g'ri keladi. Bunday harakatlar hujumkor zarba berish, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ushbu yugurishda oxirgi qadam to'xtalish harakati bilan qo'llaniladi va bu to'pga aniq chiqish, ushbu usul qo'llanilib bo'lgandan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish imkonin beradi. Balandga sakray bilish voleybolchi uchun juda muhimdir.

Sakrashning asosiy usuli ikkala oyoq yordamida depsinib sakrashdir. Ushbu usul hujumkor zarba, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish kabi usullarning asosi hisoblanadi. Ikki oyoqlab sakrash usuli voleybolchi joyidan turib yoki qisqa masofadan yugurib kelib amalga oshirishi mumkin. To'xtatuvchi harakatning bajara turib, voleybolchi oxirgi qadamni yugurishining gorizontaal tezligini tikka iloji boricha balandroqqa sakrashga aylantira bilishi lozim. Uning uchun u oldinga

qo'yilgan oyog'iga suyanib, ikkinchi oyog'ini qo'yadi. Qo'llar bilakdan buqilgan holda orqaga yo'naltirilgan bo'lishlari lozim. Keyingi jonli harakat bilan qo'llarni oldinga tepaga yo'naltirgan holda, tanasi va oyoqlarini bukkan holda, erdan depsinib sakraydi.

To'pni tepadan, yondan va pastdan o'yinga kiritish. Bu usul to'pni o'yinga kiritishning eng faol usuli. Boshlang'ich holat o'yinchi to'rga yoni bilan turadi oyoqlar bir chiziqda elka kengligida bo'ladi. To'p chap elka oldida yuqoriga otilib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l tushiriladi va tana o'ng oyoq tomon egiladi. To'p pastlay boshlashi bilan zarba beruvchi harakat boshlanadi: oyoqlar bo'qilib, tana to'g'rilanadi, qo'l yoysimon harakat bilan pastdan tepaga zarba beradi. Zarba kuchi oyoqni birdan to'g'rilash, tana og'irligi va tanani zarba tomon egish hisobiga oshiriladi. To'pni tepadan yorilama kiritib berish zarbasining kuchi shuningdek, o'yinchining oldindan yugurib kelishi va qo'l siltash kuchi hisobga ham oshirilishi mumkin.

To'pni uzatish usuli o'yinchilar o'rtasidagi hamkorlikni ta'minlaydi. Qo'llarning boshlang'ich holati va bo'qilishiga qarab yuqoridan yoki pastdan to'p uzatilayotganligini aniqlash mumkin.

To'pni yuqoridan uzatish usulidan ko'proq to'r oldidan hujumkor zarba berish maqsadida foydalaniladi. Bu usul o'yinchidan o'z vaqtida va aniq chiqib borishni talab etadi va to'p uzatish uchun qulay joyni, holatni tanlay bilish zarur bo'ladi. Bunda oyoqlar tizzadin buqilgan va elka kengligida qo'llar buqilgan va oldinga uzatilgan, bo'g'inlar orqaga olingan bo'ladi. To'pni uzatish oyoqlar, qo'llar va tanani to'g'rilashdan boshlanadi. (To'p tezligini kamaytirish va to'pni to'g'ri yo'naltirish uchun).

To'p uzatishda katta ko'rsatgich va o'rta barmoqlar muhim rol o'ynaydi. Barmoqlarning egiluvchan harakati to'pni to'g'ri yo'naltirish imkonini beradi. O'yinchi to'p uzatish xarakteri o'z harakatlarini doimiy ravishda o'zgartirib turishi lozim. Agar, masalan, to'p uzatish katta masofaga amalga oshirilsa, tana va oyoqlar jonliroq to'g'rilanishi lozim. Sakraganda to'p uzatish hujumni tezlashtirish va raqib blokini dog'da qoldirish maqsadida amalga oshiriladi. Uni joyida yoki qisqa masofadan yugurib kelib bajarganda qo'llar faol yozilish lozim. «YOpiq» to'p uzatish usullaridan bir to'pni boshi uzra oshirib, orqaga uzatish. Bo'nga to'rga qo'llar tekkan chogda, tana va bosh sal orqaga egilgan bo'lishi lozim. Ushbu usulni sakrab turib bajarganda hujum uchun yaxshi imkoniyat paydo bo'ladi.

Hujumkor zarba. Zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarba kombinatsiyani tugallash vaqti ochko yutish yoki to'pni o'yinga kiritish huquqini qo'lga kiritish maqsadida amalga oshiriladi. Hujumkor zarbaning ikki to'ri mavjud: to'g'ridan va yonlama hujumkor zarabalar.

To'g'ridan hujumkor zarba. Hujumkor zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarbaning har qanday yo'nalishida va maksimal kuch bilan bajarish mumkin. Mazkur zarbani berish quyidagi bosqichlardan iborat: yugurib kelish, sakrash, zarba beruvchi harakat va erga tushish. Ko'p hollarda ushbu zarba ikki-uch qadam tashlagan holda beriladi. Oxirgi qadam katta tashlanishi lozim.

Sakrash vaqtida harakatlar mutanosibligi, ayniqsa, erdan siltanish chog'ida muhim. Zarba tanani badan burish va qo'lni oldiniga harakatlantirish bilan beriladi. Zarba kuchi to'pni yuqoridan berkituvchi qo'lning yakuniy harakatiga bog'liq. Zarba to'pga pastdan oldinga qarab beriladi. Zarba bergandan so'ng o'yinchi sal buqilgan oyoqlariga yumshoqqina tushadi, tana va elkalar bo'shashgan holatda bo'ladi.

Yonlama hujumkor zarba. To'r oldida o'tkir burchakdan beriluvchi eng unumli zarba hisoblanadi. Qo'l siltanganda tana zarba beruvchi qo'l tomon egilib, qo'l pastga yonga tushiriladi. O'ng qo'l zarba berilganda tana to'g'rilanib, elkalar chapga buriladi, chap qo'l tushirilib, o'ng qo'l yoysimon harakat bilan to'pga yo'naltiriladi. Zarba chog'ida qo'l to'g'ri bo'lishi lozim. Malakali voleybolchilar yonlama zarbani tanani bo'rgan holda amalga oshiradi.

3. BAKETBOL O'YIN TEXNIKASI

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

Bu usul, avvalo, asosiy harakatlantiruvchi strukturaning kinematik, dinamik va ritmik strukturasi bilan xarakterlanadi.

Shunday qilib, rivojlanishning har bir davridagi sprotchi texnikasi- bu o'yinchilarga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvofaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun, basketbolchi har xil texnik usullar va usulni yoki usullarni tanlab olishi ularni tez va aniq bajarishi kerak.

Yuqori texnik mahorat belgilari:

- berilgan o'yin topshiriqlarini va himoyaning ikki- uch eng yaxshi egallagan usullar bilan qo'shilishidan mukammal bajarish uchun usul va usullarning eng maqbul hajm ini erkin egallash;

- ko'rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishi;

- halaqit beriladigan omillar ma'lum darajada toliqish, psixologik (ruhiy), keskinlik, og'ir tashqi sharoit va hokozolar ta'sirida usullarning bajarilishi barqarorligi;

- raqib qarshi harakatining aniq variantlariga qarab texnik usullar (fazalarini) qismlarini boshqara olish;

- usullarning bajarilishini ishonchliligi, bu ko'p kunlik musobaqa davomidagi yuqori aniqlik va samaradorlik bilan u o'yindan bu o'yingacha salbiy ta'sir etuvchi og'ishlarsiz aniqlanadi;

Basketbolda texnik usullarning bajarilishini ikki tipga- bu sportchining funktsional faolligini emotsional faolini, inertsion va reaktiv kuchlarini, muskul qisqarishlarini tashkil qilish bo'yicha bir- biridan keskin farq qiluvchi yuqori (qisqa amplituda) va sekinlashtirilgan tezlikka (keng amplituda) ajratish mumkin.

Keng amplitudali harakatlar paytidagi gavda bo'g'inlari harakatlarining tezligi nisbatan katta emas, shu sababli istalgan aniqlikka erishish oson (mana shuning uchun) o'yinchi ancha charchaganda keng amplitudali harakatlarni afzal bilishi kerak.

Qisqa amplitudali texnik harakatlar paytida harakatlar aniqligini saqlashning asosiy sharoitlari:

- boshqarish vazifalarini amalga oshirish uchun o'yinchi foydalanishi mumkin bo'lgan kuch va texnik va rezervlarning mavjudligi;

- kichik oraliqlarni (mikrointervallarni) aniq qabul qilish va baholashni, shu mikrointervallarda harakat qilishini bilish;
- to'pni egallash va harakat qilish uchun qisqa (minimum) vaqtdan foydalanish, to'pni olib olish va boshqa usul yoki fintga tayyorlashning qo'shib ketishiga erishish;
- usullarni bajarish paytida bo'shshish va tejamkorlik bilan texnik usullarni bajarish;

O'yin texnikasining tasnifi. Texnika klassifikatsiyasi bu ma'lum belgilar asosida uning hamma usul, usullarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng xuquq taqsimlashdir. Shunday belgilar qatoriga, eng avvalo, sport kurashidagi usulning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun) harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol texnikasining ikkita katta bo'lim: hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo'linadi. Har bir bo'limda ikkitadan guruh: hujum texnikasida- maydonda to'psiz harakat qilish texnikasi va to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi, himoya texnikasida esa- maydonda harakat qilish texnikasi va to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasi ajralib chiqada. Har bir guruh ichida usul va ularni bajarish usullari bor. Usulni bajarishimizning deyarli har bir usuli harakat strukturasi ayrim detallarini (ko'rsatkichlarini ochib beradigan bir necha ko'rinishga ega. Bundan tashkari, usulning dinamik tuzilishiga o'yin chining harakatini, dastlabki holatini, yo'nalish va masofasini aniqlaydigan bajarish shartlari ta'sir ko'rsatadi. Tavsiya qilinayotgan klassifikatsiyada fintlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki fint- bu konkret usulning faqat bir qismini masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish, savatga otish vaqtida mo'ljallash), raqibida xato reaksiya tug'dirish maqsadi bilan o'yinchi tomonidan bajarilishi va undan foydalanib boshqa usulni samarali qo'llash uchun qulay holatga erishishdir.

O'yin texnikasi klassifikatsiyasining printsiptial jadvali quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:

Texnika bo'limi – hujum texnikasi;

Texnika guruhi- to'pni egallash texnikasi;

Usul- to'pni savatga otish;

Bajarish usuli- yuqoridan bir qo'llab savatga otish;

Variantlari- gavdani orqaga tashlab (og'ishtirib);

Bajarish shartlari- to'xtagandan keyin sakrab o'rtacha masofadan to'pni savatga otish;

Basketbol texnikasi klassifikatsiyasi shunday jadval bo'yicha tuzilgan. Kinematik tuzilish harakatining bo'shliqda vaqtdagi shaklini yoritib beradi: pastdan, yuqoridan yoki ko'krakdan, oldinga, yuqoriga, orqaga tez yoki sekin, qanday ketma- ketlikda va h.k. bir yoki ikki qo'llab bajarilishini ko'rsatadi.

Dinamik tuzilish usulni bajarish paytida qaysi kuchlar qanday harakat qilishini aniqlaydi. Masalan, inertsiya kuchining to'g'ri harakat davomida ba'zan birdaniga yugurish tezligini oshirishga imkon beradi, ba'zan esa ularning samaradorligining jiddiy ravishda pasaytiradi. Harakat qilishning texnik usullari va himoya usullari soddalashgan sxema bo'yicha analiz qilinadi. O'yin texnikasi klassifikatsiyasi (tasnifi)

HUJUM TEXNIKASI.

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

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilishi uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish va burilishlardan foydalaniladi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni taqib qilayotgan raqibidan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqish, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarini egallashga erishish mumkin. Bundan tashqari to'p bilan bajariladigan ko'pgina texnik usullarning: harakatda va sakrab to'p uzatish, olib yurish va aylanib o'tishning, sakrab to'p otish va

harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatini saqlashga bog'liq

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

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

Raqib uchun kutilmagan xolda yugurish tezligini oshirishi yoki startga tezlanish sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib taqibidan qutilishi va bo'sh joyga chiqishning eng yaxshi vositasi (qurol)dir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tufayli osha boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bo'lishi kerak.

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

Sakrashlardan xuddi mustaqil usullardan foydalanishadi. Ular texnikaning boshqa usullarining elementlari ham hisoblanadi. O'yinchilar ko'proq yuqoriga va uzunlikka- yuqoriga sakrashlardan yoki qayta sakrashlardan foydalanishadi. Sakrashni bajarishning ikki usulini qo'llashadi.

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

Bir oyoq bilan depsinib sakrashni yugurib kelib bajariladi. Depsinishni shunday bajarishdiki, yugurib kelishning inertsiya kuchlaridan to'la foydalaniladi. Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo'yishadi. Boshqa oyog'i bilan oldinga- yuqoriga tez saltab, tana og'irligining umumiy markazi tayanch ustidan o'tish paytida esa uni tos suyagi bilan son suyagi qo'shilgan joyda va tizza bo'g'imlarida bukishadi. Basketbolchi tanasi yuqori nuqtaga etgandagi ko'tarilishidan keyin oyog'ini to'g'iraydi va depsinuvachi oyog'iga keltiradi. Istalgan usulda sakraganda erga tushish muvozanatini saqlagan xolda, yumshoq tushish lozim, bunga oxista kerilgan oyoqlarning yumshatuvchi bukish orqali erishiladi. Erga bunday tushish basketbolchiga o'yin haraktlarini bajariga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.

To'xtash. Vaziyatga qarab o'yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir qatorda raqib taqibidan bir oz bo'lsa ham qutilishga, bo'sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo'lish maqsadida kutilmagan (qo'qisdan) to'xtalishlardan foydalanadi. To'xtalish ikki uslubda: sakrab va ikki qadam bilan amalga oshiriladi.

Burilish. Hujumga himoyachidan qutilish uchun, to'pni urib chiqarishdan saqlash uchun fintlarini ishlatib, so'ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalaniladi. Burilishning ikkita: oldinga va orqaga burilish usuli bor.

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

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

To'pni ilib olish. To'pni ilib olish- bu usulning yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum haraktlariga kirishishi mumkin.

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

O'yinchi to'pga qarab tursa ham ko'z qiri bilan boshqa joylarni ko'ra olishi lozim.

Basketbolchi joyida turib kutmasdan albatta unga qarshi chiqishini o'ziga qoida qilib olishi kerak. To'pni tutib olishning aniq usulini va uning har xil usullarini tanlab olish, o'yinchining uchib, kelayotgan to'pga nisbatan joylashganligini uning bir joydan ikkinchi joyga o'tish harakati dinamikasi va to'pning uchish balandligi va tezligiga bog'liq.

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

To'pni bir qo'l bilan ilish. Uchib kelayotgan to'pga etib borish va uni ikki qo'l bilan ilishga sharoit yo'l qo'ymagan holda uni bir qo'l bilan ilish kerak.

To'pni uzatish. Uzatish- bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltiriladigan usuldir.

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

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

Uzatish usullarini bajarish tezligi va aniqligi ma'lum darajada panja va barmoqlarning usulning asosiy qismida juda tez ishlashiga bog'liq. To'pni qabul qilayotgan sherikni ko'rish kerak, lekin unga qarab turmaslik lozim Uzatish paytida muvozanat holatni saqlash lozim, bo'lmasa uzatishga mo'ljallangan yo'nalish raqib tomonidan to'sib yoki to'p olib qo'yilishi mumkin, o'yinchi esa beixtiyor xato "yugurish" qilib qo'yadi (uchinchi qadam qo'yadi yoki joyidan siljiydi).

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

To'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatish. Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan ko'proq raqib zich himoya qilayotgan paytda o'rtacha masofalardan foydalaniladi.

To'pni pastdan ikki qo'llab uzatish. To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish tizzadan pastga ilib oldinga yoki maydondan olinayotganda va pozitsiyani almashtirishga vaqt bo'lmaganda 4- 6 metr masofada qo'llaniladi.

To'pni elkadan bir qo'llab uzatish. To'pni elkadan bir qo'llab uzatish to'pni yaqin va urta masofaga uzatishda qo'llaniladigan usuldir. Bunday uzatish uchun eng oz vaqt ketadi va to'pni yaxshi nazorat qilinadi. To'pni uchib chiqish vaqtidagi panjalarning qo'shimcha harakati o'yinchiga yo'nalish va katta diopazonda to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirishga imkon beradi.

Bosh ustidan yoki tepasidan to'pni bir qo'llab uzatish: Qarshi hujumga o'tgan sherigiga to'pni tezroq butun maydon bo'ylab 10- 25 metrgacha yo'naltirishga imkon beradi.

Yuqoridan bir qo'llab ("ilgak" usuli bilan) to'pni uzatish qattiq ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yuborish kerak bo'lgan vaqtga qo'llaniladi.

Pastdan bir qo'llab uzatish. Yaqin va o'rta masofalarga, raqib to'pni yuqorida tutib olishga zo'r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To'pni sherigiga raqibning qo'li ostidan yo'naltirishadi.

Yondan bir qo'llab to'p uzatish. Bir qo'l bilan yondan uzatish bir qo'l bilan pastdan oshirishga o'xshash. U to'pni sherigiga yaqin va o'rta masofaga raqibning chap va o'ng tomondan yo'naltirishga imkon beradi.

Orqadan bir qo'llab to'p uzatish. To'pni orqadan uzatishdagi asosiy harakatlar- bu biroz bukilgan qo'l belidan orqadan qo'l va pjaning keyingi keskin harakati bilan uzatiladi (gavda ham biroz bukiladi).

Bir qo'llab elkaning ustidan to'p uzatish. Bir qo'llab elkaning ustidan to'p uzatish paytida o'yinchi tirsak va panjalarining shiddat bilan bukish bilan o'ng (chap) tomondan yoki qarama- qarshi elka ustidan to'pni shergiga uzatadi.

To'pni olib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xoxagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishiga imkon beruvchi usuldir.

To'pni olib yurish klassifikatsiyasi (tasnifi).

To'pni olib yurish ta'qib qilayotgan raqibdan qochishga, to'p uchun muvaffaqiyatli kurashdan so'ng to'p bilan shchit ostidan chiqishga va tez jadal qarshi hujumni tashkil etishga; raqibga to'siq qo'yishga yoki nihoyat, sherigiga hujum uchun to'pni uzatish va uni to'sayotgan raqibni biroz chalg'itishga imkon beradi.

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

Gavda biroz oldinga buriladi, to'pdan ozod qo'l va elka raqibni to'pga yaqinlashtirmaslikki kerak (lekin uni itarib yubormaslik lozim). Qadam tashlash va to'p bilan aloqa qiluvchi qo'l harakatlarining sinxronligi to'pni olib yurish uchun xarakterlidir.

O'yinchi shu tarzda oldinga harakat qilib, shu vaqtning o'zida sheriklarini, raqiblarni joylashishini kuzatishi va shchit tomon yo'lini aniqlashi lozim Vaqti- vaqti bilan nazoratni to'pdan maydonga va qayta to'pga qaratishi maqsadga muvofiq.

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

Yo'nalishni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Asosan bu harakatdan raqibini aldab o'tish va hujum uchun halqa tomon o'tish uchun foydalaniladi. Yo'nalishni quyidagicha qilib o'zgartiradi: to'pning yoki kerakli yo'nalishga qo'lni to'g'iraydi. Shuningdek, sapchish balandligini o'zgartirib, burilishlar va to'pni u yoqdan bu yoqqa o'tkazib ham aldab o'tish mumkin. Shuningdek, to'pni bir qo'ldan boshqasiga o'tkazish bilan yashirincha, orqadan yoki to'pni oyoq ostidan o'tkazish bilan ham raqibni aldab o'tish usulidan keng foydalaniladi.

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

Otishga tayyorlanayotib, o'yinchi maydondagi holatni (qulayroq holatga sherigi bormi yoki yo'qmi, shiddatdan sapchigan to'p uchun kurashni sheriklari ta'minlashdimi va boshqalar), uni ta'qib qilayotgan himoyachining qarshi harakat usullarini, sapchigan to'p uchun kurashga chiqa olishining amaliy yo'llari va boshqa (jihati) tomonlarini nazarda tutishi kerak. Nima qilish kerakligini belgilagach va qaror qabul qilgach o'yinchi to'p otishga shunday psixologik (ruhiy) tayyorlanishi kerakmi, harakatning ishonchli va barqarorligiga hech qanday to'siq ta'sir qila olmasin. Otishning yakunlovchi paytida muskul larni bo'shashtirish kerak. Amaliy to'pni shchitga sapchitib otishga aniq ustunligini ko'rsatadi.

Otishda eng yaxshisi to'pga gorizontal o'q atrofida uchishning qarama-qarshi yo'nalishi tomonga (orqa aylanma) aylanma harakat berish kerak. Qiyin holatlardan shchit ostidan tashlashga vertikal o'qi atrofida to'p aylanmasidan foydalaniladi, chunki u bevosita xalqa joylashgan shchit qismi bilan chegaralangan, undan qaytish nuqtasini erkinroq tanlab olishga, shchit orqasidan o'tish va tashlash uchun bo'shliqdan to'laroq foydalanishga imkon beradi. O'rta va uzoq masofadan to'p otishni kuchli qo'l bilan bajarish maqsadga muvofiq. Savat yaqinidan otshning o'ng qo'l bilan qanday bo'lsa, chap qo'l bilan ham shunday bajarishni bilish kerak.

To'pni uchish traektoriyasini masofaga, o'yinchining bo'yiga, uning sakrash balandligi va baland bo'yli himoyachining qarshi harakatlari faolligiga qarab tanlanadi. O'rtacha (xalqa 3-6,5m) va uzoq (xalqadan 6,5 m dan ko'proq) masofalardan tashlashda eng yaxshisi to'pning optimal uchish traektoriyasi- parabolaga o'xshash yo'nalishni tanlash, unda uning xalqa ustidagi yuqori nuqtasi taxminan 1,4- 2 m; traektoriyada to'pning yo'li bir qancha cho'ziladi, bunda to'pni xalqaga tushirish aniqligi pasadi. Masofa ancha uzoq bo'lsa, qo'lni yuqoriga ko'tarish paytidagi harakat amplitudasi shunga katta, to'pni otshdagi yakunlovchi kuch kuchliroq bo'lishi kerak.

Savatga to'p otshni klassifikatsiyasi yoki tasnifi 5- rasmda keltirilgan.

Umumiy tuzilishi bo'yicha savatga otshning aniq usuli 3 (fazaga) qismga: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchiga bo'linadi. Agar o'yinchi tayyorlashni harakatlarida usulning aniqligi uchun sezilarsiz ba'zi o'zgarishlarni kiritmoqchi bo'lsa, tashqi faktorlariga bog'liq holda unda asosiy harakatlar otishga qo'yilgan shartli aniq topshiriqlarni bajarishdan tashqari holatga barqarorlik yoki ratsional variantlar bilan farqlanishi kerak. Bu ko'rsatkichlar quyidagi boshqarishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

Qo'lni harakatlantirish (otish) nuqtasi (elkadan pastdan, bosh ustidan, bosh orqasidan);

To'pni chiqarish nuqtasi (o'zidan oldin, bosh ustidan baland);

Bajarish tezligi

To'pning uchish traektoriyasi balandligi;

Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni otishdan ko'proq uzoq masofalar savatga hujum qilish uchun foydalaniladi, agar himoyachi faol qarshilik qilayotgan bo'lsa, otishning bu usulini shug'ullanuvchilar tezroq o'zlashtirishadi, madomiki uning tuzilishi to'pni usul bilan uzatishning tuzilishiga yaqin pastdan ikki qo'llab to'p oshirish ko'proq shchit tomonga yorib o'tishda va to'p oshirishga qarshilik ko'rsatayotgan himoyachining qo'l ostida mutassil sakrash bilan hujum qilish paytida ishlatiladi.

Yuqoridan ikki qo'llab to'p oshirish raqibning ta'qibi kuchli bo'lganda o'rtacha masofalardan bajarish maqsadga muvofiq yuqoridan pastga ikki qo'llab to'p oshirishdan hammadan ko'ra tezroq a'lo sakray oladigan baland bo'yli o'yinchilar ko'pincha foydalana boshlaydi. Otishning bu usuliga raqib umuman halaqit berish holatida bo'lmaydi.

Elkadan bir qo'llab to'p otish- o'rta va uzoq masofadan joyida turib savatga hujum qilishning tarqalgan usulidir. Ko'p sportchilar bundan shuningdek, jarima otishda ham foydalanishadi.

Yuqoridan bir qo'llab to'p otish boshqa usullardan ko'proq harakatda yaqin masofalardan va bevosita shchit tagidan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi. Sakraganda yuqoridan bir qo'llab to'p otish (sakraganda to'p otish). Zamonaviy bsketboldagi hujumning asosiy vositasidir. Jahonning kuchli erkaklari jamolari musobaqalari o'yindagi xamma to'p

otishlarining 70% ga xudi shu usul bilan har xil masofalardan bajariladi, bu oshirishning bir qancha ko‘rinishlari bor.

Sakrab gavdani orqaga oshirishdan yaxshi sakrab oladigan baland bo‘yli himoyachining qarshilik qilayotganda yaqin va o‘rta masofalardan savatga hujum qilishda foydalanishadigan bo‘lishadi.

Bir qo‘l bilan kiryuk usuli bilan to‘p otishning ko‘proq markaziy o‘yinchilar baland bo‘yli himoyachining faol qarshi harakati paytida, yaqin va o‘rta masofa oraliqlardan hujum qilish uchun foydalaniladi.

Pastdan bir qo‘llab to‘p otish harakatda va sakrab pastdan ikki qo‘llab otish kabi holatlarda qo‘llaniladi.

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

HIMOYA TEXNIKASI.

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

Himoyaga qaraganda hujumning texnik arsenali balandroq. Tajriba ko‘rsatkichi, himoya usullarini to‘g‘ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko‘proq universal va samaralidir.

Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhlariga:

- maydonda harakat qilish texnikasi;

- to‘pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo‘linadi; (6- rasm)

Maydonda harakat qilish texnikasi. Himoyachining maydonda harakat qilish texnikasi usullarining xarakter va hususiyatlari, o‘yinchining faol, mustaqil himoya harakatlari va sherigi bilan o‘zaro harakatlari va sherigi bilan o‘zaro harakatlarining aniq holati va maqsadiga bog‘liqdir. 79- rasm Himoya texnikasi klassifikatsiyasi (tasnifi).

Turish. Himoyachi bir oz burilgan oyoqlarida mustahkam holatda turishi va hujumchining savatga hujum qilishi va to‘pni olishi uchun qulay vaziyatga chiqishini qiyinlashtirishga doim tayyor bo‘lishi kerak. O‘zi ta‘qib qilayotgan o‘yinchini diqqat bilan kuzatishi, himoya qiluvchi o‘yinchi to‘pni va raqibning boshqa o‘yinchilarini maydonda ushlashi kerak. Uning turlari quyidagicha:

- oyoqni oldinga biroz chiqarilgan holatda qo‘yib turish;

- bir chiziqda turish (parallel turish)

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

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

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

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

Himoyachi harakatidagi o‘ziga xos jihatlar:

- dastlabki holatni doimiy ommalanishi;

- raqib hujumni boshlagunga qadar mo‘jallangan (oldindan bo‘ladigan) yo‘nalishi xaqida ma‘lumotga ega bo‘lmaslik;

- oldinga tezlanishlardan keyin keskin yugurishi bajarish, har doim xarakteristikalari jiddiy farqlanadigan yoʻnalish, usul boshqa knematik va dinamik daqiqalar;
- boshlangʻich harakat parametirining toʻpning uchish yoʻnalishi va tezligi parametiriga raqiblarning harakat qilishlariga, texnik usullarining bajarilishi shaxsiy xususiyatlariga toʻgʻri kelishi kerakligi;
- “ishga soluvchi” signallarning (tovushli, raqibning qarash nigoxi yoʻnalishi sherik yoki raqib harakatining boshlanishi murabbiyning aytib berish va boshqalar) har xil yoʻnalganligi va har xilligi;
- portlovchi xarakterdagi kuchlar yordami bilan oldindan bir oz sakrab faol start olish mumkunligi;

Toʻpni egallash texnikasi

Toʻpni tortib olish.

Toʻpni urib chiqarish.

Toʻpni raqib qoʻllaridan urib chiqarish.

Toʻpni olib yugurish paytida urib chiqarish

Toʻpni toʻsib olib qoʻyish

Toʻpni olib yugurganda toʻsib olib qoʻyish

Toʻpni otish paytida ushlab olish

Sakrab savatga otish paytida toʻpni qaytarish

Oʻzining shchiti oldida yoki ostida sapchigan toʻp uchun kurashda toʻpni egallash.

4. G A N D B O L (Qoʻl toʻpi) OʻYIN TEXNIKASI

Qoʻl toʻpi oʻyinida toʻp bilan va toʻpsiz usullar bajariladi. Qoʻyilgan maqsadga erishmoq uchun oʻyinda qoʻllaniladigan xilma-xil maxsus usullar yigʻindisi qoʻl toʻpi texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar - bu qoʻl toʻpi oʻyinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish koʻp jihatdan gandbolchilarning ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik toʻliq bilishiga, raqib jamoa oʻyinchilari qarshilik koʻrsatayotgan, koʻpincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda oʻyin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qoʻllashiga bogʻliq. Qoʻl toʻpi texnikasini yaxshi bilish gandbolchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

Oʻyin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan oʻzgarishlar roʻy berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yoʻnalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 oʻyin oʻrniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi oʻyinchilar vujudga keldi.

Oʻyin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. Toʻpni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. Toʻp yoʻlini toʻsish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon oʻyin texnikasi himoyasida qoʻllaniladi.

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli oʻyin 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 gandbolda koʻpincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oraligʻi elka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qoʻllar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi oʻyinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, oʻsha oʻyinchi koʻproq foyda keltiradi. Shuning uchun har bir oʻyinchi tez start olishni, yugurayotib yoʻnalishni oʻzgartirishni, toʻxtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart.

Qoʻl toʻpi oʻyining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlariga boʻlishdan iborat. Oʻyin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik boʻlim ajratiladi:

1. Maydon o'yinchisi texnikasi.
2. Darvozabon texnikasi.

Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga ajratiladi. 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 gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turla-rini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaf-faqiyatli hal qilishga yordam beradi.

HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASINING TASNIFLANISHI

Hujum o'yini texnikasi.

To'pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to'p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida engishi mumkin.

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

To'pni ilish. Bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.

To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda tutash harakatni tashkil etadi.

To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari qotishiga olib keladi.

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 erga 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 barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni erga 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 erga 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 barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina 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 o'zgaradi. To'p otish 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: chalishtirma qadamlardan (skrestno'y shag) so'ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to'xtab otish.

Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafiga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa tayanil-gandan so'ng to'p otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buriladi va to'p ushlagan qo'l bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. Shuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalardan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish qo'lni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldinga qo'yilgan oyoqqa qarama-qarshi qo'l to'p bilan orqaga suriladi va keyingi qadamda gavdaning yuqori qismi bilan birga siltanadigan qo'l oxirgi chegarasigacha orqa tarafga burilishi kerak. Keyingi qadamni qo'yishda gavda darvoza tomon burilib tezlik bilan oldinga egiladi va to'pni qo'ldan chiqaradi. Bu usulning farqi shundaki, to'p otish bir oyoqqa tayangan holda bajariladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'xtab to'p otish - bu eng tez otish usulidir. Bu erda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lni siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashini ta'min etish uchun xizmat qiladi.

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 keyinchalik oyoqda baja-rilishi kerak. To'p otayotgan o'yinchi to'p ushlagan qo'lni orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lni oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo'sh oyog'ini bukishi lozim.

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

Ba'zan qo'lning aylanma harakatini (oldinga-pastga-orqaga) sekinlantirgan va ularni ikki tomonga

yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi.

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.

To'pni tayangan holda yiqilib darvozaga otish sakrab-yiqilib darvozaga to'p otishdan farq qiladi. Birinchisi bekik vaziyatdan hujum boshlashda qo'llanilib, ikkinchisi olti metrlik chiziqdan hujum qilishda ishlatiladi.

Darvozaga bunday xilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pni muvozanatini yo'qotgan holda dar-voza otadi. Boz ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi har xil - oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

Yuqorida qo'lni bukkan 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 yon 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 fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontol holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini erga tekkizib yiqiladi.

Bunday to'p otish usulini to'p otayotgan qo'l tomondan ham bajarish mumkin, lekin bunday holatda tayanch oyoq ish bajarayotgan qo'l tarafdagi oyoq bo'lishi kerak.

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrlik chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib «zonaga» sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi erga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi elkalari orqali aylanib o'rmondan turadi.

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. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. Shundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga elka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi.

Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun, o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini, himoyachi oyog'ining sirtqi tomoniga qo'yishi maqsadga muvofiqdir (odatda o'ng tarafga).

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinish himoya-chilardan to'pni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchidan harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

Darvozadan qaytgan to'pni qayta urish. Darvoza ustunlariga urilib yoki darvozaabondan 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'lishicha, juda sermahsul hisoblanadi. To'p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa to'pning traektoriyasi o'zgartiriladi.

To'pni erga 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 burchakdan hujum qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

Chalg'itishlar (fint). Bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlardan ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutilish maqsadida foydalaniladi. To'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki erga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

Chalg'itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg'itish xarakati texnik usulining qulay paytida qo'llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog'liqdir.

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

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nali-shini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'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 erga tushib himoyachini aldab o'tish juda foydalidir.

Chalg'itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. Chalg'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 necha hujumchining bir-biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

HIMOYA O'YINI TEXNIKASI

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

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 (burchagi 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.

To'pni olib qo'yish. Bu muhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o'tishi ta'minlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.

To'pni urib chiqarish. Bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi. To'pni urib chiqarish uni otish uchun qo'lni orqaga uzatib, siltash harakatini bajarishda ham qo'llaniladi. Himoyachi bunday holatda hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lni orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo'l kafti bilan to'pni tushiradi (9-rasm).

To'pni to'sish. Darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. Shuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to'pni kuzatishi va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to'p otishidan oldin himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftla-rini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

Erdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun ximoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

Qo'shilish. Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilish joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilari o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda uni ta'qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yo'lini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilishi kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachi qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

DARVOZABON O'YINI TEXNIKASI VA TAKTIKASI

Darvozabon jamoada eng qiyin va ma'sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi-avvalo bo'yi (180-190 *sm*), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlardir. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga: turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi.

Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi. Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

Turish. Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har-xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar elka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan elka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15-20 *sm*), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez-tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi.

Darvozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni ta'minlovchi 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 xar tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning xar 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 burchagini 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'pincha aldash harakatlarini ishlatadi. Chalg'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 ushlash darvozabon harakatlaridagi asosiy o'rinni egallaydi. Muhimi, otilgan to'pni «amortizatsiya» qilib ushlay bilish kerak. Buning uchun to'p urilganda, qo'l kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. Yaqin masofadan sapchib kelgan to'pni darvozabon ushlab olmog'i lozim.

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 qaysi tarafdan kelayotgan bo'lsa, unda darvozabon to'p kiritish burchagini 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 burchak 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'ta-riladi. 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 chekka pozitsiyadan darvozaning uzoq pastki burchagiga yo'naltirilgan 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 darvoza-bonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan. To'pni egallaganidan so'ng darvo-zabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri pozitsiyasi – darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metr gacha 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 burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon xech vaqt to'pni nazoratsiz qoldirmas-ligi 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 chekinadi va darvozada turib, tez yorib o'tib to'pni darvozaga otayotgan hujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) taktik harakatlarini takomillashtirish

1. FUTBOL

O'YIN TAKTIKASI

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

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

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol taktikasining tasnifi 64-rasmda berilgan.

Futbol matchi ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi komandaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

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

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

Trener o'yinning taktik rejasini qanday qilib to'zgan bulmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, komandaning o'yinini chiroyli va risoladagidek qiladigan aniq taktik hara-katlarni oshirishni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining texnik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Teng kuchli komandalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgi-lanadi. Taktika ikki komandaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyogarlkdagi darajalari teng bo'l-ganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zan komandalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday

qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir komanda, ayniqsa, yuqori darajali komanda xilma-xil taktik planda o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi va, umuman, komanda harakatlarning xilma-xil variantlarini mukam-mal egallagan bo'lishi kerak.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

DARVOZABONNING O'YIN TAKTIKASI

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

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

Darvozabon taktikasini quyidagilarga bo'lish mumkin:

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

Darvozabonning mudofaadagi harakatlari.

Darvozabonning asosiy vazifasi bevosita o'z darvo-zasini himoya qilishdir. Bunda «darvozadagi harakatlar» bilan «darvozadan chiqqandagi harakatlar»ni ajratib ko'rsatish mumkin.

Darvozadagi harakatlar.

Raqibining yakunlovchi zarbalaridan darvozani bevosita himoya qilishda darvozabon quyidagilarga rioya qilish kerak:

1. Pozitsiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozitsiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirgan to'plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan komandaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, ya'ni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotda darvoza chizig'iga etib kolsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi kerak. Pozitsiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni poylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi pozitsiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

2. Qaysi hujumchi qanday yo'nalishda zarba berishni yaxshi ko'rishini biladi. Tajribali darvozabonlar raqiblar harakatini sinchiklab o'rganib, ba'zan har qaysi etakchi hujumchiga

kartotekadek bir nima tuzib boradilar. Bu umumiy qonuniyatlarga emas, balki mazkur muayyan raqibning xususiyatlariga asoslanib pozitsiya tanlashni ko'p jihatdan osonlashtiradi. Shuning uchun darvozabon gohida «to'g'ri pozitsiya»dan u yoki bu tomonga ko'proq siljib mantiqan to'g'ri qiladi.

3. O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozabon yiqila turib to'p olish qulayroq tomonda darvozaning kattaroq qismini qoldi-radi. Bu hol darvozaning kattaroq qismini to'sish uchun eng qulay pozitsiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish uzviy suratda trenirovka qilishni, har bir match davomida yig'inchoqlikni, nihoyatda e'tibor bilan o'ynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbani qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozabon: darvozadagi o'z pozitsiyasini, to'pning uchish traektoriyasini (to'p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo kelayotganini); zarba kuchini, ya'ni to'pning uchish tezligini (to'pni ilib olish tomoniga surilish yoki uni yiqila turib ilish kerakligi shunga bog'liq); o'z o'yinchilari va raqib o'yinchilari qanday joylashganligini (shunga qarab to'pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi); maydon va to'pning ahvolini (to'pning sirti va er ho'lmi yoki quruq ekani va hokazo) e'tiborga oladi.

Harakat usulini aniqlab olgandan keyin darvozabon tegishli texnik usul yordamida uni amalga oshiradi.

Darvozadan chiqqandagi harakatlar.

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

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

– darvozadan chiqish nihoyatda zarur bo'lsa;

– darvozabon tepalatib uzatilgan to'pga eta olishiga, ya'ni o'z o'yinchilarining va raqib tomon o'yinchilarining joylashishi birmuncha bemalol harakat qilish imkonini berishiga ishonsa;

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

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqmasligi kerak:

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

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

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

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

Darvozabonning hujumdagi harakatlari.

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritgandan keyin yoki darvozadan tepish huquqini olgandan keyin, o'z koman-dasining hujum harakatlari boshlang'ich bosqichini uyushti-rib berish darvozabonning muhim vazifasi hisoblanadi.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirish.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil varianti bor:

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

Darvozadan tepib o'yin boshlaganda, hamma kombina-tsiyalar trenirovka paytida to'pni raqib tutib olishiga yo'l qo'ymaydigan darajada obdon ishlangan bo'lishi kerak.

2. To'pni ochilgan sheriklardan biriga uzatib berish. Darvozabon to'pni qulay pozitsiyaga chiqib ochilgan sheriklaridan biriga oshiradi. To'p qancha uzoq masofaga uzatilsa, hujum shunchalik tez rivoj topa oladi, chunki bu xildagi birinchi uzatishdayoq raqibning bir qator o'yinchilari mudofaada faol qatnashishdan mahrum bo'lib koladi.

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

Javob hujumi uyushtirish.

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

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

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

– darvozadan tepish yoki darvozabon boshlaydigan javob hujumida komanda harakatlarini uyushtirish rejasini;

– o'yindagi vaziyat va sheriklardan har birining bu vaziyatni qanchalik tez baholay bilishi;

– o'z hujumchilarining «neytral to'p» uchun raqiblarga qarshi, ayniqsa havoda yakkama-yakka kurashi natijalar (agar himoyachilar osongina yutib chiqishayotgan bo'lsa, to'pni yuqorilatib maydon markaziga tepib berish maqsadga muvofiq emas va, aksincha, raqib to'pni yo'lda tutib qolishga intilib o'ynayotgan bo'lsa, unda to'pni uzoq joyga – himoyachilar orqasiga uzatib berishdan foydalanish mumkin va hokazo);

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

Sheriklar faoliyatini boshqarish.

Hozirgi vaqtda butun komandaning hujumi va, ayniqsa, mudofaasini uyushtirishni boshqarmaydigan darvozabonni tasavvur ham qilib bo'lmaydi. Darvozabon o'yin vaziyatini tezgina baholab, hujumning yo'nalishi, straxovka uchun to'g'ri joylashib olish to'g'risida sheriklariga qisqa va lo'nda ko'rsatmalar berishi shart. Bu ishni u to'pni e'tibordan chetda qoldirmay, hatto o'zi kurash olib borayotgan paytlarda ham qilishi kerak. Mudofaada ishonch bilan harakat qilish, mudofaaning barqaror va mustahkam bo'lishi ko'p jihatdan darvozabon bilan himoyachilarning (birinchi galda markaziy himoyachilarning) bir-birlarini nihoyatda yaxshi tushunish-lariga bog'liq. Bevosita darvoza yaqinida jarima to'pi yoki erkin to'p tepilayotganda, «devor» yasashga, shuningdek, burchakdan tepish paytlarida darvozabonning bir o'zi boshchilik qiladi.

Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillash-tirishda quyidagilar ko'zda tutiladi:

a) tanlanadigan harakatlarni aniq, vaqtida va tez belgilab olish;

b) darvozada, jarima maydonida mo'ljal ola bilish;

v) yuksak mahorat bilan «o'yinni o'qiy olish», ya'ni mudofaa va hujumda o'yin sharoitini a'lo darajada tushunish asosida sheriklar bilan hamkorlik qilish.

HUJUM TAKTIKASI

Hujum taktikasi deganda to'p ixtiyorida bo'lgan komandaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujum harakatlari tuzilishining xilma-xilligi, hujum rivoji sur'atining, asosiy yorib o'tish yo'nalishining o'zgartirilishi, nihoyat, yakkama-yakka kurash, texnik usullarning xilma-xil bo'lishi – bularning hammasi hujumni barbod etishga intila-yotgan himoyachilarni nihoyatda qiyin ahvolda koldiradi.

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

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

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

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

Hujumchilar asosan maydon bo'ylab manyovr qilib, to'psiz harakatlanib yuradilar. Manyovr qilish – bu futbolchining ochilib chiqishga va raqibni chalg'itishga qaratilgan ko'p martalab joy almashtirishi. Hamma harakatlarning natijasi, pirovardida matchning qanday tugashi, o'yinchilar qanchalar to'g'ri pozitsiya tanlashiga, ayni paytda to'pni diqqat-e'tibordan chetda qoldirmay, futbol-chiga sheriklaridan qanchasi o'zini «taklif etishi»ga bog'liq.

Qanotda o'ynaydigan hujumchining qanday ochilgani ma'qulroq ekani 65-rasmda ko'rsatilgan. 3-o'yinchi to'pni qanotga uzatib bermoqchi; uning sherigida ochilishning ikkita varianti bor: a) to'pning himoyachi orqasiga, uzoqdagi bo'sh joyga uzatilishi uchun qulay sharoit yaratib, himoyachi bilan qariyb bir chiziqqa chiqish (bu variant hujumchi himoyachiga nisbatan tez yugura olsagina ish beradi); b) o'zi bilan himoyachi orasidagi masofani uzoqlashtirib hamda shundoqqina oyog'iga uzatib berishlari yoki «chala» uzatish-lari uchun sharoit yaratib, uz darvozasi tomon harakatlana boshlash.

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

Hamma hollarda ham futbolchi pozitsiya tanlashda quyidagilarga amal qilishi kerak:

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

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

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

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

To'p 8-o'yinchida, 9 va 7-hujumchilar chap tomonga harakatlanib, qo'riqchilarini ergashtirib ketadilar-da, 2-qanot himoyachi hujumga bema'lol qo'shilishi uchun zonani ochiq koldiradilar. Bu paytda maydonning darvozani zabt etish eng qulay bo'lgan qismiga to'p uzatish uchun juda yaxshi imkoniyat yuzaga keladi.

Hujumchi o'yinchilarning ikkinchi eshelon-dan hujum qiluvchi 8-o'yinchiga qulay sharoit yaratadigan chalg'itish harakatlari ko'rsatilgan. 9 va 4-o'yinchilar oldinga yon tomonga keskin yugurib, himoyachilarni ergash-tirib ketadilar-da, 8-o'yinchiga yanada ilgarilab borishi va darvozaga qarata zarba berishi uchun yaxshi sharoit yaratib beradilar. Bordi-yu himoyachilar yugurib ketganlar ortidan bormasalar, unda to'pni ochilgan sheriklariga uzatib yuborish mumkin.

Chalg'itish harakatlarini amalga oshirganda quyida-gilarni yodda tutish kerak:

1. Harakatlanishlar «rostakam» bo'lishi, ya'ni chinakam xavf solib, himoyachilarni harakatlanayotganlar ortidan quvishga majbur etadigan bo'lishi zarur.

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

3. Chalg'itish harakatlarining bir qancha variantla-rini bilgan ma'qul, shundagina himoyachilar faoliyati nihoyatda qiyinlashib qoladi.

Maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ustunligini hosil qilish. Hujumchi o'yinchilar maydonning biron qismida himoyachilar bilan yakkama-yakka kurashni uddalay olmayotgan bo'lsa, o'yinchilardan biri to'pni egallagan hujumchi o'ynab turgan zonaga o'tgani ma'qul. Shunda maydonning ma'lum qismida miqdoriy ustunlik hosil qilinib, bundan raqibni yutib chiqish uchun foydalansa bo'ladi.

Son jihatdan ustunlikka manyovr qilish bilan, shuningdek, yakkama-yakka kurashda raqibni yutib chiqish bilan hamda kombinatsiya yordamida erishiladi. Bu taktik yo'l ko'pincha hujumga anchagina o'yinchilar qo'shiladigan tadrijiy hujum paytida ishlatiladi.

6-o'yinchi to'pni boshqarib turgan 7-o'yinchi tomonga o'tib, son jihatdan ustunlik hosil qiladi. Bordi-yu 10-yarim himoyachi 6-yarim himoyachini ta'qib qilib bormasa, unda 6-o'yinchida faol individual harakat qilish imkoniyati paydo bo'ladi.

Maydonning ayrim qismida ko'p martalab ochilib chiqib turish, chalg'itishlar va son jihatdan ustunlik hosil qilishni uyg'unlashtirish to'pni egallagan o'yinchilari tomonidan ta'minlanadi. To'pni boshqarayotgan jamoaning o'yinchilari qanchalik faol manyovr qilsalar, hujumni rivojlantirishda turli kombinatsiya variantlaridan shunchalik ko'p foydalanish mumkin va aynan bir hujumning muvaffaqiyatli tugashi aniqroq bo'ladi. Ayrim o'yinchining ham, umuman jamoaning ham taktik jihatdan qanchalar savodli ekanini manyovr qilishga qarab aytsa bo'ladi.

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

O'yinchilarning hamma texnik harakatlari «O'yin texnikasi» bobida mufassal tahlil qilingan. Bu erda esa turli o'yin vaziyatlarida qaysi bir harakatdan foydalanish ma'qulroq ekani haqida ba'zi tavsiyalar berish bilan cheklana qolamiz.

To'pni olib yurish. To'pni egallagan o'yinchining sheriklarini raqiblar to'sib olgan bo'lib, to'pni uzatish imkoni bo'lmasa, u holda mana shu taktik vosita ishlatilgani ma'qul. Bunday vaziyatda o'yinchi quyidagi maqsadlarda to'p bilan birga maydonda uzunasiga yoki ko'ndalangiga harakat qila boshlashi kerak:

a) sheriklarining ochilishiga, shuningdek, ulardan birortasining hujum zonasiga o'tishiga imkoniyat yaratib berish. Bu holda sheriklarining yangi pozitsiyalarga chiqib olishiga vaqt etarli bo'lsin uchun harakatlanish tez bo'lmasligi lozim;

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

To'pi yo'q futbolchi to'pni egallagan futbolchiga nisbatan tezroq yugurishini hamma vaqt yodda tutish kerak: shuning uchun ham to'pni uzatish imkoniyati bo'lmagan taqdirdagina uni olib yurgan ma'qul. To'pni ortiqcha ushlab turish hujumning rivojini sekinlashtirib qo'yadi va sheriklar ishini qiyinlashtiradi, chunki ular qulay pozitsiyaga chiqib, to'p olmaganlaridan keyin yana pozitsiya almashtirishga majbur bo'ladilar.

Aylanib o'tish. Aylanib o'tish, ya'ni to'pni boshqa-rayotgan o'yinchining raqib bilan kurashda yutib chiqish maqsadidagi harakatlari mudofaadan individual o'tishning muhim vositasidir. Aylanib o'tish usullari qanchalik xilma-xil va samarali bo'lsa, hujum shunchalik xavfliroq bo'la boradi.

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

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

Harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tishning ikki asosiy varianti bor. Bulardan birinchisi himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchidan oldinda bo'lganida ishladi. To'pi bor o'yinchi o'rtacha tezlikda to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Taxminan 5-6 m qolganda, to'pi bor o'yinchi tezlikni o'zgartirmay olg'a tomon chaproqqa harakat qila boshlaydi. Agar himoyachi harakat yo'nalishi o'zgarganiga e'tibor qilmasa, unda tezlikni birdan oshirib, raqibni orqada koldirib ketish mumkin. Bordi-yu, himoyachi to'pi bor o'yinchining yangi harakat yo'nalishini to'smoqchi bo'lib, shu tomonga o'ta boshlasa, unda to'la tezlikda yo'nalishni o'zgartirib, olg'a tomon o'ngga ketib qolsa bo'ladi. Agar himoyachi to'pni egallagan o'yinchi harakatining yo'nalishlari o'zgarishiga tez e'tibor berib, bu yo'nalishni ham to'sib ulgursa, unda yo'nalishni bir necha bor o'zgartirgan tuzuk. Xullas, muayyan yo'nalishda ilgariylashga himoyachi halaqit bermaydigan bo'lib qolganidagina maksimal tezlikka o'tishni yoddan chiqarimaslik kerak.

Ikkinchi variant himoyachi orqada yoki orqada – yon tomonda bo'lib, to'pi bor o'yinchi bilan bir tomonga harakatlanayotgan va unga etib olayotgan bo'lganda qo'llani-ladi. Himoyachi yaqinlashib qolgan paytda hujumchi to'pni to'xtatadi-da, 180⁰ ga burilib, o'tib ketib qolgan himoyachini chetlab harakatda davom etadi. Aylanib o'tishning bu turi maydonda uzunasiga ham, ko'ndalangiga ham to'p olib yurishda qo'llaniladiki, bu to'pi bor o'yinchi uzunasiga va diago-naliga harakatlanib borayotganida ayniqsa foydali.

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

1. Zarba berib fint qilish. To'pi bor o'yinchi himoyachiga yaqinlasha turib, unga 3-4 m qolganda, go'yo to'pni shundoqqina raqibga tepmoqchidek, oyog'ini qattiq orqaga tortadi. Raqib zarba tegishiga chog'lanib, odatda, o'yinchi yonidan utib ketganiga tez e'tibor berolmay qoladi. Bu fint himoyachining yonida bo'sh joy bo'lgan hollardagina qo'llaniladi. Yo'qsa hujumchi o'zi bilan kurashayotgan himoyachining yonidagi himoyachiga ro'para kelib qoladi.

2. Qochib qolib fint qilish. To'pi bor hujumchi to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Orada 2-3 m masofa kolganida hujumchi chap tomonga ketmoqchidek harakat qiladi-da, keyin maksimal tezlikda himoyachining o'ng tomonidan aylanib o'tib ketishga harakat qiladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning istalgan joyida va turlicha o'yin vaziyatida muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin.

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

Fint qilib aylanib o'tishning umumiy printsiplari. Aylanib o'tish ikki harakatdan – soxta va chin harakatlardan iborat bo'ladi. Soxta harakat «mazkur himoyachi tezligida» bajarilishini, ya'ni fintni raqib «ko'rishi» kerak, yo'qsa u soxta harakatga e'tibor berib, akschora ko'ra ulgurmaydi. Vaholanki, hujumchi raqibni soxta yo'nalishda qarshilik ko'rsatishga majbur etishni, binobarin, aylanib o'tishni davom ettirish uchun kerakli yo'nalishni bo'shatib olishni mo'ljallab harakat qiladi.

Fint iloji boricha tabiiy bo'lishi kerak, shundagina himoyachi bajarilayotgan harakatning chinakam ekaniga ishonadi.

Himoyachidan aylanib utib olgandan keyin to'pni gavda bilan to'sib olib, raqib to'pni ola olmaydigan holatga o'tish lozim.

Aylanib o'tishdan maqsad uni namoyish qilishdangina iborat bo'lmasligi kerak. Aylanib o'tish hamma vaqt zarba berish, to'p uzatish, maydonning ayrim qismida miqdor ustunligi hosil qilish va hokazolar uchun qulay sharoit yaratish imkonini beradigan vosita bo'lib qolishi lozim.

Aylanib o'tishni raqiblar jarima maydoni va unga yaqin joylarda ishlatgan ma'qul. Maydonning o'rta qismida va, ayniqsa, o'z jarima maydonida aylanib o'tishni kamroq qo'llash tavsiya etiladi, chunki bunda oldirib qo'yilgan har qanday to'p o'z darvozasi uchun xavfli bo'lib qoladi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish. Bu barcha hujum harakatlarini amalga oshirishning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Ana shu «pirovard» harakatlar taktik jihatdan mohirona ishlatilmasa, jamoaning yutib chiqishga qaratilgan barcha urinishlari zoe ketadi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish taktikasining umumiy asoslari:

1. Zarba berish oldidan darvozaabonning pozitsiyasini mohirona baholash va uning yaxshi ko'rgan harakatlarini bilish (u to'pni qaysi tomondan iladi – chapdanmi yoki o'ngdan, erdanmi yoki havodan – yaxshi bilish) kerak.

2. Konkret o'yin vaziyatiga qarab zarba berish usulini to'g'ri tanlash lozim.

3. Bajarish xarakteri (kuchliligi, aniqligi, buramaligi, pastlatilganligi va hokazo) jihatidan aynan shu vaziyatda qulay bo'lgan zarbadan foydalanish zarur.

4. Zarba darvozaabon uchun iloji boricha kutilmagan bo'lishi (zarba tayyorgarliksiz, oldindan moslab olmay, darvozaabonning ilib olish eng qiyin joyi tomon va h.k. berilishi) darkor.

5. Darvozani zabt etish uchun qulayroq pozitsiyada turgan sherikka to'p oshirib bergan ma'qul.

6. O'yinchi turli usullarda zarba berishni bilishi kerak. Darvozani mo'ljallab kalla zarba berishni bilish nihoyatda muhim, chunki to'p havolatib uzatilganda hujumni yakunlash uchun bu juda qo'l keladi.

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

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

Guruh taktikasi. Futbol matchi davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko'pchiligi kombinatsiyalar vositasida hal etiladi. Kombinatsiya – bu muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o'yinchining harakatlari bo'lib, butun o'yin kombinatsiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat. Bunda kombinatsiyalar oldindan treni-rovkalar vaqtida tayyorlab qo'yilgan va tayyorlab qo'yil-magan, ya'ni matchning o'zi davomida yuzaga kelgan bo'ladi.

Har bir jamoa o'yinning muayyan paytlarida qandaydir bir vazifani birgalikda hal qiladigan zvenolardan, ya'ni taktik birliklardan iborat. Mutlaqo ravshanki, kombinatsiya

qatnashchilarining hammasi bir-biriga mos harakat qilsalargina muvaffaqiyat qozonsa bo'ladi. Ana shuning uchun ham muayyan kombinatsiya tanlash va amalga oshirishda bir-birini tushunish yoki ba'zan aytilishicha, «sheriklik hissi» alohida ahamiyatga ega bo'ladi. O'yinni bir xilda tushunadigan sportchilargina qo'yilgan vazifani yagona rejada hal eta olishlari va kerakli kombinatsiya tanlab, uni muvaffaqiyatli amalga oshira olishlari mumkin.

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

Standart holatlardagi kombinatsiyalar. Bunday holatlardagi (to'pni yon chiziqning narigi tomonidan tashlab berish, jarima to'pni tepish, erkin to'p tepish, darvozadan tepish paytidagi) kombinatsiyalar o'yinchilarni maydon zonalarida kombinatsiyani amalga oshirish uchun eng qulay qilib joylashtirib olish imkonini beradi. Odatda har qaysi kombinatsiyaning variantlari ham bo'ladi.

Yon chiziqning narigi tomonidan to'p tashlab berish-dagi kombinatsiya. Birinchi variantda to'pni o'z komandasida saqlab qolish ko'zda tutiladi. (69-70-rasmlarda o'yinchining darvozabon va sherigi bilan munosabatlari kombinatsiya-lari ko'rsatilgan). Ikkinchi variantning maqsadi esa o'yin-chini zarba berish pozitsiyasiga olib chiqishdir.

Burchakdan to'p tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant – to'pni jarima maydoniga oshirish. To'p, odatda, yuqorilatib uzatiladi, bunda futbolchi to'pni darvoza tomonga qayirib (to'p darvoza to'riga bevosita borib tushadigan hollar ham bo'ladi), yoy bo'ylab uchadigan qilib Burchakdan to'p berishdagi kombinatsiya tepish varianti burab tepishga harakat qiladi. Bu darvozabon bilan himoyachilar faoliyatini qiyinlashtirib qo'yadi. Gohida to'pni darvozadan (darvozabondan ham) uzoqlashadigan, ammo yugurib kelayotgan hujumchiga etib boradigan, yoy bo'ylab uchadigan qilib burab tepiladi. Kamdan-kam hollarda sherigining oyoq qo'yib qolishini yoki raqib oyog'iga tegib darvoza tomon burilishini mo'ljallab, to'pni darvozaning uzunasi bo'ylab «g'izillatib» pastdan beriladi. Ikkinchi variant – burchakdan tepishda o'zaro o'ynash. Burchakdan tepuvchi to'pni yonginasidagi sherigiga uzatadi, u esa bir tepib qaytarib beradi. Keyin to'pni bor o'yinchi yo o'zi zarba berish pozitsiyasiga chiqadi, yo bo'lmasa to'pni qulay pozitsiyasiga chiqqan sherigiga uzatib yuboradi.

Har qaysi variantning ham yaxshi tomonlari bor, ammo to'pni burama tepish yordamida tepalatib zarba bilan uzatib berilganda, darvozaga burchakdan tepishda o'zaro o'ynalgan-dagiga nisbatan ko'proq xavf solinadi.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida jarima to'pni tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant bevosita darvozani mo'ljallab tepish. Bunda ko'pincha burama to'p tepishdan foydalaniladi, chunki raqiblar to'p yo'lini to'sish uchun, odatda, «devor» yasaydilar. Darvozaning «devor» yopib to'rgan tomoniga yo'naltirgan qulayroq, chunki darvozabon darvozaning to'g'ridan-to'g'ri zarba berish uchun ochiq qolgan tomoniga ko'proq e'tibor beradi. Ikkinchi variant – sheriklardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqarish.

Jarima maydonining chap qanotidagi o'yinchini hujumga qo'shish kombinatsiyasi ko'rsatilgan. 8 va 9-o'yinchilar yonma-yon turadilar. 8-o'yinchi zarba berish uchun yugura boshlaydi-da, to'pga tegmay o'tib ketadi. Bu bilan himoyachilarning 9-o'yinchi harakatlarini kuzatishlarini qiyinlashtiradi. 9-o'yinchi esa kutilmaganda oldinga – o'ng tomonga jarima maydoni yaqinida to'rgan 7-o'yinchiga to'p uzatib beradi. 7-o'yinchi bir tepib to'pni jarima maydoniga etib kelishga ulgurgan 8-o'yinchiga oshiradi.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida erkin to'p tepish-dagi kombinatsiyalar. Bunday kombinatsiyalardan maqsad – jarima to'pni tepishdagi kombinatsiyalarning ikkinchi variantida qanday bo'lsa, xuddi shunday, ya'ni sherigini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyasiga chiqarish.

Darvozadan tepishdagi kombinatsiyalar. Bu kombina-tsiyaning ikki ko'rinishi bor. Birinchi holda darvozabon ochilgan sheriklaridan biriga, ko'pincha yon chiziq yaqinida ochilgan sherigiga to'pni tepib chiqarib beradi. Ikkinchi-sida esa darvozabon jarima maydonining yon chizig'i yaqinida ochilgan himoyachiga to'pni tepib chiqarib beradi, himoyachi esa to'pni

darvozbonga qaytaradi. Keyin darvoza-bon to'pni oyog'i bilan tepib maydonga chiqaradi yoki qo'li bilan sheriklaridan biriga tashlab beradi.

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

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

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

O'yin epizodlaridagi kombinatsiyalar komanda to'pni olishga erishganidan keyi yuzaga keladi. Ravshanki, to'p olgan komandaning o'yinchilari kombinatsiyani amalga oshi-rish davomida joydan-joyga o'tib harakatlanib turishlari zarur. Shuning uchun ham bu xildagi kombinatsiyalar tayyorgarliksiz bajarilganga o'xshab ketadi. Aynan shu xildagi kombinatsiyaning asosiy printsiplarini saqlab qolgan holda o'yin vaziyatiga qarab uning mazmunini o'zgartira bilish faqat taktik tafakkuri yuksak darajada bo'lgan futbolchilarninggina qo'lidan keladi.

Shunday qilib, ayrim futbolchilarning va, umuman, komandaning taktik tayyorgarligi eng yuqori darajada bo'lishi trener belgilagan rejani ijodiy bajara bilish-dan, tayyorlab qo'yilgan kombinatsiyalar bilan tayyorgarliksiz yuzaga kelgan kombinatsiyalarni mohirona birga qo'shib olib borishdan iborat.

O'yin epizodlaridagi guruh harakatlari ikki kishi, uch kishi va h.k. o'rtasida hamkorlik qilishga bo'linadi. Biroq bevosita kombinatsiyalar tafsilotiga o'tishdan oldin uzatishlar taktikasiga to'xtalib o'tish lozim.

Kombinatsiyalar manyovr qilish va uzatishlar yordamida amalga oshirilishi yuqorida aytilgan edi. Biroq o'yin-chilar qancha manyovr qilishmasin, to'pni uzatish ularni bir-biriga bog'lovchi bo'g'in – baayni «kombinatsiya tili» bo'lib qolaveradi.

Uzatish taktikasi. Futboldagi hamma uzatishlarni mazmuniga binoan quyidagi tarzda tasniflash bo'ladi:

1. Nimaga mo'ljallanganiga qarab: a) oyoqqa borib tushadigan; b) yugurib borishga – himoyachilar orqasiga, bo'sh joyga; v) zarba berishga; g) «chala» – o'z darvozasi tomonga yoki maydonning ko'ndalangiga – ochilgan sherigiga; d) g'izil-latib.

2. Masofaga qarab: a) qisqa (5-10 m); b) o'rtacha (10-25 m); v) uzoq (25 m dan ortiq).

3. Yo'nalishga qarab: a) uzunasiga; b) ko'ndalangiga; v) diagonaliga.

4. Traektoriyasiga qarab: a) pastlatib; b) tepalatib; v) yoy bo'ylab.

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

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

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

Uzatishlarning har biri muayyan sharoitdagina (himoyachining tezkor yoki sustkashligiga, to'pni olib qolishga ustaligi yoki olib qo'yishni ma'qul ko'rishiga, kallasini bilan yaxshi yoki yomon o'ynashiga va h.k. qarab) samarali chiqishi mumkin. To'p uzatayotgan o'yinchi bularni albatta hisobga olishi kerak.

Maydonning ko'ndalangiga qisqa va o'rtacha masofaga uzatish ishonchliroq bo'ladi. Biroq bunday uzatishlar hujumda tezkor manyovr qilishni qiyinlashtiradi, raqib-larga o'z kuchini hujumning eng xavfli uchastkasida qayta guruhlab olish imkonini beradi. Uzoq masofaga, uzunasiga va diagonaliga (qisman o'rtacha masofaga) uzatish esa yuqori tezlikda hujum qilish imkonini beradi. Bunga kutil-maganlik elementi qo'shiladi-da, mudofaadagilar harakati-ni qiyinlashtiradi. Natijada, o'yinchilarga zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qulay sharoit

yuzaga keladi. Shubhasiz, bu xil uzatishlarda to'pni oldirib qo'yish xavfi oz emas. Biroq bundan qo'rqmaslik kerak, chunki uzatish yaxshi chiqib qolsa, raqib darvozasi bevosita xavf ostida qoladi.

Shunday qilib, uzatish qanchalik qisqa bo'lsa, to'p shuncha kam oldirib qo'yiladi, qanchalik uzoq va keskin uzatilsa yo'l qo'ysa bo'ladigan oldirib qo'yish xavfi shunchalik ko'p bo'ladi. Biroq har ikkala holda to'pni boshqarayotgan futbolchining uzatganda to'pni oldirib qo'yi-shi minimum darajaga tushirilishiga, har galgi uzatish o'yinni keskinlashtiradigan bo'lishiga erishish kerakli-gini yodda tutishi lozim.

Quyidagilar uzatish samaradorligiga ta'sir ko'rsata-digan omillar hisoblanadi: futbolchining texnik mahorati; maydonni (sheriklar va raqiblar qaerda va qanday pozitsiyada turganini) ko'ra bilishi; to'pni boshqarayotgan o'yinchining taktik fikrlashi, uning to'pni mazkur o'yin vaziyatida sheriklaridan qaysi biriga va qanday tarzda uzatib berish ma'qul ekanini tez va to'g'ri aniqlay bilishi; sheriklarining manyovrchanligi, ya'ni to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qilinayotgan «takliflar» miqdori.

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

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

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

«Kesishuv» kombinatsiyasi (to'pi bor o'yinchi bilan uning sherigi ro'para-ro'para kela turib, uchrashuv nuqtasida to'pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik) ko'proq maydon o'rtasida yoki jarima maydoni bo'sag'asida qo'llaniladi. O'yinchilarning «kesishuv» dagi hamkorligi 75-rasmda yaxshi ko'rinib turibdi. To'pni boshqarayotgan 8-o'yinchi maydonning ko'ndalangiga harakatlanib boradi, 9-sherigi esa unga ro'para kelaveradi. Ma'lum bir nuqtada ular uchrashib, andakkina pauza qiladilar-da, oldingi yo'nalishda harakatni davom ettiradilar (endi ular bir-birlaridan uzoqlasha boradilar). Shundan keyingi tashab-bus to'pni boshqarib kelgan o'yinchida bo'ladi. Agar 6-himoyachi qo'riqchilikni davom ettirib, hech ham 9-o'yinchi ketidan qolmasa, unda 8-o'yinchi individual harakat qilave-rishi uchun zo'r imkoniyat paydo bo'ladi. Bordi-yu, 6-himoyachi to'pi bor o'yinchiga hujum qilishga jazm etsa, bu o'yinchi pauza paytida to'pni qo'riqchidan qutulgan va erkin harakat qilish imkoniyatiga erishgan 9-o'yinchiga qoldirib ketadi.

«To'p uzatish» kombinatsiyasi ko'pincha vaqtdan yutish maqsadida qo'llaniladi. Kombinatsiyaning mohiyati shunda-ki, to'p etib kelgan o'yinchi uni moslab turmay, sheriklaridan biriga yuboradi. Bunda sheriklaridan birining tezlik bilan yangi pozitsiyaga chiqishi nazarda tutiladi. Bir tepish bilan uzatish yordamida hujumchilar himoyachi-larning hujum qaysi yo'nalishda rivojlanishini aniqlab olishini qiyinlashtiradilar, shuningdek, raqiblar darvozasigacha bo'lgan masofani kamaytirish bilan bir vaqtda himoyachilarning to'pni olib qo'yish uchun hujumchilardan birortasiga yaqin kelishiga yo'l qo'ymaydilar.

Uch kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari uch sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: «to'pni tegmay o'tkazib yuborish», «joy almashuv» va «bir tegishdayoq uzatib o'ynash».

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

76-rasmda «joy almashuv» kombinatsiyasi ko'rsatilgan. O'ng qanot himoyachisi hujumga qo'shiladi. To'pni boshqa-rayotgan o'ng qanot himoyachisi, ya'ni 2-himoyachi raqiblar himoyachisi ro'parasiga ketayotgan o'ng qanotdagi 7-hujumchiga to'pni uzatadi. Qo'riqlab turgan himoyachi hujum qilmoqchi bo'lganida, 7-o'yinchi to'pni o'zining 6-sherigiga oshiradi, u o'z navbatida to'pni o'ng qanotda juda katta tezlik bilan hujumga qo'shilgan 2-himoyachiga darhol uzatib yuboradi. Shunday qilib, qanotdagi 7-hujumchi bilan qanotdagi 2-himoyachi joy almashib qoladi. Kombinatsiya natijasida maydonning o'zi tomonidagi yarmidan chiqib kelib hujumga qo'shilgan o'ng qanot himoyachisi uchun o'yin joyi kengayadi. Maydonning istalgan qismida «joy almashuv» kombina-tsiyasini muvaffaqiyat bilan qo'llasa bo'ladi. Buning ustiga, shu xildagi bir nechta kombinatsiyaning ishlatilishi hujumning muayyan uchastkasidagi miqdor ustunligi hosil qilish hisobiga raqiblarni yutib chiqish bilan ancha vaqtgacha olg'a tomon boraverish imkonini beradi.

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

Qanot bo'ylab hujumni yakunlayotgan hujumchilar ko'pincha darvozaning uzunasi bo'ylab ko'ndalangiga kuchli (g'izillatiladigan) to'p uzatishadi. Bunday uzatish, odatda, oldinda turgan yoki yugurib chiqayotgan sherikka yo'nalti-rilgan bo'ladi. Biroq bu futbolchini raqiblar, odatda, juda qattiq qo'riqlashadi, sharoit yo'qligidan darvozaga tepish yoki to'pni moslab olishning epini qilolmaydi. Shuning uchun har ikkala holatda ham to'p yo'naltirilgan o'yinchi uni sherigiga o'tkazib yuborishi mumkin. Futbolchi g'izillatib uzatilgan to'pni qabul qilishga faol chiqib boradi-da, darvozani mo'ljallab zarba bermoqchidek harakat qilib, to'pni sherigiga o'tkazib yuboradi. Himoyachilarning butun e'tibori, odatda, boshqalardan ko'ra to'pga yaqin turgan o'yinchida bo'lgani uchun ham, to'pni o'tkazib yuborgan o'yinchining orqasida kelayotgan sherigiga darvozani mo'l-jallab zarba berish uchun qulay sharoit hosil bo'lib qoladi.

«Bir tegishdayoq uzatib o'ynash» kombinatsiyasi uchta sherik o'rtasida ham, ikki sherik o'rtasidagi printsiplar asosida bajariladi. Farq faqat shundaki, endi to'p boshqa-boshqa yo'nalishlarda uzatilishi mumkin bo'ladi. Ko'proq uchburchak shaklida kombinatsiya qilinadi. Bir tegishdayoq uzatish hujumning rivojlanish yo'nalishini kutilmaganda, katta tezlik bilan o'zgartirib yuborish, zarur bo'lib kolganda esa kuchlarni qayta jamlab olish yoki pozi-tsiyalarni o'zgartirib olish uchun vaqtdan yutish imkonini beradi.

Kombinatsion o'yin yuzasidan umumiy ko'rsatmalar

1. Trenirovkalar vaqtida kombinatsiya tuzilmasini, uning mazmuni, bajarish printsiplarini o'zlashtirib olish kerak. Shundagina kombinatsiyalarni muayyan o'yin sharoitiga moslab bajarish mumkin.

2. Taktik kombinatsiya individual taktik tafakkur bilan guruhda bir-birini tushunishning, ya'ni o'zaro hamkorlikning sintezi hisoblanadi. Shuning uchun guruh harakatining u yoki bu tuzilmasini tushunmasdan yodlab olish emas, balki o'z bilim va mahoratini match mobaynida ijodiy tatbiq etish kombinatsiyani amalga oshirishdagi asosiy vazifa hisoblanadi.

3. Futbol uchrashuvi boshdan-oyoq oddiy, o'ynab tobiga etkazilgan va amalga oshirishda ko'p o'yinchilar ishtirok etadigan, murakkab, ko'p yurishli taktik kombinatsiyalardan iborat. Lekin ko'p yurishli kombinatsiyalar ham, aslida, ketma-ket bajariladigan bir nechta oddiy kombinatsiya-lardan tashkil topadi. Ko'p yurishli kombinatsiyalarni mashq qilish anchagina qiyin bo'lib, ular uchrashuv davomida yuzaga kelib, ko'pincha tayyorgarliksiz bajariladigan bo'lsa ham, ularning qanday saviyada bajarilishi ko'p jihatdan futbolchining oddiy, yaxshi ishlov berilgan kombina-tsiyalarni bajara olish mahoratiga bog'liq.

4. Kombinatsiyalarning turli variantlarini o'rgana-yotganda, ilgari o'rganilgan biron kombinatsiyaning qanchalik ko'p qismi yangi o'rganiladigan kombinatsiyaga qo'shilsa, uni o'zlashtirish shunchalik oson va tez bo'lishini yodda tutish lozim. Bir standart holatdan boshlanadigan kombinatsiyalar rivojlanishining xilma-xil variantlarini bilishning foydasi ko'p.

Kombinatsiyalarning bunday turli-tumanligi raqibning mudofaa uyushtirishini juda qiyinlashtirib qo'yadi.

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

Jamoa taktikasi.

Jamoa taktikasi bu muayyan o'yin sharoitida paydo bo'lgan vazifalarni hal qilishda butun jamoa harakat-larini uyushtirishdir. Butun komandaning hujum va mudofaa harakatlari aniq uyushtirilmasa, o'yin betartib, bemaqsad bo'ladi, unda o'yinchilar o'rtasida vazifa taqsimlashning iloji bo'lmaydi. Bunday hollarda o'yinchilar qanday bo'lmasin to'pni egallab olib, bir amallab darvozaga kiritish uchun u yoqdan bu yoqqa yugurishaveradi.

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

Har qanday taktik tizimda ham komanda taktikasi ikki tur harakat, ya'ni tez hujum va tadrjij hujum vositasida amalga oshiriladi.

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

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

Birinchi faza – «o'tish», ya'ni mudofaadan tez hujum usulida hujumga o'tishdagi tayyorgarlik harakatlari. Bu harakatlar to'pni oldindagi o'yinchiga tez uzatib berishni va mudofaada qatnashgan hujum o'yinchilarining hujum qatoridagi o'z joylariga qaytishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – «hujum», ya'ni raqiblar hujumning oldini olish hamda bartaraf etish harakatlarini kuchaytirish va uyushtirishga ulgurmasdanoq, uning mudofaasini yorib o'tish.

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

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

Tez hujumni uyushtirishga bo'lgan asosiy talablar:

1. Raqib hujumchilari mudofaaga qaytib ulgurmasligi uchun ularni «kesib qo'yish» maqsadida to'pni oldinga, albatta, tez uzatib yuborish. 11-o'yinchiga to'p uzatib yuborilganidan keyin raqiblarning 10-, 2-, 8- va 6-o'yinchilari «kesilib qolganligi» ko'rinib turibdi. Albatta,

bularning har biri mudofaaga mumkin qadar tez qaytishga harakat qiladi, lekin hujumdagilarning vaqtdan yutganligi va ular bundan mohirlik bilan foydalanib, darvozani zabt etish uchun real imkoniyat hosil qilishlari mumkinligi aniq ko'rinib turibdi.

2. O'yinchilarning ikkinchi va uchinchi fazadagi harakatlari o'ynab tobiga etkazilgan, yuksak tezlikda bajariladigan kombinatsiyalar asosida bo'lishi kerak.

3. Tezlik bilan yorib o'tish manevri qanot bo'ylab, markazda va maydonning butun kengligi bo'ylab amalga oshirilishi mumkin. Bunday asosiy maqsad – zarba berish pozitsiyasiga chiqishning eng qisqa yo'lini topish. Hujumni rivojlantirishda sal bo'lsa ham sustkashlik qilish raqib tomonidan oldin «kesilib» qolgan o'yinchilarning mudo-faaga qaytib olishiga imkon berishini, binobarin, hujum-ni qiyinlashtirib qo'yishini doim yodda tutish kerak.

4. Hujumning oldingi qator o'yinchilari yakkama-yakka kurash san'atini yaxshi egallagan bo'lishlari, ya'ni yakka holda raqibni engib chiqishni bilishlari kerak. Zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qisqa yo'llardan foydalanib, dastlabki imkoniyat paydo bo'lgani zahoti darvozani mo'ljallab zarba berishi yoki darvozani zabt etish uchun sheriklarga sharoit yaratib berishi lozim.

5. Komandada mudofaadan dastlabki uzoqqa uzatib berishni kutadigan ma'lum bir o'yinchi bo'lishi shart. Sheriklari eng kam vaqt ichida unga to'p etkazib berishlari uchun shu futbolchining yaxshi ko'rgan pozitsiyasini albatta bilishlari kerak. Komanda harakatlarining kutilmagan bo'lib chiqishi to'pni hujumning oldingi qatoriga ana shunday maksimal tezlikda o'tkazib berilishiga bog'liq. Ko'pincha dastlabki uzoqqa uzatishda to'p komandaning dispetcheriga yo'naltiriladi. U o'yindagi sharoitni boshqa sheriklariga qaraganda tez va aniqroq baholaydigan bo'lgani uchun, shiddatli hujumni hammadan ko'ra yaxshiroq davom ettira oladi.

6. Agar tez hujum ko'ngildagidek chiqmasdan, raqiblar mudofaani uyushtirib olsalar, unda o'rta qator o'yinchilari maksimal tezlikda raqiblar jarima maydoniga yaqinlashib, hujumning ikkinchi eshelonini yaratishlari kerak.

Tadrijiy hujum. Tadrijiy hujum yoki javob hujumini uyushtirishda biron o'yinchi juda ko'p uzatishlar yordamida darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqariladi. Bu tadrijiy hujumning tezkor hujumdan asosiy farqidir. Bu tur hujumdagi komanda harakatlarini bajarishda kombinatsiya-lar qisqa va o'rtacha uzatishlar yordamida amalga oshiril-gani uchun, to'pni uzoq vaqt nazorat qilib turish imkoniyati tug'iladi. Yana shuni aytish kerakki, to'plar qisman ayniqsa himoya qatori o'yinchilari hujumga qo'shilganda, maydonning ko'ndalangiga uzatiladi. To'p uzoq vaqt boshqarib turilga-niga qaramay, tadrijiy hujumning samaradorligi aytar-lik ko'p bo'lmaydi. Hujum rivojlanishiga ko'p vaqt sarflanishi mudofaadagilarga kuchlarni bemalol qayta guruhlab olishga va darvoza zabt etilishi uchun eng xavfli zonalarni to'sib olishga imkon yaratib beradi. Uyushqoqlik bilan amalga oshirilgan mudofaa esa hujum qilayot-ganlardan himoya qatorini bo'g'inlardan birida yorib o'tish niyatida yana bir turkum kombinatsiyalar qilishni talab etadi. Hujumning muvaffaqiyati ko'p jihatdan hujumchi-larning mohirona harakatiga bog'liq. Tamomila ravshanki, yaxshi mudofaadan oz kuch bilan o'tib ketish qiyin, demak hujumga ko'proq o'yinchi qo'shilishi kerak. Bunda maydon-ning ayrim qismida son jihatdan ortig'lik hosil qilib, shuning hisobiga raqiblar mudofaasini yorib o'tish mumkin bo'ladi.

Maydonning butun uzunasiga va ko'ndalangiga manyovr qilish hujum enini kengaytirish imkonini berish bilan birga himoyachilar harakatlarini qiyinlashtiradi, ayni chog'da hujum qiluvchilardan puxta va maxsus tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlarini talab etadi. Hozirgi zamon futbolida hujum va himoyada o'yinchilarning katta guruhi qatnasha-digan bo'lgani uchun, o'yin mobaynida komanda bajaradigan ish hajmi ham ancha ko'payib ketadi. Bu esa o'yinning taktik qiyofasini murakkablashtirish, maydonning butun bo'yi va eni bo'ylab ko'p yurishli kombinatsiyalar qilish imkonini beradi. Bularsiz tadrijiy xujumda komanda yutib chiqi-shini umid qilmasa ham bo'ladi.

78-rasmda darvozabon boshlab, 10-yarim himoyachi unga qo'shiladigan hujum ko'rsatilgan. Tadrijiy hujum payti-dagi ko'p yurishli kombinatsiyalar natijasida maydon o'rta-sining 10-o'yinchisi zarba berish pozitsiyasiga chiqariladi.

Tadrijiy hujum uyushtirishga bo'lgan asosiy talablar:

1. To'p olgan o'yinchi uni mudofaa zonasida ochilgan sheriklaridan biriga aniq oshirib berishi kerak. To'pni hammadan ko'ra yon chiziq yaqiniga uzatib bergan ma'qul, chunki u erda o'yinchilar ko'p bo'lmaydi, xato qilib qo'yilgan taqdirda ham, raqib tomon darvozaga bevosita xavf sola olmaydi.

2. Oldingi va o'rta qatordagi hamma o'yinchilar maydonning bo'yi va eni bo'ylab faol manyovr qilishlari lozim. To'pi bor o'yinchiga eng yaqin bo'lganlarning mohirlik bilan ochila bilishi ayniqsa muhim.

3. O'yinchilar hujumning oldingi qatoriga istalgan vaqtda uzunasiga yoki diagonaliga tezlik bilan to'p uzatilib qolishi, ya'ni tezkor yorib o'tishga kirishib ketilishi mumkinligini nazarda tutishlari kerak.

4. Komanda hujumni rivojlantirishda harakat maromini o'zgartirishdan, tezlikni oshirish va sekinla-tishdan («portlay olish»dan) foydalanishi kerak. Shunday qilish mudofaani uyushtirishni hamma vaqt nihoyat darajada murakkablashtirib qo'yadi.

5. O'yinchilar uzunasiga, ko'ndalangiga va diagonaliga uzatishlar hisobiga hujum yo'nalishlarini bir qanotdan ikkinchi qanotga o'tkazishni bilishlari kerak. Bu hujumni maydonning butun kengligida rivojlantirishni ta'min-laydi va raqiblar himoya qatorini uzaytirib yuboradi.

6. Oldindan tayyorlab qo'yilgan, ma'lum bir o'yinchini zarba berish pozitsiyasiga chiqaradigan kombinatsiyalarni ko'proq qo'llash kerak. Bunday komanda harakatlarini o'yinchilar guruhi ijodiy amalga oshiradi. Ular bunda ba'zan yuzaga kelayotgan sharoitga qarab tayyorlab qo'yilmagan harakatlar ham qilishi mumkin.

7. Hujum qilayotgan komandaning o'rta qatordagi, ba'zan esa orqa qatordagi o'yinchilari zarba berish pozitsiyasiga qo'shib turishdan foydalanish juda ham muhim, chunki oldingi qator o'yinchilari bo'larga nisbatan qattiqroq qo'riqlanadi.

8. Hujum qilayotganlar to'pni nihoyatda e'tibor bilan, aniq uzatishlari kerak, chunki ular ikkala komanda o'yinchilari g'uj bo'lib to'plangan sharoitda harakat qila-dilar, bu esa raqiblarning to'pni yo'lda olib qolishini osonlashtiradi.

9. Hujum qilayotganlarning joylanishi albatta eshelonlangan, boshqacha qilib aytganda, tabaqalangan bo'lishi kerak. Shunda, raqiblar vaqti kelib to'pni adressiz qaytarib olgan taqdirda ham, hujumni davom ettirish mumkin bo'ladi.

HIMOYA TAKTIKASI

Himoya taktikasi to'pni boshqarmayotgan komandaning harakatlarini raqiblar hujumini bir yoqlik qiladigan – neytrallaydigan qilib uyushtirishni nazarda tutadi.

Himoyada o'ynashning umumkomanda uslubi shaxsiy, zona va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa uslub elementlaridan foydalanmasdan birgina uslubda o'ynayverish xato. Chunki bu hol himoya taktikasini oddiy-lashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash uslublarini himoyachi-larning individual xislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

Himoyada o'ynashning taktik san'ati raqibni qachon o'z holiga qo'ymasdan ta'qib etishni, qachon sheriklardan biriga berib yuborish va qachon zonada o'ynashni bilishdan iborat.

Mudofaa qilayotgan komanda harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiri-ladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi komandaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imko-nini beradi.

Himoyada o'ynash xilma-xil va ko'p planli bo'lib, darvozani mudofaa qilishga, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashish va hujum uyushtirishga qaratilgan bo'ladi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari individual, guruh va komanda harakatlaridan iborat.

Individual taktika. Mudofaadagi muvaffaqiyat bir guruh o'yinchilarning to'g'ri straxovka qilishlariga, o'zaro almashuvchanligi va ularning bir-biriga mos harakatlarigagina emas, balki himoyachilarning to'pi bor va to'p yo'q o'yinchiga qarshi individual harakat qilish mahoratiga, ya'ni himoyachining muayyan vaziyatda o'z «homi» ligidagi o'yinchiga nisbatan qanchalik

to'g'ri joy tanlashiga ham bog'liq. Oqilona pozitsiya tanlash mudofaada muvaffaqiyatli harakat qilish-ning asosi hisoblanadi.

To'p boshqarayotgan va to'p boshqarmayotgan o'yinchiga qarshi harakatlar himoyadagi individual taktik harakat-larga kiradi.

To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar.

Himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qarshi harakat qilayotganda quyidagilarga intiladi:

- a) raqiblarning to'p olishiga yo'l qo'ymaslikka, ya'ni to'pni «to'sib» olishga;
- b) raqibga yo'naltirilgan to'pni yo'lda «olib qolish» harakatini bajarishga.

To'sib olish – bu mudofaadagi komanda o'yinchisining raqib o'yinchisi yo'lini to'sib, uning to'p olish imko-niyatini qiyinlashtiradigan harakati. Raqib yo'lini to'sib olish uchun himoyachi shu o'yinchi bilan o'z darvozasi orqasiga o'tishi (darvozaga nisbatan yonlamaroq yoki orqa o'girib turishi) kerak. Himoyachi bilan hujumchi orasidagi masofa to'p bilan o'yinchi darvozaga yaqinlashgan sari yoki darvo-zadan uzoqlasha borgan sayin kamayib yoki ko'payib borishi mumkin. Pozitsiya, shuningdek himoyachining yugurish tezli-giga, o'zaro kurashayotganlarning kuchlari nisbati va boshqa omillarga bog'liq bo'lishi mumkin.

To'sib olishda himoyachi quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Raqib darvozasiga xavf solayotganida yoki o'z harakatlari bilan darvozani zabt etishga qulay vaziyat yaratib berish mumkin bo'lib qolganda, uning yo'li to'siladi.
2. Raqib darvozaga qanchalik yaqin kelsa, unga shunchalik yaqin masofada yo'lini to'sish kerak.
3. O'yin vaziyatiga va o'yinchilar qanday turganiga qarab, «o'yindan chiqqan» holat hosil qilishi mumkin.

Olib qolish – bu mudofaadagi komanda o'yinchisining o'ziga bevosita yaqin turgan raqib o'yinchisiga yo'naltirilgan to'pni qo'lga kiritish niyatidagi harakati. To'sib olishdagi singari olib qolishdagi muvaffaqiyat ham himoyachining to'g'ri pozitsiya tanlashiga, to'pga vaqtida chiqishiga, vaziyatni to'g'ri baholashiga, tezkorligiga va h.k.larga bog'liq. Olib qolishda himoyachi bilan hujumchi o'rtasidagi masofa, odatda, to'sib qolishdagiga nisbatan ko'proq bo'ladi. Boisi – bunda himoyachi faol tomon bo'lib, to'p uchishi kerak bo'lgan tomonga otilib chiqishga ulguradi.

Olib qolishda o'ynaganda himoyachi quyidagilarga amal qilishi kerak:

- a) to'p yoki to'pni olayotgan raqib qaerdaligiga qarab, hujumchiga bo'lgan masofani keragicha saqlash;
- b) sharoitni to'g'ri baholash va harakat boshlash paytini to'g'ri aniqlash;
- v) to'pni olib qolishning eng ma'qul vositasini tanlash.

To'pi bor o'yinchiga qarshi harakatlar. To'pi bor o'yinchiga qarshi individual o'yin ilgarilama mudofaa taktikasiga, ya'ni raqib o'yinchisini kuzatish va unga qarshi o'ynashga asoslangan bo'ladi.

Ko'p hollarda mudofaadagilar raqib o'yinchisi to'p olayotganda yoki to'pni nazorat qilib turganda kurash boshlaydilar. Yakka kurashning muvaffaqiyatli yoki muvaf-faqiyatsiz chiqishi mudofaadagilarning to'p olib qo'yishda kerakli vosita va usullarni tanlash va qo'llashda qanchalar tajribali ekaniga bog'liq.

Himoyachi to'pni raqibdan u to'p qabul qilayotgan paytda olib qo'yishga intilishi kerak, chunki bu paytda hujum-chining e'tibori asosan texnik usulni qanday bajarishga qaratilgan bo'lib, u keyingi taktik harakatiga kamroq e'tibor berayotgan bo'ladi.

To'pni boshqarayotgan o'yinchiga qarshi harakatda himoyachi quyidagilarni bajarishga intiladi:

- a) to'pni raqibdan olib qo'yish;
- b) to'p uzatilishiga to'sqinlik qilish;
- v) to'p olib yurilishiga to'sqinlik qilish;
- g) zarba berilishiga to'sqinlik qilish.

To'pni olib qo'yish. To'pni olib qo'yishda tezkor-likning, masofani his etish va vaqtni mo'ljallashning, shuningdek, butun o'yin vaziyatini baholay bilishning ahamiyati kattadir.

Futbolda bir xilda takrorlanadigan holat va vaziyatlar bo'lmaydi, shuning uchun hujum qilayotgan o'yinchiga to'p bermaslik uchun qachon va qaerda bo'lishini himoyachining o'zi aniqlashi kerak. Ba'zan o'yinchiga juda yaqin kelib, uning ketidan qolmasligi, ba'zida esa o'z joyidan ketmasligi kerak bo'ladi. Ammo har qanday holda ham hujum qiluvchiga bema'lol to'p olish imkonini bermaslik lozim.

Himoyachi hujum qilayotgan o'yinchi harakatlarini kuzatayotib, unga darhol hujum qilish kerakmi yoki ozroq kutish kerakmi – o'zi hal qiladi. Raqib ro'parada ekanida u aylanib o'ta boshlashini yoki to'pni olib yura boshlashini kutgan ma'qul. Raqib aylanib o'tishga tayyorlanib, himoyachiga yaqin kelganida, himoyachi to'pni olib qo'yish yoki tepib chiqarib yuborish paytini topa bilishi kerak.

O'yin sharoiti va oqibat qanday chiqishiga qarab himoyachi raqibdan to'p olib qo'yishning ma'lum bir usulini tanlaydi. Bunda sirpanish, to'pni tepib yuborish, elkada turtish va shu kabi usullardan foydalansa bo'ladi.

To'p uzatishga qarshi harakat. Goho himoyachi qulay pozitsiyaga chiqib qolgan o'yinchiga to'p uzatilishiga qarshilik ko'rsatishi kerak bo'lib qoladi. Bunday vaziyatda to'pni olib qo'yishga yoki yakkakurash boshlashga kirishmagan ma'qul, chunki himoyachining noo'rin harakati ahvolni keskinlashtirib yuborishi mumkin. Bunday vaziyatda to'p yuqorilatib yoki yonlamasiga uzatilishiga to'sqinlik qilish uchun himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchiga 2-3 m qolguncha yaqin boradi. Uning asosiy maqsadi mudofaadagi sheriklari o'z pozitsiyalariga borib olishlari uchun vaqtdan yutishdir.

To'p olib yurishga qarshi harakat. Basharti himoyachi to'pni olib qolishga yoki raqib to'p olayotganda uni olib qo'yishga ulgurmasa, unda butun harakati-yu ishg'ol qilgan pozitsiyasi bilan to'pi bor raqibning tez ilgarilashiga halaqit beradi. Bordi-yu hujumchi har qalay olg'a harakat boshlab qolsa, himoyachi unga parallel harakat qila boshlab, uni yon chiziqqa qisib qo'yishga harakat qiladi. Shunda hujumchining harakat joyi torayib, sheriklarining bevosita yordamidan mahrum bo'lib qoladi.

Raqib jarima maydoni yaqinida diagonaliga yoki darvoza chizig'iga parallel tarzda to'p olib ketayotgan bo'lsa, himoyachi to'p olib yurishga to'sqinlik qilibgina qolmay, balki hujumchini to'pni orqaga yoki maydonning ko'nda-langiga uzatib yuborishga majbur qilishi kerak.

Zarba berishga qarshi harakat. Hujumchi jarima maydoni yaqinida darvozani mo'ljallab zarba bermoqchi bo'lganida eng xavfli vaziyat yuzaga kelishi barchaga ayon. Bunday holda himoyachi o'z darvozasiga orqa o'girib yoki yonlama turib, o'z pozitsiyasi yoki harakati bilan darvoza tomon zarba berilishiga qarshilik ko'rsatishi kerak. Himoyachining butun e'tibori raqibning oyoqlarida bo'lishi zarur: to'p uchib ketishi lozim bo'lgan yo'lga o'z oyog'ini qo'yib kolish uchun uning zarba beruvchi oyog'i orqaga tortilgan paytni payqab olishga harakat qilish kerak.

Guruh taktikasi. Butun futbol o'yini boshdan-oyoq kombinatsiyalar asosiga qurilgan bo'lib, o'yinning mazmuni ham aslida shu kombinatsiyalardan iborat. O'yin vaqtida qayta takrorlanmaydigan holatlar ko'p uchraydi. Har bir shunday holatning o'z asosi bor. Bunday asoslarni har qanday o'yinchi, eng avvalo, himoyachilar bilishi va tushunishi lozim. Shunda taktik planda hujumchilarga qarshi harakat qilish va zarur usullarni qo'llash oson bo'ladi.

Mudofaadagi guruh o'yinining asosiy mazmuni himoya o'yinchilarining hujum qilayotgan raqiblariga qarshi uyushgan harakatlari hisoblanadi. Mudofaadagilar o'zining raqib bilan yakkama-yakka kurashayotgan har bir sherigiga yordam beradi yoki yordam berishga tayyor turadi. Shunday qilib, sherigiga bevosita va kerakli yordam berishdan tashqari, straxovka qilish ham uyushtiriladi. Mohirlik bilan joy tanlash esa aniq hamkorlik qilishga yordam beradi.

Himoyadagi guruh taktikasi darvozaga xavf solayotgan har qanday raqibga qarshi guruh bo'lib harakat qilishni nazarda tutadi va sheriklariga yordam berishga qaratilgan bo'ladi.

Straxovka, shuningdek, «devor» va «kesishuv» kombina-tsiyalariga qarshi harakatlar himoyada ikki o'yinchining hamkorlik qilish usullariga kiradi.

Maxsus uyushtirilgan qarshi harakatlar, chunonchi, «devor» yasash, sun'iy «o'yindan tashqari» holat hosil qilish va darvozabon ishtirokidagi harakatlar uch va undan ortiq o'yinchining hamkorlik qilish usullari sanaladi.

Straxovka. O'yin vaqtida o'z sherigiga yordam berish usullaridan biri straxovka hisoblanadi. Himoya straxov-kaning to'g'ri va vaqtida bo'lishi, uning mustahkamligi va ishonchliligining garovidir. Straxovka qilish uchun tanlangan pozitsiya zarur hollarda sherik yo'l qo'ygan xatoni tuzatadigan bo'lishi kerak. Bunday pozitsiya hamma vaqt orqada, o'yinchining o'z darvozasiga yaqinroq joyda bo'ladi. 79-rasmda straxovka qilayotgan 3-o'yinchi to'g'ri joy tanla-ganligi ko'rsatilgan. To'p raqiblarning 10-yarim himoyachi-sida, 11-qanot hujumchisi 2-himoyachidan qochib, bo'sh joyga chiqadi. 10-o'yinchi to'pni o'sha tomonga uzatadi. Biroq 2-himoyachini straxovka qilish uchun pozitsiyani to'g'ri tanlagan 3-himoyachi qanot hujumchisidan oldin to'pga etib boradi.

«Devor», «kesishuv», «to'pni tegmay o'tkazish» va «bir tegishdayoq uzatish» kombinatsiyalariga qarshi kurashish mudofaadagilar uchun anchagina murakkab bo'lishiga qaramay, himoyachi bir o'zi va mudofaadagi sheriklari bilan kelishib o'ynab, bu kombinatsiyalarga qarshi muvaffaqiyatli harakat qila oladi.

«Devor» kombinatsiyasiga qarshi harakat. «Devor» kombinatsiyasiga qarshi kurashda bu kombinatsiya qaerda bo'layotganini hisobga olish kerak. Ba'zan hujumchilardan birini juda yaqin qo'riqlashdan voz kechib, zonada o'ynagan yoki «devor» kombinatsiyasini amalga oshirishga bo'sh joy qoldirmaslik maqsadida mudofaa kuchlarini jarima maydoni yaqiniga to'plagan ma'qul bo'ladi. Birinchi uzatilgan to'pni olayotgan raqibga nisbatan pozitsiyani tanlash bu kombinatsiyaga qarshi harakatdagi asosiy payt hisoblanadi. To'pni tepib chiqarib yuborishni, raqibning javob uzatishini qiyinlashtirishni yoki uni dastlabki rejasidan qaytishga majbur qilishni mo'ljallab raqib yaqinidan joy tanlash kerak. Bunda orqadagi o'yinchining ahamiyati juda muhim bo'ladi. Voqealarning keyin qanday bo'lishi ko'p jihatdan uning kombinatsiyasi qanday davom etishini ko'ra bilishiga, shuningdek, vaqtida yordamga kela bilishiga bog'liq.

«Kesishuv» kombinatsiyasiga qarshi harakat. Bu kombinatsiya darvozaga tahdid solish nuqtai nazaridan «devor» kombinatsiyasidek xavfli emas. Odatda, bu kombi-natsiya darvozadan ancha uzoqda qo'llanilib, asosan, tashab-busni saqlab turishga qaratilgan bo'ladi. «Kesishuv» paytida himoyachilar o'zi qo'riqlayotgan o'yinchilarning harakatiga, ayniqsa, to'p bilan qolgan o'yinchining harakatiga qattiq e'tibor berib, darvoza yo'lini to'sib olganlari ma'qul.

«To'pni tegmay uzatish» kombinatsiyasiga qarshi harakat. Bu kombinatsiya jarima maydoni doirasida eng samarali chiqadi. U kutilmagan harakatlarga asoslangan bo'lganligi uchun ham himoyachilar nihoyatda ehtiyot bo'lishlari kerak. Odatda, o'zi qo'riqlayotgan o'yinchi bilan ozgina fursat qarovsiz qoldirilgan hujumchi o'rtasida to'g'ri pozitsiya tanlagan himoyachi bu kombinatsiyaga qarshi harakat qila olishi mumkin. Himoyachi to'p uzatilgan hujumchidan epcillik qilish va unga darvozani mo'ljallab zarba urishga imkon bermaslikka harakat qilishi kerak.

Ayni vaqtda xujumchi tepmoqchidek chog'lanib turib, to'pni sherigiga o'tkazib yuborishi mumkin. Shuning uchun himoyachi darvozani mo'ljallab tepishga halaqit berishgagina emas, balki tegmay o'tkazib yuborilgan to'pni olib qolishning ilojini qilishga ham tayyor turishi darkor. Birinchi bo'lib kurashga kirayotgan himoyachining sheriklari uning harakatlari muvaffaqiyatsiz bo'lgan taqdirda uni straxovka qilishga va hujumchi tegmay o'tkazib yuborgan to'pni olib qolishga tayyor bo'lishlari kerak.

Sun'iy «o'yindan tashqari» holatni vujudga keltirish. Bunday holatni vujudga keltirish mudofaadagi samarali uslub hisoblanadi. Odatda, quyidagi hollarda sun'iy «o'yindan tashqari» holat vujudga keltiriladi:

a) raqib komandasi tashabbusni qo'lga olib, zo'r berib hujum qilganda va olg'a intilaverganda;

b) raqib hujumchilari keskin ochilishga intilib, mudofaa ichkarisida bo'sh joyga chiqmoqchi bo'lganda;

v) tashabbus sizning komandada bo'lib, raqiblarning mudofaaga o'tib olishdan boshqa iloji qolmay, oldinda bir-ikki o'yinchinigina qoldirib, to'plarni uzoqdan aynan shularga uzatib bermoqchi bo'lganda.

«O'yindan tashqari holat»ni vujudga keltirish san'ati avvalo himoya qatoridagi o'yinchilar harakatining bir-biriga mosligiga bog'liq. Odatda, o'z darvozasiga hammadan ko'ra yaqin turgan himoyachining «o'yindan tashqari holat»ni uyushtirish imkoniyatlari eng ko'p bo'ladi. U boshqa himoyachilarning harakatlari va qanday turganligini, shuningdek, to'pni boshqarayotgan raqiblarning harakatlari va niyatlarini zo'r e'tibor bilan kuzatib borishi kerak. To'p darvozaga qanchalik yaqin bo'lsa, himoyachilarning o'z harakatlarini moslab olishlari va «o'yindan tashqari» holatni uyushtirishlari shunchalik murakkablasha boradi. Tajribalar bunday holatni vujudga keltirish hammadan ko'ra maydonning markaziy chizig'i bilan jarima maydoni chizig'i oralig'ida muvaffaqiyatli chiqishini ko'rsatmoqda.

80-rasmda «o'yindan tashqari» holatni to'g'ri uyush-tirish ko'rsatilgan. 10-o'yinchi to'pni uzoqdan 11- yoki 9-o'yinchiga uzatib beradi. Ikkala holda ham 3-himoyachi shundaygina zarba berilishi oldidan ilgariga o'tib, hujumchilarni o'z orqasida «o'yindan tashqari» holatda qoldirib, hujumni tez to'xtatib qolishi mumkin.

«Devor» yasash va uni uyushtirish mudofaada o'ynashning juda yaxshi taktik vositasi hisoblanadi. Darvozasiga erkin to'p tepish yoki jarima to'pi tepish belgilangan komanda «devor» yasashdan foydalanadi. Raqib tomon mudofaada-gilar darvozasi yaqinida jarima to'pi yoki erkin to'p tepayotgan bo'lsa, to'p yo'lini to'sish maqsadida mudofaadagi-larning bir guruhi qator saf tortib turadi. To'g'ri yasalgan «devor» ko'p jihatdan darvoza xavfsizligini ta'minlab beradi. Odatda, 4-5 o'yinchi (ko'pincha ikki himoyachi va bir hujumchi) «devor» yasashga turadi Zarba beriladigan joy darvozadan qancha uzoqda bo'lsa, shuncha kam o'yinchi «devor» yasashga turadi.

Mudofaadagilarning «devor» yasashdan maqsadi o'z darvozasining yaqin burchagini to'ppa-to'g'ri zarba berili-shidan saqlashdir (uzoqdagi burchakni darvozabon qo'riqlaydi).

«Devor»ning turlari taktik rejalarga, o'yinchilar-ning saf tortishi va soniga bog'liq. «Devor» yasaganda, raqibning burama zarba berishi mumkinligini ham hisobga olish kerak.

Komanda taktikasi. Himoyada o'ynashning umumiy taktika printsiplari bor ekaniga qaramay, himoyachilar harakatida qator xususiyatlar mavjudki, bular ayrim o'yinchilarning yoki bir guruh o'yinchilarning asosiy vazifa va majburiyatlaridan kelib chiqadi. Ana shu xususiyatlarni hujum endigina yuzaga kelayotgan paytda va hujumning boshida himoyalananayotgan komanda o'yinchilarining harakatlarida ko'rish mumkin. Shundan keyin, hujum rivojlanayotgan va yakunlanayotganda esa komandalar bir xil printsiplarga rioya qiladilar. Biroq himoyada o'ynashning printsiplari va individual usullarini bir-biriga bog'lamay qarash noto'g'ri bo'lur edi. Ularni bu xilda ajratish shartli tarzda bo'lishi mumkin, xolos. Mana, masalan, himoyada zona usulida o'ynayotgan komandada ayrim o'yinchi yoki bir necha o'yinchi zona printsiplari doirasidan chiqadigan individual vazifalarni bajarishi mumkin.

Tez hujumga qarshi himoya. Agar raqib tomon hujumga o'tayotganda, taktik vosita sifatida markaz yoki qanot bo'ylab to'p uzatib berishdan foydalanib, asosan, tez hujumga zo'r beradigan bo'lsa, himoyalananayotgan komanda o'yinchilari mudofaaning birinchi bosqichida to'p boshqarayotgan raqibga faol hujum qilib, bunda quyidagilarga intilishlari kerak:

a) hujumning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz chiqishini belgilaydigan birinchi uzatishga to'sqinlik qilish;

b) raqibni xato qilishga, eng yaqin turgan sheriklariga keraksiz uzatishlar qilishga majbur etish;

v) har kim o'zi qo'riqlayotgan o'yinchisini juda yaqindan to'sib oladi, chunki to'pi bor o'yinchi oldi to'silgan sherigiga to'p uzatmaydi, uzoq pozitsiyadagi o'yinchiga to'p uzatishga urinish esa himoyachilarning to'p uchun kurashini oson-lashtiradi.

Agar raqib faol manyovr qilayotgan bo'lsa, mudofaaning ikkinchi bosqichi qattiq shaxsiy qo'riqlashni yoki (zona tizimidagi mudofaada) ayrim zonalarda paydo bo'lib turgan raqiblarni sinchiklab kuzatib, ularning hujumni rivoj toptirishga urinishlarini barbod qilishini nazarda tutadi.

Agar raqiblar markaz bo'ylab o'ynayotgan bo'lsa, himoya qatori o'yinchilari markaziy zonani mustahkamlash va hujum qilish burchaklarini kichraytirish uchun jarima maydoni hududiga zichroq to'planib oladilar. Bordi-yu qanot bo'ylab hujum qilinayotgan bo'lsa, unda himoya qatori o'yinchilari hujum yo'nalishi tomonga yaqinlasha borib, ishonchliroq straxovka qilish maqsadida qarshi tomondagi qanotni ko'pincha kimsasiz qoldiradilar. Birinchi holda, ya'ni raqiblar markazdan hujum qilayotganida, straxovka orqaga qaragan burchak shaklida bo'lib, bunda ortki markaziy himoyachi bosh rol' o'ynaydi. Ikkinchi holda esa o'yinchi bilan faol kurashdan ozod bo'lgan va darvoza tomonga yaqin diagonal bo'ylab orqada turgan qanot himoyachisi ham straxovka uchun ortdagi markaziy himoyachi bilan bab-baravar javobgar bo'ladi.

Mudofaaning uchinchi bosqichida to'p va o'yin joyi uchun bevosita kurash nazarda tutiladi.

Tez hujumga qarshi himoya variantlaridan biri ko'rsatilgan. 3-ortki markaziy himoyachi ochilib chiqqan 9-o'yinchiga yo'naltirilgan to'pni olib qoldi. Himoyachi to'pni olib qo'yganiga qaramay, 9-o'yinchi 7- va qisman 6-o'yinchilar yordamida to'p uchun kurashni davom ettiradi.

Tezkor hujumga qarshi himoyaga bo'lgan asosiy talablar:

1. To'pni yana qo'lga kiritish yoki raqibning uzoqqa birinchi to'p uzatishiga xalaqit berish uchun, albatta to'p uchun kurashga kirishish kerak.

2. Raqiblarning tezkor manyovr qilishi oldini olish bilan bir vaqtda maydonning hal qiluvchi qismlarida o'yinchilar guruhlarini ko'paytirish hisobiga darvoza tomon o'tadigan hamma yo'llarni yopib qo'yish uchun ikkinchi va uchinchi bosqichlarda o'yinchilar aniq harakat qilishlari lozim.

3. Uzoqdan to'p birinchi marta kimga uzatib berilsa, o'sha o'yinchi neytrallanadi.

Tadrijiy hujumga qarshi himoya. Tadrijiy hujumga qarshi kurash komanda mudofaa harakatlarini uyushtirishning juda keng tarqalgan turi hisoblanadi.

Mazkur himoya komanda harakatlarini amalga oshirayotganda, bunday o'yin raqiblar uchun foydaliroqday tuyulishi mumkin. Chunki tashabbus ular qo'lida bo'ladi, vaqtdan ular ham tanqislik sezmaydilar. Biroq, himoya-dagilar bir-biriga mos harakat qilib, raqibni muhim omil – darvozaga o'tadigan yo'ldan mahrum qilib qo'yadilar.

Agar raqib tomon hujumga o'tayotganda taktik vosita sifatida qisqa va o'rtacha uzatishlardan foydalanib, asosan tadrijiy hujumga zo'r beradigan bo'lsa, himoyalananayotgan komanda hujumning birinchi bosqichida faol kurash qilmay orqaga chekinishni ma'qul topadi. Bunda raqiblar to'pni olg'a surib borishni qiyinlashtirishni maqsad qilib qo'ygan bo'ladilar.

Tadrijiy hujumning ikkinchi bosqichida mudofaa o'yinchilari hujum yo'nalishida ko'payishadi yoki jabha bo'ylab tarqalib, joy va to'p uchun kurashda qatnashadilar. Bunda straxovka uyushtirilishi shart.

Hujumning uchinchi bosqichida darvozaga yaqinlashgan sari raqiblarning to'pi borlari ham, to'pi yo'qlari ham harakat tezligini, ayni chog'da hujumdagi o'yinchilar sonini ham oshira borayotgan bir paytda himoyachilar zich to'siq hosil qilishlari va raqiblarning zarba berish pozitsiyasiga chiqishlarini qiyinlashtirib qo'yishlari kerak.

Tadrijiy hujumga qarshi himoyaga bo'lgan asosiy talablar:

1. O'yinchilarning orqaga chekinishi. Bu manyovr qulay pozitsiya ishg'ol qilib, raqiblarni ko'ndalang uzatishlarga o'tishga majbur qilish maqsadida qo'llaniladi. Ayni vaqtda mudofaadagi o'yinchilar raqiblarning ham, to'pning ham harakatlanishini e'tibor bilan kuzatib boradilar.

2. Himoyachilarning to'p va joy uchun bevosita kurashda ishtirok etishi. Odatda, bunday kurash raqiblar maydon-ning himoyalananayotgan komanda tomoniga o'tib, harakat tezligi va hujumda qatnashayotgan o'yinchilar sonini oshirgandan keyin boshlanadi.

3. Straxovka va o‘zaro almashinish vaqtida mudofaa qatorlari batartibligini saqlab qolish, shuningdek, o‘yinchilarning raqiblar xujumi yo‘nalishida harakatlanishi.

Mudofaada o‘ynashning asosiy printsiplari:

1. Butun komanda bilan mudofaalanish. Komandaning hamma o‘yinchilari o‘yinning turli bosqichlarida mudofa-ada ishtirok etadilar. Hujumchilar berib qo‘yilgan to‘pni qaytarib olishga yordam beradigan faol mudofaa harakatlari qilishlari kerak.

2. Xavfli zonada hujum qilayotgan komandaning hamma o‘yinchilari yo‘lini to‘siq olish. Agar hujum qilayotgan komandaning o‘yinchilari to‘pni boshqarayotgan sheriklaridan qisqa yoki o‘rtacha uzatish etib boradigan masofada bo‘lsa va to‘pni to‘ppa-to‘g‘ri ular oyog‘iga tushirib berishi yoki ochiq joyga chiqarib berishi mumkin bo‘lsa, bu o‘yinchilar yo‘li shaxsan to‘silgan bo‘lishi kerak.

3. Straxovka va o‘zaro straxovka printsiplariga qat‘iyan rioya qilish. Straxovka qilayotgan o‘yinchi sherigining xatosini vaqtida tuzata oladigan pozitsiyada bo‘lishi kerak. Bunday pozitsiya qariyb hamma vaqt straxovka qilinayotgan sherikning ortida, o‘z darvozasiga yaqinroq joyda bo‘ladi.

4. Aytib turishdan foydalanish. Odatda, o‘z darvozasiga yaqinroq bo‘lgan o‘yinchi sheriklarining harakatini boshqarib turadi. Shu ma‘noda darvozabonning o‘rni alohidadir. Uning pozitsiyasi raqiblar hujumi rivoji va sheriklarining mudofaadagi harakatlarini e‘tibor bilan kuzatish, o‘yin vaziyatini to‘g‘riroq baholab, vaqtida aytib turish bilan sheriklari xatosining oldini olish va uni tuzatish imkonini beradi.

5. Sun‘iy «o‘yindan tashqari» holatdan foydalanish. Agar raqiblar mudofaani yorib o‘tishga juda qattiq kirishib ketgan, hujumchilar esa o‘yinni keskin davom ettiradigan bo‘sh joyga ochilib chiqishga zo‘r berayotgan bo‘lsalar, sun‘iy «o‘yindan tashqari» holatdan bimalol foydalansa bo‘ladi. Bu taktik usulni qo‘llaganda, darvoza-ga boshqalardan ko‘ra yaqinroq turgan maydon o‘yinchisiga eng ko‘p huquq beriladi.

6. Raqib zarba berayotgan paytda o‘z darvozasi tomonga chiqish. Raqib qaytgan to‘pga zarba berib, darvozani zabt etmasin uchun u to‘pga zarba berayotganda, o‘yinchi undan oldin o‘z darvozasiga tomon chiqib olishi kerak.

Komanda harakatlari.

O‘yinchilarning hujum qilayotgan raqiblarga qarshi uyushqoq taktik harakatlari mudofaada komanda bo‘lib o‘ynash negizida yotadi. Bunday harakatlar hujumni muvaffaqiyatli qaytarish va mudofaa holatidan chiqib, hujumga o‘tish imkonini beradi. Bu harakatlarning himoya qilish maqsadi xavfli zonada tez kuch to‘plab, o‘yinchilarni qayta joylashtirish va bir-birini almashlashdan iborat bo‘ladi. Ko‘proq qanday vazifani hal etishga qaratil-ganligiga qarab, himoyadagi komanda harakatlarini shaxsiy himoya, aralash himoya va zona himoyasiga bo‘lish mumkin.

Shaxsiy himoya – bu mudofaa qilayotgan har bir o‘yinchi o‘ziga topshirilgan raqib o‘yinchisi uchun qat‘iyan javobgar qilib uyushtirilgan mudofaa. Bunda komandaning har bir o‘yinchisiga raqiblarning ma‘lum bir o‘yinchisini qattiq «tutib», uning harakat qilishini, sheriklari bilan ham-korlik qilishini qiyinlashtirish topshirib qo‘yiladi.

O‘yinchini qattiq «tutish»dan ko‘zlangan maqsad raqibning o‘yin harakatlarini boshlashiga yo‘l qo‘ymaslik uning boshlab ulgurgan o‘yini buzishdan ko‘ra oson ekanligidir.

Buning uchun hujumchi bilan oraliq masofani shunday saqlash kerakki, toki unga yo‘naltirilgan to‘pni olib qolish yoki hujumchi bilan birga harakatlana borish yoxud to‘pni qabul qilish paytida unga hujum qilish mumkin bo‘lsin.

Biroq, ko‘pincha shunday bo‘ladiki, unda qat‘iyan shaxsiy himoyaga qarshi hujum to‘g‘ri uyushtirilsa, hujum qilayotgan tomon manyovrlar yordamida o‘ziga kerakli zonani bo‘shatib olish yoki qo‘riqlovchilarni ular uchun o‘rganish bo‘lmagan, qolaversa, o‘zlariga xos vazifalarni bajara olmaydigan pozitsiyalarga olib ketish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shunda himoyachilarning o‘zaro hamkorligi, straxovka qilish imkoniyati buziladi.

Shaxsiy qo‘riqlash o‘yinchilardan o‘yinni taktik jihatdan juda nozik tushunishni, tez harakat qilishni va o‘xshash vazifalarni bajara bilishni talab qiladi.

Hozirgi futbolda shaxsiy himoyada o'ynash usuli sof ko'inishda ishlatilmaydi-yu, lekin himoyaning taktik vositalari xazinasida u hamon muhim rol' o'ynab kelmoqda.

Zona himoyasi bu himoyada o'yin olib borishning himoya qatori o'yinchilaridan har biri maydonning ma'lum uchastkasini nazorat qilib, shu zona doirasida paydo bo'lgan har bir raqib o'yinchisi bilan to'p uchun kurashga kiri-shadigan taktik usulidir.

Zona himoyasida mudofaadagi o'yinchi darvozaga nisbatan paydo bo'lgan har bir xavf uchun o'zini javobgar his etishi kerak. Bundan tashqari, zona himoyasida sherik-larning straxovka tarzida bir-biriga yordam berishi ham bo'ladi.

Qo'riqlanayotgan o'yinchilarning bir-biriga «oshiri-shi» bunday himoyadagi zarur element hisoblanadi. Bu «oshirish» hujum boshlanishi oldidan yoki u endigina boshlangan vaqtda amalga oshirilishi kerak. Hujumning yakunlovchi bosqichida o'yinchilarning bevosita o'z darvozasi yaqinida «oshirish» elementini bajarish tavsiya etil-maydi.

Himoyadagi zonali o'yin tizimining shaxsan qo'riq-lashga nisbatan afzalligi shundaki, bunda maydonning hech bir qismi mudofaadagilarning nazoratidan chetda qolmaydi. Biroq bu sistema ham kamchilikdan holi emas. Bunda hujumchilar nisbatan bemalol harakatlanib joylarini o'zgartiradigan bo'lib, bu ularga har qalay behalaqit to'p qabul qilish, son jihatdan ustunlik hosil qilish va h.k. imkoniyatlarini yaratadi.

Aralash himoya hozirgi futbolda himoyada o'ynashning eng tarqalgan va eng oqilona taktikasi hisoblanadi. Bunda shaxsiy himoya bilan zona himoyasining printsiplari uzviy qo'shilgan bo'ladi: ba'zi bir o'yinchilar topshiriqqa binoan faqat o'ziga topshirilgan raqib o'yinchisini qo'riqlab yursalar, boshqa birlari ko'proq zonada o'ynaydilar.

SHuningdek, bitta o'yinchi ham bu ikkala metodni birga qo'shib qo'llashi mumkin. Shunday qila bilish himoyada o'ynash metodlarini ko'paytirib, komandaning mudofaa harakatlari xazinasini boyitadi va bu harakatlarni kuchaytiradi.

TAKTIK TIZIMLAR EVOLYUTSIYASI

Taktik tizim – bu har bir o'yinchining alohida xususiyatlari asosida futbol maydonida to'g'ri joylash-tirilgan holda komanda bo'lib o'ynash harakatlarini uyushtirish.

Har taktik tizimning ozmi-ko'pmi doimiy alomatlar bo'lib, o'yinchilarning joylashtirilishi va o'yinning qanday usul hamda shaklda olib borilishi, shuningdek, o'yinchilarning vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Hujum bilan himoya o'rtasidagi kurash har qanday sport o'yinining rivojlana borishiga ta'sir qiladigan asosiy omil hisoblanadi. Xuddi shu kurash futbol taktikasi doimo taraqqiy etib turishini rag'batlantirib boradi.

O'z taraqqiyotida eng o'zgaruvchani individual takti-kadir. Burama zarba berish, to'p to'xtatish, fint qilish singari texnik usullarning yangi-yangilari paydo bo'lib, ular individual taktika vositalari bo'lib qoladi. Bu erda taktik echimlarni amalga oshirish vositalari nisbatan tez o'zgarib turadi. Chunki hujumning yangi vositasi topildimi, bas, sal o'tmay mudofaaning yangi vositasi yordamida uni bartaraf etish yo'li ham topiladi.

Komanda o'yinini uyushtirish esa boshqa gap. Taktik tizimlar ham komanda o'yinining ifodasi hisoblanadi. Odatda, hujum bilan himoyadagi kuchlar nisbatan yaxshi balanslangan bo'lsa, o'yin juda qiziq o'tadi. Biroq qaysidir bir trener mudofaada komanda harakatlarini uyushti-rishning yangi variantini ishlab chiqdi, deylik. Ma'lum paytgacha mudofaa hujumdan ustun kelib yuradi. Vaqti kelib qarshi chora tariqasida hujum harakatlarini uyushtirish-ning zarur usuli ishlab chiqiladi. Shunday qilib, bir taktik tizim o'rniga boshqa, ilg'or bo'lgan tizim vujudga keladi. Lekin, individual taktik harakatlarda yangiliklar tez-tez paydo bo'lib tursa-da, batamom o'yin taraqqiyotiga bog'liq bo'lgan taktik stizimlar ancha-ancha vaqtda o'zgaradi.

Hozirgi taktik tizimlar

Hozirgi futbol taktikasi o'yinchilardan texnik jihatdan mohir bo'lishni va ularning taktik tafakkuri rivojlangan bo'lishinigina emas, balki funktsional imkoniyatlari ortiq bo'lishini ham talab qiladi.

O'yinchilar harakatchanligini, universalligini oshi-rish va o'yinni yanada aniqroq uyushtirish hisobiga komandaning hujum qudratini kuchaytirish tendentsiyasi zamonaviy futbol taraqqiyotidagi bosh yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Futbol bo'yicha X jahon chempionatida o'yinni yangicha uyushtirish printsipi, ya'ni total futbol printsipi e'tirof etildi.

Total futbol deganda hamma o'yinchilarning uyushqoq-lik bilan harakat qilishi, xujumdagi va mudofaadagi har qanday holatda ularning juda faol bo'lishi tushuniladi. O'yinchilarning universalligi total futbolning muhim xususiyatidir. Bunda ham hamma futbolchilar ilgarigidek muayyan o'yin pozitsiyasida bo'ladilar. Biroq o'yin davomida zarurat bo'lganida o'yinchilar o'zaro almashinib o'ynaydi-larki, bu hol hamma pozitsiyalarga chiqaverish, qatorlarning bir-biridan uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslik, raqiblarni operativ kenglikdan mahrum qilish imkonini beradi.

O'yinchilar uzluksiz harakatda bo'ladilar, juda ko'p improvizatsiya qilib o'ynaydilar va o'yin xarakterini komandaga kerakli yo'nalishda to'satdan va tez o'zgartira oladigan bo'ladilar.

YUksak darajadagi tezkor texnika, o'yin maromi va sur'atini boshqara bilish, manyovrchanlik bugungi kunda o'yinchilarning alohida qatorlari orasidagi tafovutni yo'qotishga yordam beradigan, o'yinchilarni o'zaro almashib o'ynashga, ya'ni ularning tayyorgarligini universallashtirishga imkon beradigan individual va texnik xislatlari hisoblanadi.

Hozirgi futbolda hujum ham, mudofaa ham yalpi bo'lib, individual o'yin uslublari bilan qo'shib olib boriladi. Bunday «balanslangan» futbol juda samarador va tomoshabop bo'ladi. Turli qator o'yinchilarining o'zaro aniq almashib o'ynashlari mudofaaga halal etkazmay turib, yarim himoyachi va himoyachilardan hujumda foydalanish imkonini beradi.

Hozirgi futbolda ayrim «yulduz»larning individual harakatlari jamoaviy o'yinga tobora ko'p bo'ysundi-rilmoqda. Biroq bu komandada etakchilik qiladigan individual kuchli o'yinchilarning rolini zarracha ham kamaytirmaydi. Shuningdek, improvizatsiya qilish ham endilikda individual emas, balki jamoaviy tarzda bo'lib, bu komanda harakatlariga kutilmaganlik to'sini berib, raqiblar rejasini buzib yubormoqda.

O'yin uslubi deganda individual o'yinga, komandaga yoki umuman biron mamlakat futboliga xos, boshqalardan farq qiladigan alomatlar yig'indisini tushunish kerak.

Uslub bu o'ynayotganlarning psixik va jismoniy xislatlari, ularning o'yin olib borishidagi texnik-taktik madaniyati ifodasidir. Masalan, sovet futbolining uslub xususiyatlariga eng avvalo o'yinni jamoaviy uyushqoqlik tamoyillari asosida uyushtirishni kiritish mumkin. Jamoaviy uyushqoqlik asosida esa, o'z navbatida, indi-vidual mahorat namoyon bo'ladi, komandaning barcha imkoniyatlari ishga tushadi.

O'yin taktikasi, tizimi va uslubi uzviy bir butunlik bo'lib, o'zaro bir-birini to'ldirib turadi.

Hozirgi mavjud o'yin uslublari va taktik sxemalar o'yin jarayonida turlana oladigan universal o'yin tizimini yaratishga intilish borligi haqida gapirish imkonini beradi.

YANGI, progressivroq 1+4+2+4 o'yin tizimiga o'tish 50-yillardagi futbol taktikasi evolyutsiyasiga yakun yasadi, desa bo'ladi.

YANGI sistemaning «uch himoyachili» klassik sistemadan asosiy farqi to'rtta qator o'rniga uchta qat'iy qator tashkil topib, ulardagi o'yinchilarning taktik vazifalari aniq belgilab qo'yilganligidan iborat. Endi futbolda hujum qiluvchi kuchlar bilan mudofaa qiluvchi kuchlar taxminan teng bo'lib qoladi. Yangi tizimda orqa qator to'rt himoyachidan – o'z darvozasi ro'parasida zonada o'ynovchi ikkita (chap va o'ng) markaziy himoyachidan va sal oldinroqda o'ynovchi ikkita qanot himoyachisidan iborat. Ularning hammasi mudofaa o'ynashning zona printsipiga rioya qiladi. Oldingi qatorda asosan oldinda o'ynovchi ikkita markaziy hujumchi va ikkita qanot hujumchisi bo'ladi. Bu tizimda jamoaning ilgari insaydlardan iborat bo'lgan ikkinchi «eshelon» hujumchilari – yarimmiyona hujumchilari bo'lmaydi.

«Sehrli to'rtburchak» ham yo'q bo'lib ketdi. Endilikda hujum va mudofaaning bosh yo'nalishida bir o'yinchi o'rniga ikki o'yinchi harakat qiladigan bo'lgani uchun komandaning bo'y o'qi mustahkamlandi.

O'yinchilarning yangicha joylashtirilishi komanda qatorlari orasida yangicha taktik bog'lanishlarni yuzaga keltirdi. Jabha bo'ylab va ichkariga bog'lanishlar ko'paydi. To'g'ri, yangi tizim qanot himoyachilari o'yiniga uncha ta'sir etmadi, ammo boshqa o'yinchilarning funktsiya va vazifalari anchagina o'zgardi. Masalan, mudofaaning markazi ikkita markaziy himoyachiga ishonib berildi. Qanot himoyachilari singari bular ham zona mudofaasi printsiplariga rioya qilib, o'zlari qo'riqlaydigan o'yinchilarni darvozani zarbga tutish mumkin bo'lgan masofada qarshi oladilar. Bunda o'zaro straxovka qilish alohida rol o'ynaydigan bo'lib qoldi.

O'rta qator o'yinchilarining asosiy vazifasi himoya-chilar bilan hujumchilar o'rtasida bog'lanish bo'lishini ta'minlashdan, shuningdek, u yoki bu tomonga faol yordam berishdan iborat. Shuning uchun o'rta qator o'yinchilaridan biri dispetcherlik vazifalari bo'lgan yarim hujumchi bo'ladi. Bu futbolchining texnik mahorati yuksak va taktik tafakkuri a'lo darajada bo'lishi kerak. Uning sherigi esa ko'proq mudofaada ishonch bilan o'ynaydigan yarim himoyachilik qiladi.

Hujum qatoridagi ikkala qanot hujumchisi ham qat'iy o'z joyida o'ynab, jabha bo'ylab kamdan-kam harakat qiladi. Raqiblar hujumi chiqmay qolganidan keyin himoyachilar bilan aloqa saqlanishi uchun qanot hujum-chilari tezda orqaga qaytib keladilar. Markaziy hujum-chilar esa, aksincha, maydonning kengligi bo'ylab manevr qilib, bir-biri bilan joy almashib o'ynaydilar, qanot hujumchilariga kerakli yordam beradilar, lekin hujumni yakunlashda eng faol qatnashadilar. Hujum chiqmay qolsa, keyin markaziy hujumchilar maydon markazidagi o'zlarining dastlabki pozitsiyalariga qaytadilar.

Hujum vaqtida mudofaada ko'p o'yinchi to'plangan va mudofaadagilar bilan hujumdagilar son jihatdan teng bo'lgan sharoitda hujumchilar himoyachilarning doimiy nazoratida bo'lganligi uchun ularda keskin manevr qilishga keraklicha keng joy yo'qligini 1+4+2+4 tizimining kamchiliklaridan, deb hisoblash kerak. Shuning bilan birga, mudofaa vaqtida bitta qatorda turadigan ikki o'yinchi nazoratidagi markaziy zona, straxovka uyushtirish murakkabligi sababli, etarlicha mustahkam bo'lmaydi.

O'yinchilarni ularning har biriga nagruzka teng tushadigan qilib joylashtirish yo'llarini izlash yangi 1+4+3+3 tizimining paydo bo'lish sabablaridan biridir. Bundan tashqari, o'rta qatorni mustahkamlash maydon o'rtasini tuzukroq nazorat qilish imkonini beradi.

1+4+2+4 tizimida o'ynashga nisbatan 1+4+3+3 tizimida o'ynashning taktik mazmunidagi asosiy farq komanda hujum va mudofaa harakatlarining operativ masofasi anchagina uzayganligi, deb hisoblash mumkin. Hujum bilan yarim himoya aralashib ketdi, ya'ni hujumchilar bilan yarim himoyachilarning harakat zonaları aniq chegaralanmay qoldi. Bu esa hujumchilarning bir qismi mudofaaga o'tishi va yarim himoyachilarning hujumdagi faolligi oshishi hisobiga mumkin bo'ldi.

Mudofaada aralash uslubga alohida e'tibor berilishi esa qanot himoyachilariga zonada bemalol harakat qilish, eng yaqindagi sherigini straxovka qilish, maydon o'rtasi bilan aloqa o'rnatishga chiqish, shuningdek, hujumga qo'shilish imkonini beradi.

Markaziy himoyachilar joylashuv ko'rinishini o'zgar-tirib, «zinapoya» bo'lib joylashadilar, ya'ni ulardan biri oldinroqqa chiqib, ikkinchisi ilgarigi joyida «erkin himoyachi» bo'lib qoladi. Oldingi himoyachi markaziy hujumchiga ko'p e'tibor beradi, uning harakatlanishini kuzatib boradi va u bilan yakkama-yakka kurashga kirishadi. Orqadagi himoyachi esa sheriklarining straxovka qilini-shini ta'minlaydi va mudofaa markazidagi muhim pozi-tsiyada o'ynaydi. Bu o'yinchilar yuzaga kelgan sharoitga qarab o'yin davomida o'rin almashib turadilar.

O'rta qator o'yinchilari hujum va mudofaa harakat-larida faol qatnashishdan tashqari, hujumchilarga raqiblar mudofaasini yorib o'tish uchun imkoniyat yaratib beradilar. Bunda dispetcher, ya'ni kombinatsiyani boshlovchi futbolchining o'rni alohidadir.

Hujum qatoridagi uch o'yinchi to'rtta himoyachi nazoratida bo'ladi. Demak, jabha bo'ylab ularning orasida ancha uzayib, bir-biriga bog'liqlik ancha bo'shashadi. Biroq, xujumchilar hujumda sinq chiziq printsi-piga rioya qilib, jabha hamda maydon uzunasi bo'ylab manevr qilib, himoyachilardan qutulish yo'llarini topibgina qolmay, balki hujum uzoq masofa bo'ylab davom etishini hamda zvenolarda bog'liqlik bo'lishini ta'minlab beradilar.

1+4+3+3 tizimidagi jamoaviy harakatlar uchun keng ko‘lamli manyovrlar, maydon o‘rtasidan o‘tishda uzoq masofaga to‘p uzatib berishlar va bir-ikki tegishdayoq to‘p uzatiladigan taktik kombinatsiyalardan foydalanib o‘tka-ziladigan tezkor hujumlar xarakterlidir.

Futbol taktikasi evolyutsiyasining davom etishi 1+4+4+2 tizimi paydo bo‘lishiga olib keldi. Buning xususiyati shundaki, unda o‘rta qator to‘rt kishidan iborat bo‘ladi. Bundan tashqari, o‘rta qator bilan himoya qatori o‘yinchilari o‘rtasida nagruzka bir tekisroq taqsimlangan bo‘ladi.

O‘rta qatorni mustahkamlaganda, maydon o‘rtasida o‘yinchilar ko‘payib ketadi. Mudofaada zonada o‘ynash mumkin bo‘lib, himoyachilarning harakatlari tezkorroq, manyovrchanroq bo‘lib qoladi. Raqiblar oldingi qatordagi ikki-uch o‘yinchining har qanday harakatlanishi hamma vaqt o‘rta himoyachining nazoratida bo‘lishi shunday qilishga yo‘l qo‘yib beradi.

Bu tizimda «sof» forvardlar ikkitagina bo‘lib qolganiga qaramay, hujumda faol ishtirok etuvchi futbol-chilar besh-oltitaga etadi. Ular maydonning turli nuqtasidan hujum qilaveradilar. O‘yinchilar individu-algina emas, balki jamoaviy tarzda ham improvizatsiya qila oladilar, bunda komanda manyovrlari raqib uchun kutilmagan bo‘lib qolaveradi va o‘yin taktikasini o‘zgartirib turish imkonini beradi.

Mudofaa qatori son jihatdan o‘zgarmagan bo‘lsa ham, taktik planda olg‘a tomon bir qadam tashlanadi. Himoyachilar o‘zlarining odatdagi mudofaa harakatlaridan tashqari, goho-goho emas, balki butun o‘yin davomida komandaning hujumkorlik ishlarida qatnashadilar.

Mudofaada o‘ynaganda komanda ko‘pincha zona uslubiga rioya qiladi.

O‘rta qator komandaning negizi hisoblanadi. Maydon o‘rtasida qudratli bufer hosil qilish maqsadida bir guruh o‘yinchilar shu erga yig‘iladi. Bufer o‘yinchilar soni hisobigagina emas, balki xujum va mudofaadagi vazifa-lariga qarab ham tuziladi. Uyushtiruvchilik ahamiyati asosan o‘rta qator o‘yinchilaridan bo‘ladi. Ular, odatda, maydonning har qanday nuqtasida ishonch bilan o‘ynaydigan, universal futbolchilar bo‘ladi. Ularning o‘yini to‘pni uzoq vaqt boshqarib turishga, ko‘p yurishli kombinatsiyalarga, a‘lo darajadagi hamkorlikka asoslangan bo‘ladi. Ular hujumchi va himoyachilar bilan tez-tez almashib o‘ynaydilar, kombinatsion imkoniyatlar izlab topadilar, aldab o‘tish va qisqa masofaga to‘p uzatib berishni bajonidil qo‘llay-dilar. O‘rta qator o‘yinchilari maydon o‘rtasida hujum tayyorlayotganda, barcha yo‘nalishlarda o‘rtacha va qisqa masofalarga to‘p uzatish vositasida hujumning rivojlanish yo‘nalishini o‘zgartiradilar. Ular raqib tomon mudofaasidagi zaif joylarni qidirib, kamroq tezlikda ko‘p yurishli kombinatsiyalar qiladilar, keyin maksimal tezlikda kombinatsiya qilib, o‘yinchilardan birini zarba berish pozitsiyasiga chiqaradilar.

Hujum qatori qanotda ham, markazda ham o‘ynay oladigan ikki o‘yinchidan iborat bo‘ladi. Ularning harakatlanishlari va manyovrlari sheriklari uchun o‘ynay-digan kengroq joy va zarba berish pozitsiyasiga ilgaritdan o‘rganib qo‘yilganidek kutilmaganda chiqish uchun imkoniyat yaratib berishga qaratilgan bo‘ladi. Eng ko‘p nagruzka hujumchilarga tushadi, chunki ular nihoyatda katta tezlikda o‘ynaydilar va to‘xtovsiz harakatda bo‘ladilar.

2. VOLEYBOL

O‘YIN TAKTIKASI

Voleybol o‘yini davomida turli tuman taktik harakatlar va kombinatsiyalar bajariladi. Voleybolchilar taktik vazifani hal etish uchun yakkama-yakka, guruhli va jamoaviy taktik harakatlar qo‘llanladi. Hujumda taktik o‘yin va himoyada taktik o‘yinlarga bo‘linadi.

Hujumda taktik o‘yin. Hujumda faqatgina faol harakat o‘yin tashabbuskorligini eggalashga va muvoffaqiyatiga erishishga imkon beradi. Hujumdagi bosh maqsad-raqib tomoniga to‘pni shunday oshirish kerakki, chunki u qabul qilolmasin. Bu hujum zarbasini samaradorli bajarish uchun imkoniyatlarni yaratishga erishiladi.

Yakkama-yakka harakat. Hujumda yakkama-yakka taktik harakatga voleybolchilarni to‘psiz va to‘p bilan bajariladigan barcha harakatlari kiradi.

Joy tanlash. Asosiy taktik harakatlar joy tanlash, ikkinchi uzatish uchun dastlabki holatni qabul qilish va zarba berish hisoblanishni, shuningdek to'pni o'yinga kiritishni, uzatishni va zarba berishni maqsadga muvofiq qo'llanishidir. Joy tanlash. Turini va to'pni oshiruvchi o'yinchini siljishi to'pni uzaytirish usuliga va harakatni xarakteriga bog'liq bo'ladi, u o'z navbatida jamoa da o'yin vazifasi bilan bog'liq bo'ladi. Zamonaviy voleybolda alohida o'rinni ikkinchi uzatish uchun to'pni o'ynovchi o'yinini to'p oldiga chiqishi o'ziga qaratadi. Zarba berish uchun joyni tanlash shuningdek hujum qilish zonasidagi tayyorgarlik holati va dastlabki siljish tashkil topadi.

Siljish xarakteri, yugurib kelish va zarba berish uchun sakrash harakatlanish joyi va xuddi o'sha taktik vazifa jamoaviy taktik o'yin bilan bog'liq hujumchi hal etadi. Masalan, agarda hujum ikkinchi uzatish bilan olib borilayotgan bo'lsa, unda hujumchi maydonchi eniga (to'rdan **4-5m** masofada) va zarba berish uchun maksimal yugurib kelishdan foydalanib hujum qiladi. Birinchi uzatishdan hujum qilishdi (to'g'ri zarba berishga) 2 va 4 zonasi hujumchi o'yinchilari yoki chiziqda to'rga yaqin joylashadilar. O'yinchi kiritgan to'pni qabul qilib olgandan keyin ular qo'shimcha siljishni o'tkazadilar (tez-tez yon chiziq orqasida). Odatda 3 zona o'yinchisi maydon o'rtasida joyalashadi, biroq u oldinga, o'ngga va chapga siljishi mumkin 3 zona o'yinchisini siljishi hujumda haqiqiy havf tug'ulishi mumkin va asosiy hujumchilardan to'siq qo'yuvchini chalg'itish mumkin.

To'pni o'yinga kiritish taktikasi. To'p uzatuvchi o'yinchini taktikasi to'pni o'yinga kiritish usulini tanlashdan boshlanadi. O'yinchi to'pni aniq o'yinga kiritish va kuch hisobiga usulni qiyinlashtirish va ochkoni yutib olishga harakat qilishi kerak. Buning uchun raqibni kuchli va bo'sh tomonlarini hisobga olishi va uni joylashtiridagi ko'proq zaif tomonlari aniqlanadi. Agarda raqib hujumda orqa chiziqdagi o'yinchi to'r oldiga chiqishi bilan to'pni uzatish o'yin sistemasidan foydalansa, unda to'pni o'yinga kiritishda aynan orqa chiziqdagi zonaga yo'naltirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Agarda raqib kuchli uzatilgan to'pni qabul qilish uchun maydon markazidan orqaga chekina, unda to'pni o'yinchi kiritish "qisqartiriladi" va to'p hujum chizig'iga yo'naltiriladi. Agarda raqib kombinatsiyali o'yinni qo'llasa yoki birinchi uzatish bilan hujum qiladi, bunda eng muhim kuchli va aniq to'pni o'yinga kiritishni birga qo'shib olib boriladi. Shu bilan bir vaqtda qattiq bilish kerakki, ayniqsa o'yin hal qiluvchi paytda, to'pni o'yinga kiritishni yo'g'otish, jamoani psixologik jihatdan o'rinini to'ldirib bo'lmaydigan zarar keltirig mumkin.

To'pni uzatish taktikasi. Birinchi va ikkinchi uzatish sifati jamoani mahoratini aniqlaydi. Tajriba qancha ko'p bo'lsa va to'p oshiruvchini o'zatish usulini va yo'nalishini, shunchaki tez va to'g'ri tanlaydi. O'zlarining hujumchilarini va raqibni to'siq qo'yuvchilarini imkoniyatlarini xaqiqiy baholash to'p oshiruvchi o'yinchini muhim sifatlaridan biridir.

O'yin sistemasiga bog'liq holda birinchi uzatish to'p oshiruvchi o'yinchiga yoki shunday hisob bilan birdaniga hujumchiga yo'llaydi, chunki u orqaga tanlash uchun yoki zarba berish uchun foydalanishi mumkin. Hujumchini to'liq muvoffaqiyatga erishishini ta'minlash uchun to'p oshiruvchi o'yinchini xazinasiga albatta tezligi va balandligi bo'yicha har xil uzatishlar (baland, o'rta, past) kiradi.

Zarba berish. Hujumchini qanchani texnik mahorati yuqori bo'lsa, shunchaki har xil o'yin holatlaridan kelib chiqadigan texnik vazifani engil hal etish mumkin. Hujumchini harakatidagi eng asosiy zarba berishni yo'nalishini va kuchini o'zgartirishni bilish. Zarba berish usuli va hujum yo'nalishini tanlash aniq o'yin holatiga bog'liq bo'ladi, va ayniqsa himoyani joylashishi va raqibni to'siq qo'yuvchi o'yinchilarini joylashishiga bog'liq bo'ladi. Chet zonalaridagi harakat (4 va 2), to'r o'rtasidagi 3 zona hujum bilan birga qo'shib olib borish maqsadga muvofiq maksimal kuch bilan zarba berish (yurish bo'ylab)-"CHiziq bo'ylab va qiyshiq yo'nalishda" (4 zonadan 4 zonaga bo'lab, 2 zonadan 2 zona bo'ylab) zarba bilan birga qo'shib olib borish maqsadga muvofiq bo'ladi.

To‘r chetiga hujum qilishni samarali vositasi “to‘siqqa tegib chiziqdan tashqariga chiqish” zarba berish hisoblanadi. To‘r markazidagi harakatda hujumchilar tez-tez to‘siqni aylantirib o‘tishni aldamchi harakat bilan almashilab boradi.

O‘yin taktikasi. Voleybolda taktika himoya taktikasiga va hujum taktikasiga bo‘linadi. Taktik harakatlanishni tashkil qilishi printsiplari bo‘yicha u yakka – yakka, guruhli va jamoa ga oid harakatlanishdan tashkil topgan.

Har bir o‘yinchi o‘yin jarayonida, u egallagan barcha texnik zaxirasidan foydalanadi. Biroq voleybol texnika va taktikasi rivojlanish tahlili shuni ko‘rsatadiki, taktik harakatni tashkil qilishda o‘yinchilarni o‘ziga xos xususiyatlaridan, ularning qobiliyatidan himoya va hujumda ma‘lum vazifalarni bajarishda foydalanadigan jamoalar katta muvaffaqiyatga erishadiki. Shunday qilib yuqori malakali jamoa larda, ikkinchi to‘pni uzatishni (bog‘lovchi) bajaruvchi, o‘yinchilarni va asosiy hujumchilarni, yordamchi hujumchilarni shartli ravishda ajrata boshladilar.

3. BASKETBOL O‘YIN TAKTIKASI

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

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

Taktika – strategiya qismidir. Bu unga bo‘ysinadi.(ya‘ni straktegiyasi).

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

Musobaqaga tayyorlanish davrida strategiya tomonidan o‘rganiladigan misollar doirasiga quyidagilar kiradi:

- 1.O‘yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlari va tendentsiyalari (moyillik).
- 2.Musobaqalarda qatnashish tajribasi.
- 3.Jamoaning musobaqalarga tayyorlanishini boshqarish, asoslari.
- 4.Rezervlarni(zahiralarni) tayyorlash.
- 5.Musobaqalarning shartlari va xarakterli xususiyatlari.
- 6.Raqiblarnig qarashlari va imkoniyatlari
- 7.Tayyorgarlikning asosiy starotegik yo‘nalishlari va uning rejalashtirish printsiplari;
8. Kurash olib borishning tadbir, usul va vositalari;
9. Jamoani material – texnik, ilmiy – uslubiy va tibbiy ta‘minlash asoslari.

Musobaqalarda qatnashish davomida strategiyaning bosh vazifalari deb quyidagilar hisoblanadi:

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

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

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

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

Taktika.

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

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

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

Taktika tasnifnomasi

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

4. GANDBOL (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 xarakterlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoiti va hokazolarga 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'lishi 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 chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan ximoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi 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'pincha 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'pincha 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.

O'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi, va, umuman jamoa harakatlarning xilma xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi lozim.

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni echish uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumga-hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

HUJUM TAKTIKASI. Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni engishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini xujumning 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.

JAMOA HARAKATLARI. Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar - tez yorib o'tish va pozitsiya hujumi. 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 biroz baland hisoblanadi. Shunga qaramasdan, tez yorib o'tish qanchalik ko'p qo'llansa, hujumchilar to'p otishni shunchalik 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 vaqtincha uyushmagan harakatidan foydalanishdir. Shuning uchun tez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pincha 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 4-7 s 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 barcha himoyachilar harakati imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tishda ayniqsa, 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 qanchalik ko'p o'yinchilar qatnasha, ularga qarshi kurashish shunchalik 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 chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'zib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Ta'qibdan qutilgan o'yinchiga to'pni tez va aniq uzatish kerak. Yaxshisi, 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 xalaqit 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 chalg'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 boricha kengaytiradi va maydon kengligida bir va ikki qator bo'lib joylashadi. To'p hujumning oldingi qatoriga uzatiladi.

Uchinchi bosqichining vazifasi - hujumni muvaf-faqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchi-lar 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, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga intiladilar yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning o'yinga qo'shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay pozitsiyadan shoshilib otilgan to'p raqiblarning xujumga o'tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

SHunday qilib, tez yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan xarakterdir. 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 himoyachi-larning 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 xujum» deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tez engib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga 1 *min* 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. Vaqtincha 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 guruhchani oldingi qatorda - darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikkitasi burchakdan 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, chalg'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 chap qo'l bilan, chap 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 (14-rasm) yoki 4-2 (15-rasm) bo'lib chiziq bo'ylab joylashishi ko'p tarqalgandir. Pozitsion hujumda yana boshqacha joylashishlari ham mavjud.

Joylashish variantini 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 xujumchilar uchun ochilgan «yo'lakcha»da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi (16-rasm).

«Joy almashtirish» - o'zaro harakatda bo'lgan o'yinchilardan birini himoyachilardan yashirincha 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 halaqit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan (18-rasm). Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Pozitsion xujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi orqali xujum qilish etakchi 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 xamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga «ochilishga», to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'shatishiga harakat qiladi.

Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan holda uni chalg'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, burchak va uzoq masofadan to'p otishni bajara olishi kerak. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi holi joyga kirib «ochilsa» va darvoza maydoniga sakrab kirsam, u holda unga darxol to'p uzatiladi.

Bir necha o'yinchilar chiziq bo'ylab hujum qilishganda ularning vazifasi chegaralangan bo'ladi: biri hamisha darvozaga xavf tug'diradi, boshqalari esa ko'pincha 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 ko'ra bilishi zarur. Joy almashishga kelishib hujum qilishni, himoyaning har qanday tizimiga qarshi qo'llash mumkin. Bunday hujum usullarida ko'p tarqalgan variantlar: «vos'merka», «ikki burchak» hisoblanadi.

Bu variantlarga bir necha o'yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan (3-6). Bunda hujumchilar guruhlariga bo'linadi va o'zlarining yo'nalishi bo'yicha 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'pincha hujumning «vos'merka» variantida bu tamoyil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo'lib katta va kichik «vos'myorka» degan ikki turga ajratiladi.

O'yinchilar kombinatsiyasi bir-biriga qarama-qarshi «skrest» harakat qilib bog'laydi. Har qachon to'p uzatilganda o'yinchi diagonal bo'ylab maydon burchagiga ketadi va o'zi to'p uzatgan joyiga qaytadi. Bu bir shundan foydalangan hujumchilar to'satdan boshqa sherik-larini ham jalb qilgan holda hujum shaklini o'zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtincha sarosimaga soladi.

Olti metrli chiziq bo'ylab, burchak va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko'p qiyinchiliklar tug'diradi. Ikki kichik «vos'merka»da yoki ikki uchburchak 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 o'yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

Zonali himoyaga qarshi hujumda muhimi himoyachi-larga 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 xislatlari va imkoniyatlarini xisobga olib tanlash kerak.

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi xujum 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 otishi 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 otishlariga 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 xilma-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.

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'qot-gandan 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 jihatdan ustunlikka ega bo'lsa, u holda butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya qilishni qo'llashi maqsadga muvofiqdir.

Maydonning o'ziga qarashli qismida himoya harakatlari bajarar ekan, jamoa o'z darvozasi tomon chekinadi 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 darvoza bonga qancha yaqin bo'lsa, shuncha 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 burchakdan o'yinga kiritishda yoki o'yinning oxirgi minutlarida jamoa minimal xisobda 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. Birmuncha xavfli bo'lgan 10-12 m masofadan hujum qiluvchi hujumchiga unga yaqin bo'lgan himoyachi chiqadi, boshqalari esa bo'sh qolgan joyni to'ldirishadi.

O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha mudofaa chizig'ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak 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 - burchakdagi 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 (21-rasm).

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

Zonali himoyani qo'llashda, muhimi darvozaga to'p otishga halaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo'l qo'ymaslik va ularning erkin to'p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Zonali himoyada o'yinchi har doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo'lishi talab etiladi. Uning qudrati, shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o'yinchilarni zich panohgoxda ushlashni kuchaytirish 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: 5+1, 4+2, 1+4+1. Bularning anglatishicha, o'yinchilarning bir qismi (birinchi raqam) zonani ushlab turadi boshqalari esa, (ikkinchi raqam) hujumchini shaxsan himoya qiladi.

Variant 5+1 – 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 4+2 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 1+4+1 – raqiblar jamoasi chiziq bo'ylab o'ynaydigan bo'lsa shunga qarshi qo'llaniladi va u o'yin-chini himoyachidan biriga panohgohlik qilish yuklanadi. Hujumni tashkil qiluvchi o'yinchiga qarshi shaxsiy himoya qo'llanilib boshqa o'yinchilar esa zonada o'ynaydilar.

Himoyada muvaffaqiyatli o'ynash, barcha himoya tizimlarini to'la takomillashtirib egallashga va shaxsiy himoyada yaxshi harakat qilishni bilishga asoslangan. Shuning uchun shaxsiy tizimga ustunlik berish kerak. Keyinchalik 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 holatda 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 o'yinchini 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 zich ushlaganda sirg'anib kirish qo'llaniladi. Uning kirishiga yo'l qo'ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak. Buning uchun o'yinchi panoh-gohlik qiluvchi sherigi to'siq sifatida foydalanishi uchun orqaga chekinadi 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 xarakati oldindan o'zaro bo'lishilgan vazifa shartini hisobga olib himoyachi oxirgi pozitsiyani egallaydi. Ko'pincha to'siq qo'yuvchi himoyachilarga darvozaning ularga yaqin burchagini 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 quyidagicha ish tutmog'i lozim. Agar to'p burchakdagi 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 qolgan himoyachi, markazda darvoza qarshisiga joylashadi va boshqalarni «stra-xovka» 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 imoya 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 berkitilgan 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 erga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir.

To'p bilan bo'lgan o'yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo'li tarafiga 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'shimcha 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 burchagini to'sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo'lishi mumkin. To'p, to'siq qo'yuvchining qo'li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan birlashtirilgan, o'tmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo'nalishi, darvozaning qaysi tarafini ximoya qilish kerakligini ko'rsatadi.

Ayniqsa, chalg'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.