

REFERAT.



Voleybol.

Bajardi: Sodirjonova L. 25-15 gurux
Tekshirdi: O.E.Umirzakova.

Toshkent-2017 **Kirish**

Mustaqil O'zbekistonni ravnaq topishi uni iqtisodiy va ijtimoiy tomondan buyuk davlat darajasiga ko'tarilishi, yosh avlod, mehnatkash fuqarolarning nafaqat

aql-idroki, bilim malakasi balki ularning salomatligiga, jismoniy barkamolligiga bevosita bog'liqdir.

“Ta’lim to’g’risidagi qonun «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, - doirasida, Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport yanada rivojlantirish chora tadbirlari to’g’risidagi Vazirlar Mahkamasining № 271- sonli qarorlarini xayotga tadbiiq etilishi, uning asosida yangilanishlar keng jamoatchilik tomondan munosib baholanmoqda.

Hozirgi davr taqdiri va uning istiqbolini ijobiiy hal qilish qaysi sohada bo’lishidan qat’iiy nazar har tomonlama komil insonlaφrni tarbiyalashda, jismoniiy sifatlarni rivojlantirish va albatda bu sifatlarni faol maqsadda shakillantirish kerak. Bu jismoniiy sifatlal o’z-o’zidan vujudga kelmaydi, balki jismoniiy tarbiya va sport bilan muntazam shug’ullanish evaziga amalga oshiriladi, albatta bunday tadbirlal mutahasislar maslahati, nazorati va ko’rsatmalari, umuman murabbiy rahbarligi ostida amalga oshiriladi. Aks holda maxsus bilimga ega bo’lmasdan jismoniiy mashqlal bilan shug’ullanish ko’ngilsiz natijalarga olib kelishi mumkin.

Sport va jismoniiy tarbiya bo’yicha malakali, oliy va o’rta ma’lumotli murabbiylal tayyorlash dolzarb masalalardan biridir. Bizda yosh avlodni puxta bilim olishlari, har tomonlama rivojlanishlari uchun munosib sharoitlal yaratish, davlatimiz siyosati darajasiga ko’tarilgan.

Xozirgi kunda Respublikamiz o’quv yurtlarida uslubiiy xujjatlarni xududimiz iqlimi sharoitiga, mamlakatimiz an’analariga, urf odatlari, rasm-rusumlari, ajdodlalarmiz meros maslaxatlariga tayanib xayotga tadbiiq etish zarurdir. Yuqori malakali mutaxasislar, murabbiy-o’qituvchilal tayyorlash ham bundan mustasno emas.

Respublikamizni jismoniiy tarbiya va sportida sport o’yinlarini o’rni beqiyosdir. Sport o’yinlari harakatli o’yinlarning rivojlangan yuqori bosqichi, har bir sport o’yinining o’ziga xos xususiyatlarga ega.

Sport o’yinlari ichida voleybol sport turini ham o’z o’rni, o’ziga hos xususiyatlari mavjud. Voleybolda turli-tuman xarakatlal qo’llaniladi: yurish, yugirish, sakrash, kutilmaganda to’xtalish, epchillik va chaqqonlik, turli hil harakatlardan iboratdir. Voleybol turida ham boshqa sport turlariga o’xshab usullarni bajarib jamoadoshlari bilan birgalikda ustunlikga erishishga harakat qiladilal. Voleybolni tarbiyaviiy ahamyati ham juda katta, u o’zaro hamjixatlikni tarbiyalaydi.

Biroq voleybolda ham boshqa jismoniiy sifatlarni rivojlantirish shart va shundagina yuqori natijalarga erishish mumkin.

O’zbekistonda voleybolni rivojlanish – tarixi

O’tmishni bilmasdan bugungi kunga baxo berish va kelajak poydevorini yaratib bo’lmaydi. Shuning uchun har bir soxaning tarixi va bugungi kundagi xolatini bilish, kelajak uchun katta axamiyatga egadir. Voleybol ham jismoniiy tarbiya va sportning bir tizimi va mustaqil irmoqlaridan biridir. O’zbekiston va uning xududlarida ham o’ziga xos rivojlanish tarixiga egadir. Voleybol sport turi O’zbekistonda eng ommalashgan sport turlaridan biridir. Voleybol

Respublikamizning barcha viloyat tumanlarida o'ziga hos obro'– e'tiborga ega. Voleybol vodiy shahar va tumanlarida boshqa joylarga nisbatan xurmat va e'tiborga sazovor bo'lib kelgan. Bunday vaziyatning sabablari tarixiy ijtimoiy negiz bilan bog'liligi taxmin qilinadi.

O'zbekistonda voleybol qachon qanday kelgani xaqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim manbalarda keltirishcha 1921-24 yillarda bu sport turi Toshkent shaxrida, Qoraqolpog'iston va Farg'ona viloyatlarida vujudga kela boshlaganligini, aytib o'tilgan.

Usha davrning sport faxriysi K. Lebedevning tarixiy izlanishlariga binoan 1924-25 yillarda zamonaviy voleybolni qonun qoidalari mavjud bo'lgan ya'ni maydon o'lcham 9x18 m, 6-kishidan o'yinchi o'ynaydi, ochkolar 15 gacha va x.z. xullas o'yin qoidalari o'xshash bo'lgan. O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25 yillarda Toshkent shaxridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol to'ri va to'pni birinchi bor olib kelgan. 1927 yil 26 aprelida esa aynan shu maktab voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda bu jamoa yuqori maxoratni ko'rsatib musobaqa g'olibi bo'ladilar. Bu musobaqa voleybol sport turini ommalashishida va shakllanishida katta turtki bo'ldi. 1927 yilda birinchi marta Toshkent shahar birinchiligi o'tkaziladi va unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etadi. Voleybolni keng ommalashishi aynan 1927 yildan boshlanadi. Shu yil Toshkent shaxrida 6 ta voleybol maydoni paydo bo'ladi.

1928 yil Toshkentda musobaqa tashkil qilinadi va unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoasi ishtirok etadi. 1930 yilda "Dinamo" ko'ngilli sport jamiyatida voleybol klubi tuzildi. Ilk jamoaning murabbiysi B.A. Varontsov O'zbekiston voleybolining rivojlanishiga salmoqli xissasini qo'shadi. 1933 yilda II O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi va bunda voleybol ham o'z o'rnini mustaxkam egalladi.

1934 yil o'zbek voleyboli uchun muhim burilish bo'ldi, chunki ilk bor o'zbek voleybolchilari Moskvada mamlakat birinchiligida ishtirok etdi. Aynan shu yili voleybol O'rta-Osiyo va Qozog'iston spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

Shuni ham aloxida ta'kidlab o'tish lozimki o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A. Saakov, G.L.Kechishev, V.X. Shnurov, A.A. Bogachenko, B.A. Vorontsov kabi murabbiylarning xizmatlari aloxida axamiyatga ega.

1938 yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalar soni 72 taga yetdi. Bularga SAGA-"Dinamo"ODO, Qurilish texnikumi, "Lokomotko" O'zTRANS, SazPI, Farg'ona, Xorazm, Qoraqalpoq, Samarand va boshqalar. 1941-45 yillarda Ulug' Vatan urushi davrida Xarbiy o'quv shaxobchalar tashkil etiladi va unda jismoniy tayyorgarlikka aloxida e'tibor qaratildi.

1945 yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarning qayta tiklanish davri kuchga kirdi.

1946 yili Toshkent, Andijon, Samarandda shahar birinchiliklari, Respublika birinchiliklari bo'lib o'tadi va shu yili "Lokomotiv" Odessa shahriga mamlakat birinchiligiga jo'nab ketadi.

1947 yil Voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilar soni 9278 taga yetgan. 1950 yildan boshlab O'zbekiston voleybolida uzluksiz xujum taktikasi ustunligi ko'zga tashlana boradi. o'yinlarda turli kombinatsiyalar qo'llana boshlanadi. Shu

yildan boshlab hozirgi kunga qadar har-hil turda musobaqalar muntazam o'tkazib kelinmoda.

O'zbekiston voleybolini ravnaq topishida G.Xudyakov, G.Bagirov R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich, S.Myachin, E.Sklyarova, L.Raxmon ulova, Yu.XoliNazarova, L.Korchagina, L.Ishmaeva, V.Galushko (Duyunova) L.Pavlova, O. Belova O.Dubyaga o'zlarining katta xissalarini qo'shganlar.

Hozirgi kunda Vatanimizning erkak va ayollar milliy terma jamoalari jaxon miqyosidagi sport musobaqalarida muntazam qatnashib keladilar. O'zbekiston mustaqillikga erishgandan so'ng, voleybol bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida milliy chempionatlar muntazam o'tkazilib kelinmoqda.

(1-jadval)

Yillar	Erkaklar			Ayollar		
	I -rin	II-rin	III-rin	I -rin	II-rin	III-rin
1993	«Avtomobilchi» (on)	«SKIF» «Toshkent»	«Kanop» (Samarand)	«SKIF» (Toshkent)	Andijon	Farg'ona
1994	«Avtomobilchi» (on)	«Kanop» (SamarAnd)	«SKIF» (Toshkent)	«Avtomobilchi» (qo`qon)	«RVShM» (Toshkent)	Andijon
1995	«MShK» (Chirchik)	«SKIF» (Toshkent)	«Avtomobilchi» (qo`qon)	-	-	-
1996	«Kanop» (Samarand)	«Viktoriya» «Navoiy»	«MShK» (Chirchik)	«SKIF» (Toshkent)	Navoiy	Farg'ona
1997	«Kanop» (Samarand)	«Avtomobilchi» (on)	«MShK» (Chirchik)	«SKIF» (Toshkent)	-	-
1998	«Kanop» «Samarand»	«Avtomobilchi» (on)	JTSI (Toshkent)	«SKIF» (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
1999	«Samarkand Telekom» «Samarand»	«Avtomobilchi» (on)	«Kesh-kristal» (Shaxrizabs)	«SKIF» (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
2000	«Samarkand Telekom» (Samarand)	«Progress» (Zarafshon)	«Kesh-kristal» (Shaxrisabs)	«SKIF» (Toshkent)	Namangan	Farg'ona
2001	«Samarkand Telekom» «Samarand»	«Avtomobilchi» (on)	«Progress» (Zarafshon)	«SKIF» (Toshkent)	Buxoro	Namangan
2002	«Samarkand Telekom» (Samarand)	«Avtomobilchi» (on)	«Muxandis» (Namangan)	«Yog'-moy» (Farg'ona)	Namangan	Farg'ona

2003	«UZI Samarand Telekom » (Samarand)	«AGMK» (Olmali)	«Dinamo-AGU» (Andijon)	«Algoritm » (Toshkent)	(Navoiy)	«Yog'-moy» (Farg'ona)
2004	«AGMK» (Olmali)	«UZI Samarand Telekom » (Samarand)	«Parvoz» (Namangan)	«Tumaris-SKIF» (Toshkent)	«Shamki» (Samarand)	«Pedkoll ej» (Namangan)
2005	«UZI Samarand Telekom » (Samarand)	«AGMK» (Olmali)	«Omad» (Toshkent)	«Tumaris-SKIF» (Toshkent)	«Iqtisodchi» (Samarand)	«Iqtisodchi» (Namangan)
2006	«Omad» (Toshkent)	«UZI Samarand Telekom » (Samarand)	«AGMK» (Olmali)	«SKIF» (Toshkent)	«Shifokor » (navoiy)	«Iqtisodchi» (Namangan)
2007	«UZI Samarand Telekom » (Samarand)	«AGMK» (Olmali)	«Dinamo » (Namangan)	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga » (Muborak)	(Navoiy)
2008	«UZI Samarand Telekom » (Samarand)	«AGMK» (Olmali)	«O. Akbarov» (yaypan)	«SKIF» «Toshkent »	«Alanga » (Muborak)	(Navoiy)

O'quv trenirovka jarayonini tashkillashtirish va boshqarish.

Hozirgi vaqtda voleybolchilarni tayyorlash murakkab pedagogik jarayon bo'lib, bu jarayonni murabbiy boshqarish lozim. Voleybolda boshqarish so'zini umumiy mohiyati, voleybolchiga tayyorgarlik jarayonini maqsadli yo'naltirish orqali ta'sir etish va natijaga erishish tushuniladi.

Sportga tayyorgarlik jarayoni murakkab dinamik sistema sifatida ko'riladi, bunda o'qituvchi-murabbiy tashkiliy-boshqaruv ro'lini bajaradi. Sport tayyorgarlining murakkabligi uning o'zaro bog'ligligi va ta'sir ko'rsatuvchi kuchlar komponentlarining ko'pligi bilan ifodalanadi (texnik, taktik, umumjismaniy, musobaaviy, psixologik va boshqalar). Sport tayyorgarlik ta'sirida bir sifat xolatidan boshqasiga o'tish tushiniladi, bunday jarayon uzluksizdir.

Sport tayyorgarligining boshqarishning asosiy salbiy tomoni ob'ekt insondir bu esa o'z o'rnida murakkab o'zini boshqaruvchi sistemasidir. Bu o'qituvchi-murabbiyga har qanaqasiga shug'illanuvchida o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish vazifasini qo'yadi.

O'zaro aloqalar sistemasida murabbiy-sportchi-jamoa murabbiyda o'zaro aloqalarni mustahkamlash katta o'rin tutadi. Murabbiyni sportchi bilan o'zaro aloqasiga ijodiy hamkorlikda yondoshish, qobiliyatini rivojlantirish, takominlashtirish, faollashtirish boshqarishni shartlaridan biri hisoblanadi. Boshqarish vazifalarini asosini rejalashtirish, takominlashtirish, nazorat va xisobga olish. Bu vazifalarni har biri bir-biri bilan bog'liqdir va uzluksiz zanjirni tashkil

qiladi, bu esa o'z o'rnida boshqarishni tsiklini, uzliksizligi va o'zviyiligini ta'minlaydi. Boshqaruv tsikli bitta o'quv-trenirovka mashg'ulotida, xaftalik tayyorgarlik bosqichida, tayyorgarlik davrida va navbatdagi tayyorgarlik yili va boshqalarda mavjuddir.

Voleybolchilarning asosiy tayyorgarlik formasi bu sport trenirovkasi va musobaqalardir. Bular o'z-o'zi bilan bog'liq bo'lishi bilan bir qator maxsus ahamiyatga ega-asosiy boshqaruv vazifasi mazmuni qarab oldindan aniqlanadi. Shuning uchun tayyorgarlik 2 ta ismga bo'linadi. 1 chi o'quv-trenirovka jarayonini boshqarish, 2 -si musobaqa jarayonida jamoani boshqarish. O'quv-trenirovka mashg'ulotlari sport tayyorgarlik jarayonida asosiy o'rinni egallaydi. O'quv-trenirovka jarayonini muvoffaqiyatli boshqarish uchun tashkiliy jarayon shunday bo'lish kerakki minimal vaqt, energiya va vositalarni sarf etib maksimal natijaga erishish kerak. Bu vazifani muvoffaqiyatli bajarish, sport trenirovka jarayonini boshqaruv vazifalarini chuqur o'rganishga, ularni amaliyotda ijodiy yondohish va qo'llash uchun yaxshi zamin bo'ladi.

Rejalashtirish-boshqaruvning asosiy vazifalaridan biridir. U nafaqat butun trenirovka jarayonini balki murabbiyning ishlash sistemasini aniqlab beradi. Rejalashtirish-bu kelajakni ko'rish va uni prognoz qilish demakdir.

Voleybol bu jamoaviy o'yin, shuning uchun rejalashtirish har bir voleybolchi uchun va butun jamoa uchun ham amalga oshiriladi. Rejalashtirish ko'rsatkichi tayyorgarlik rejasini tuzish uchun asosdir. Tayyorgarlikni rejalashtirishda quyidagi ko'rsatkichlar qo'llaniladi 1. Trenirovka va musobaqa me'yori, 2 hajm, 3. tayyorgarlik turiga qarab, 4. musobaqaviy tayyorgarlik, 5. jamoa tarkibi va uni to'ldirish.

Rejalashtirish turlari: -istiqbol reja
-yillik reja
-operativ reja.

Istiqbol reja: bu jamoa va o'yinchilarni sport maxoratini oshirish dasturi bo'lib, bir necha yilga qo'yilgan vazifalarni bajarish ko'zda tutiladi. Bunday o'quv-trenirovka rejasini ham jamoa ham voleybolchi uchun tuziladi. Istiqbol reja odatda 4 yilga tuziladi (olimpiya o'yinlari oralig'i).

Yillik reja istiqbol rejaning tarkibiy asosini tashkil etadi. Lekin bir necha mohiyati bilan farqlanadi: vosita detallari ko'pligi, hamma tayyorgarlik turlarida aniq vaqt meyorlari hisobga olinishi bilan.

Sport amaliyotida o'quv-trenirovka 3 bosqichga bo'linadi: Tayyorlov, musobaqa va o'tish. Bu bosqichlar bir butun tsiklni shakllantiradi.

Operativ reja bir bosqich uchun, bir oyga, mikrotsiklga va har bir o'quv -trenirovka uchun tuziladi.

Operativ rejaning asosiy xujjatlari ishchi dastur, o'quv -trenirovka mashg'uloti konspekti va mashg'ulot jadvalidan iborat. Ishchi dastur har bir tayyorlov bosqichi uchun tuziladi.

Trenirovka jarayonini tashkillashtirish.

Trenirovka jarayonini asosiy maqsadi jamoa va yakka tayyorgarlik rejasini bajarish uchun joriy yaratish.

Trenirovka jarayonini tashkil etishda mashg'ulotlar yakka gurux va jamoaviylarga bo'linadi.

Yakka o'quv -trenirovka mashg'uloti ikkiga bo'linadi.

-murabbiy rahbarligidagi mashg'ulotlar

-mustaqil mashg'ulotlar.

Mashg'ulotlar tayyorgarlik jarayonida bu yakka joriy maxoratini takomillashtirishga qaratilgan.

Guruh o'quv trenirovkasi mashg'ulotning qandaydir bir qismi yoki trenirovka jarayoni

uchun tashkillashtiriladi. Bu shug'illanuvchilarni birinchi guruhlariga bo'lish imkoniyatini beradi

vazifasiga qarab gurux o'quv- trenirovkalari juft, gurux taktik xarakatlarni o'rganish va

takomillashtirish uchun o'tkaziladi. Jamoaviy o'quv trenirovka-jamoaviy hamjixatlikda

xarakatlanishi va bir jamoa tarbiyasini shakllantirish uchun juda zarur.

O'quv trenirovkasi mashg'ulotlari mazmuni va mohiyatiga qarab tematik va kompleks

mashg'ulotlarga bo'linadi. Tematik mashg'ulot aniq bir tayyorgarlik turiga qaratiladi. Kompleks mashg'ulotlar ikki va undan ko'p tayyorgarlik turi uchun tashkillashtiriladi.

O'quv - trenirovka mashg'ulotlarini shakllantirish frontal va aylanma mashg'ulotlarga

bo'linadi frontal mashg'ulotda shug'ullanuvchilarni hammasi bir xil mashq bajaradilar. Bunday

mashg'ulot shakli alohida va aniq mashqlarni bir o'quv- trenirovka jarayonida bajarish uchun

qo'laydilar, masalan, mashg'ulotni tayyorlov va yakuniy qismlarida foyidali, boshlang'ich

tayyorlov guruxlarda esa asosiy qismda ham qo'llash mumkin.

Aylanma mashg'ulotlarida bir necha hil mashqlar, jixozlar bilan bir necha turdagi vazifa va maqsadlar ko'zda tutiladi. Har bir bajarilayotgan mashqlarda o'yinchilar jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik bo'yicha aniq vazifalarni bajaradilar.

Hamma shug'ullanuvchilar dasturda berilgan vazifalar soniga qarab bo'linadilar. Mashg'ulotlar dasturida berilgan vazifalarni shug'ullanuvchilar aylanma usulda qat'iy vaqt va meyoriga qarab bajariladi.

Aylanma trenirovka tayyorgarlik vositasi va uslublaridan keng foydalanishga yordam beradi. Har bir vazifani bajarish uchun kompleks mashqlarni tuzilishi, bir vaqtni o'zida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik vazifalarini bajarishga katta imkon yaratadi. Aylanma trenirovka mashg'ulotlarini tashkillashtirilishi aniq bo'lishi shart.

II. MUSOBAQA QOIDALARI, ULARNING SHAKLLANISHI VA ZAMONAVIY O'YIN QOIDALARINING QISQACHAIZOHI

Voleybol o'yinining dastlabki rasmiy o'yin qoidalarini 1997 yilda Amerikalik doktor A.Xoisted rahbarligida ishlab chiqilgan. Mazkur qoidalarini ayrim birlari quyidagilardan iborat bo'lgan:

- maydonchani o'khami 7,6 x 16,1 m;
- to'ning balandligi 198 sm;
- to'pning og'irligi 340 g;
- o'yinchilar tarkibi chegaralanmagan;
- to'p o'yinga maydonchani o'ng tashqi qismida joylashgan 1x1 metrli to'rtburchak shakldagi joydan bir oyoqda turib kiritilgan va hokazo.

Voleybolning borgan sari ommaviylasha borishi va ishtirokchilarning o'yin mahorati shakllana borishi bilan bir qatorda musobaqa qoidalarini ham o'zgarib, takomillashib borgan.

1900 yil - hisob 21 ochkogacha, to'ning balandligi 213 sm;

1912 yil - maydoncha 10,6 x 18,2 m, to'r - 228 sm;

1917yil -hisob 15 ochkogacha, to'ning balandligi 243sm;

1918 yil - o'yinchilar soni bir jamoada - 6 ta;

1922 yil - to'pni faqat 3 marta o'ynash, maydoncha 9,1 x 18,2 m;

1925 yil - to'p 66-69 sm, og'irligi 275-285 g, maydoncha 9 x 18 m;

1934 yil - to'r ayollar uchun 224 sm.

Zamonaviy voleybol musobaqaning qoidalarini haqida qisqacha ma'lumotlar:

- maydoncha 9 x 18 m, chiziqlar kengligi 5 sm;
- o'yin maydonini chegaralovchi antennalarning balandligi 180 sm;
- to'ning balandligi erkaklar uchun 243 sm, ayollar uchun 224 sm;
- to'pni aylana uzunligi 66 ± 1 sm, diametri $21 \pm 0,3$ sm, og'irligi

270 ± 10 g;

- har partiyada 6 o'yinchi almashinuviga ruhsat beriladi. Asosiy o'yinchi 1 marta almashtirilishi va qaytib o'yinga tushishi mumkin;

- o'yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo'ladi;

- har partiyada hisob 15 gacha, agar 15:15 bo'lib qolsa eng yuqori hisob 17 ochkogacha davom etadi. Hal qiluvchi partiya taymbreyk tarzida o'tadi, hisob toki 2 ochko farq qilguncha davom etadi

O'yin to'xtatiladi va xato e'lon qilinadi:

- to'p kiritishda:chiziq bosilsa, to'pni irg'itmasdan o'yinga kiritilsa, to'p kiritish navbati buzilsa, to'p to'rga yoki begona predmetlarga tegsa, to'p kiritish jarayoni 5 soniyadan ortsa;

- to'p uzatish va qabul qilishda: to'p bir vaqtni o'zida yoki ketma-ket bir o'yinchi tomonidan 2 marta o'ynalsa, ilib uzatilsa, yoki qabul qilinsa, bir jamoa o'yinchilari (to'siqdan tashqari) 3 martadan ortiq to'p bilan harakat qilsalar;

- zarba va to'siq qo'yishda: o'yinchi to'rga tegib ketsa, o'rta chiziqdan o'tib ketsa, to'pni ilib o'ynalsa, to'p antennadan tashqari yoki antennaga tegib ketsa, raqib tomondagi to'p o'ynalsa.

Qoidalar rasmiy holda to'liq 1946 yilda joriy etilgan, lekin 1951 yilga kelib Marselda FIVB Kongressi tomonidan tasdiqlandi.

1947 yil - erkaklar o'rtasida o'yin 5 partiyadan iborat

1950 yil - ayollar o'yini 5 partiyadan iborat
1952 yil - tanaffus 1 partiyada 2 marta
1957 yil - tanaffus 1 min.dan 30 sek.gacha qisqaradi
1961 yil - o'yinchini almashtirish 6 taga oshdi
1965 yil - to'siq qo'yuvchi qayta o'ynashi (to'pga tegishi) mumkin, u qo'llarini raqib tomoniga o'tkazishi mumkin

1970 yil - antenna 180 sm
1976 yil - kiritilgan to'pga to'siq qo'yish
Hozir to'pni og'irligi 270 ± 10 g, doiraviy uzunligi 66 ± 1 sm
1980 yil - to'p ichidagi bosim $R=0,4 - 0,45$ kg/sm²
1984 yil - to'pni qabul qilishda tanani beldan baland joyi bilan bir necha bor «tegish» mumkin, to'p o'yinga kiritilayotganda uni to'sish bekor qilinadi.

1988 yil - eng yuqori hisob 17 gacha, hal etuvchi partiya taymbreyk tarzida ochkolar soni 2 ta farq bo'lguncha davom etadi,

1992yil - to'p tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.
1998 yil - to'p tanani barcha joyiga tegishi mumkin; hisob 25 gacha, 5 partiyada 15 gacha; har partiyada hisob 8 va 16 bo'lganda 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi; shundan so'ng jamoalar 2 martadan 30 sek. tanaffus-olishlari mumkin; to'p kiritish 9 metr (o'rta chiziq kengligida) oralig'ida ijro etilishi mumkin; "Libero" o'yinchisi joriy etildi.

2008 yil - to'pni rangi o'zgartirildi (sariq-ko'k); to'siq qo'yuvchilar tomonidan to'rga tegib ketish mumkin" (hujumchi o'yniga halaqit bermaslik sharti bilan).

Zamonaviy voleybol maydonchasini olchamlari 9x18 m. To'rni uztlmigi 9,5 m, kengligi 1m, Katakleri 10x10 sm. Maydoncha chiziqlarini kengligi 5 sm, Antennasi balandligi 180 sm. O'yin qoidalarini atroflicha talqini maxsus bo'limda yoritiladi.

Hakamlarning tarbiyaviy ahamiyati. Hakamlarning va hakamlik qilishning oliy maqsadi nafaqat musobaqa ishtirokchilarining o'yin qoidasiga amal qilishlarini nazorat qilish, balki aynan shu o'yinchilarni tarbiyalashdan iboratdir. Ularda o'yin va munosabat intizomini shakllantirish, hamkorlik, bir-birlarini qo'liab-quvvatlash, o'zaro hurmat, odob va ma'naviy xislat va tuyg'ularni uyg'otish hakamlarning burchidir.

Albatta hakam musobaqa qoidalariga, umuman voleybolga oid barcha yangilik, so'nggi ma'lumotlardan xabardor bo'lishi darkor. Musobaqa nizomini, o'yinlar o'tkaziladigan joylarning shart-sharoitini, meteorologik va moddiy-texnika imkoniyatlarini va hokazo masalalarni bilishi shart.

Hakamni obro'yi - uni kasbiy malakasida, bilimida va ayniqsa odil, adolatli hakamlik qilishidadir.

O'yinchilar o'yin intizomini buzganda, musobaqa qoidalariga rioya qilmay hakam bilan tortishsa, ularga jazo berish o'z vaqtida amalga oshirilishi zarur.

Jazo «ayb»ga yarasha bo'lishi shart. Bordiyu hakam xatoga yo'l qo'ysa, u o'z vaqtida bu xatoni bo'yniga olishi kerak va adolatni tiklashi zarur.

Hakam nafaqat o'yin davomida o'z odobi bilan namuna bo'lishi, balki u boshqa joylarda ham o'zini tuta bilishi kerak.

Hakamlar

- birinchi hakam (minbardagi hakam);
- Ikkinchi hakam;
- hakam-kotib;
- axborot beruvchi hakam;
- 4 ta chiziq hakamlari;
- 6 ta to'p uzatib turuvchilar.

Hakamlarning har birini o'z vazifasi, huquqlari, hakamlilik qilish joylari va vositalari mavjud. Ularni atroflicha talqini ma'ruzada og'zaki va o'quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi.

Musobaqa o'yinidan 20-30 min oldin maydonchani, anjom (to'p, to'r, maydon chiziqlari), hakamlarni kiyim-bosh, tayyorgarligi, xullas o'yinni o'tkazishga nima, kim, qancha kerak bo'lsa, hammasining muhayyoligi birinchi hakam tomonidan tekshirilishi kerak va zaruriyat bo'lsa ta'minotni oshirish talab qilinishi shart.

O'YIN TEXNIKASI

Voleybol o'yin texnikasini o'yinda qo'llaniladigan harakat faoliyatlarining maqsadga muvofiq, aniq vazifalarni xal qilishga imkon beradigan usullari yig'indisi deb atash mumkin. «Texnika» so'zi yunoncha so'z bo'lib, «mahorat» ma'nosini anglatadi. Takomillashgan texnik usullarni egallash bilan yuqori mahoratga erishiladi. Voleybol o'yin texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir, xarakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi, o'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi - ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va xal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari - harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasini ahamiyati harakatning bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma hafakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavdaning muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinarnik o'yin bo'lganligi sababli voleybolni turii texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa

o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi. Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilarda ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va sarnarali bajarilishi;
- halal beruvchi omillar (charchash, psixologik keskinlik, tashqi sharoltning salbiy ta'siri va boshqalar) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqaroriigi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

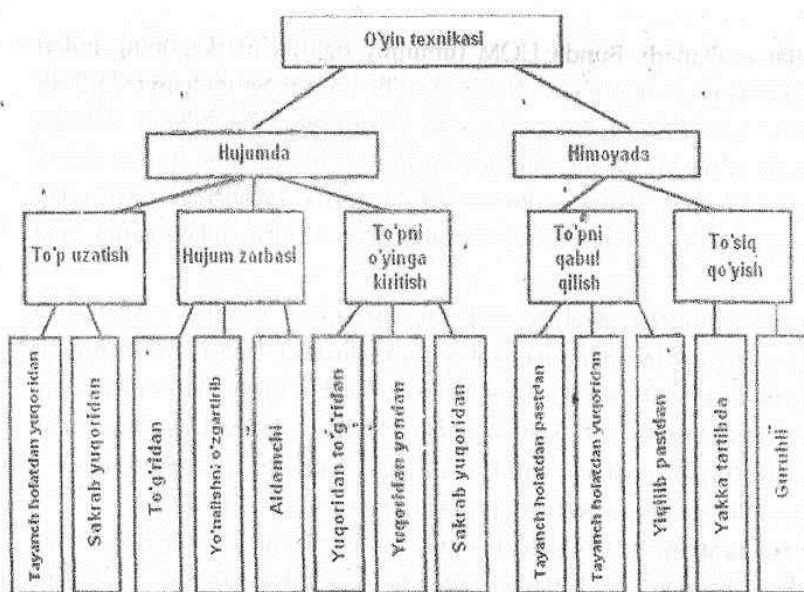
Voleybol rivojlanishining har xil davriarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgardi va takomillashib bordi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarlik darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ldi. Hujum va himoyadagi o'yin dinarnikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ldi.

Shunday bo'lsada, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundanda samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilgor usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun istiqbol yaratadi.

O'yin texnikasining tasnifi

O'yin texnikasini tasniflash - ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bogliqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoyadagi texnikalarga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarilish usullari mavjud bo'ladi {1-chizma}.

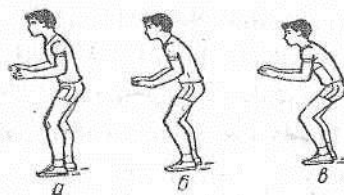


1-chizma.

Hujum texnikasi.

Holatlar, haraxakatlanish, dastlabki holatlar

Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarni bajarish uchun turlicha holatlarni egallashi kerak.



1-rasm.

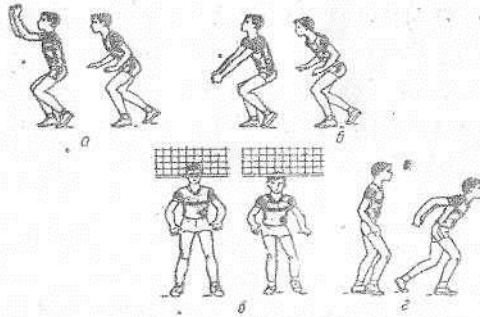
Hujum zarbasini, berish va to'siq qo'yishda - baland (1 a-rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda - o'rta (1 b-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda - past (1 b-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umunniy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bolishi kerakki bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaflarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

Harakatlanish. O'yinehi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab {oldinga, orqaga, yon tomonga), sapehib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuneha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi, Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sahehib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib ehiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi to'pni uzatishdan oldin (2a-rasm), pastdan to'pni qabul

qilishda (2b-rasm), to'siq qo'yishda (2b-rasm) va hujum zarbasini berishda (2-rasm). o'yinchi dastlabki holatni soniyaning bir qancha bo'laklariga teng muddatgagina egallaydi.



2-rasm

Texnik harakatlar

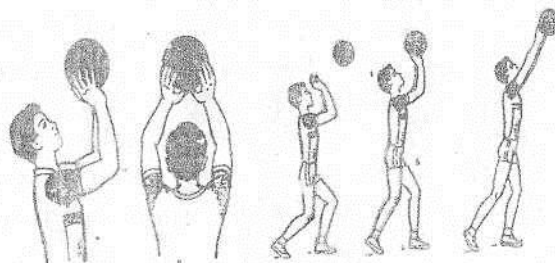
To'p uzatish - bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolida kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha: uzun - zonalar osha; qisqa - zonadan zonaga; qisqartirilgan - zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland - 2 m dan yuqori, o'rtacha - 2 m gacha, past - 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin - 0,5 m gacha va uzoq -0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlengandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (3-rasm).

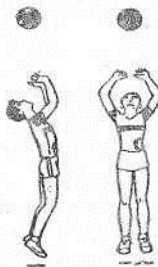


3-rasm.

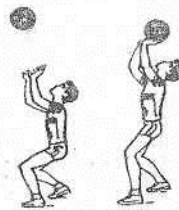
Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba betishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda

mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga-oldinga ko'chadi va gavda massasining og'irligi ikkita oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarni tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Huddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (4-rasm).

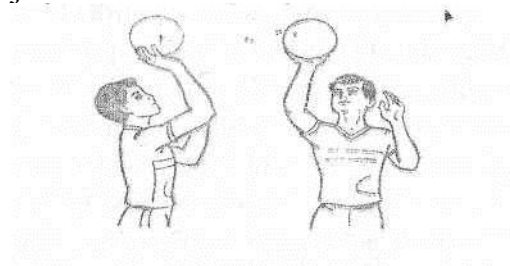


4-rasm.



5-rasm.

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasi ko'krak va bel qismlarining bukilib hisobiga bo'ladi (5-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish huddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarida bukilib, oldinga chiqariladi (6-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



6-rasm.

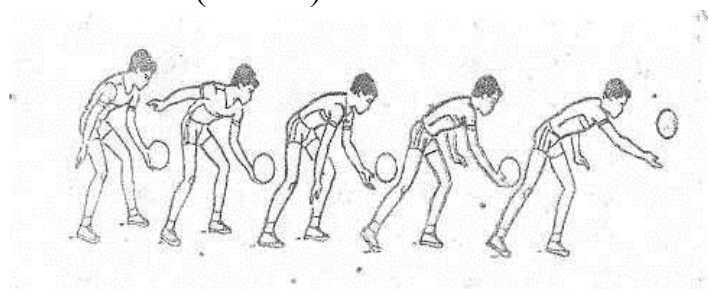
To'pni kiritish. Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vazifasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish daslabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolida pastdan, to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p uzatish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma

harakat bermasdan to'p kiritish (bir muncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

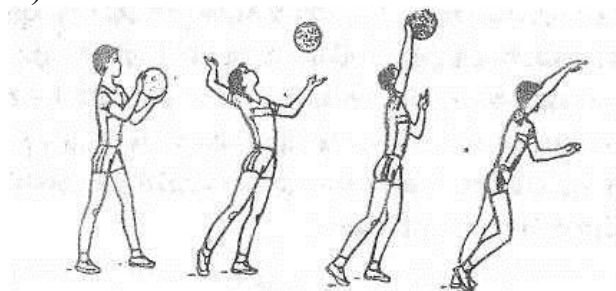
Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (7-rasm).



7-rasm.

To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'lda bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba beruvchi qo'l qat'iy ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zabadan so'ng qo'l harakati to'pni kuzatib borish bilan tugallanadi.. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan - u qat'iy orqaga bo'lishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan - u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish - u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

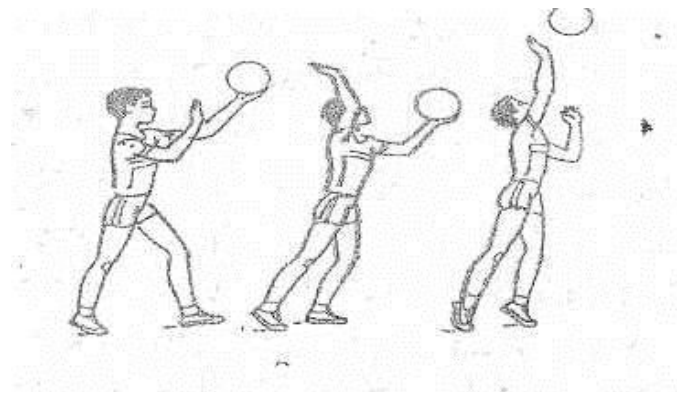
Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (8-rasm).



8-rasm.

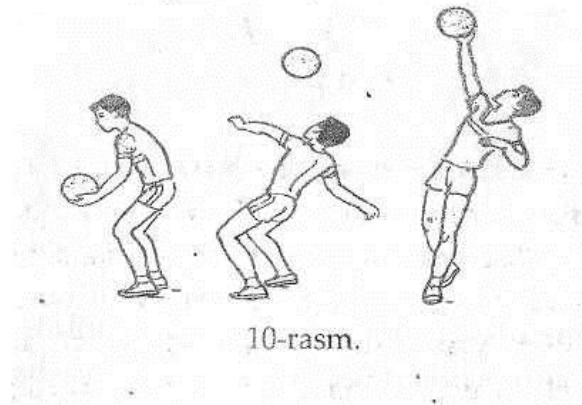
To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'llari yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba-to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanana harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi

elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur. Bular to'pni qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m **gacha**); zarba beruvchi **qo'lni** orqaga, nisbatan **qisqa** harakatlantirish; kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va **aldamchi** (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan **bajarish** mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).



9-rasm.

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (10-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastiga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba zarba beruvchi qo'l orqadan - yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



10-rasm.

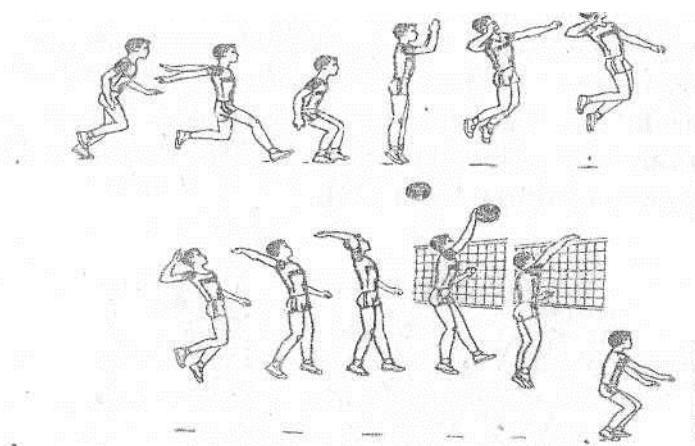
Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

Hujum zarbalari.

Hujum zarbasi - jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qirg'og'idan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarning samarasi ham juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin.



11-rasm.

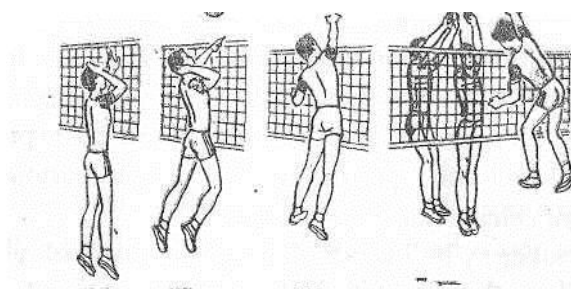
To'g'ri hujum zarbasi berish fazasi 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish (11-rasm). O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, Sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab xarakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlashadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan, bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida - o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'irlanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib yerga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi.

Shuning achen hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir.



12-rasm.

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda,

depsinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l elkasi to'rdan olib qochiladi (12-rasm).

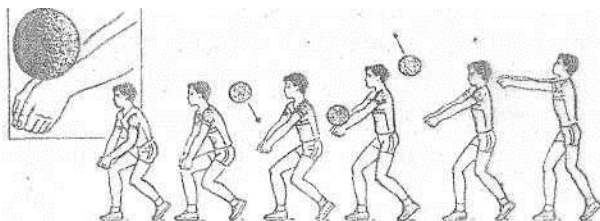
Biomexanika - nuqtai nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni elka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.

Himoya texnikasi

Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat - qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi.

To'pni qabul qilish to'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.



13-rasm

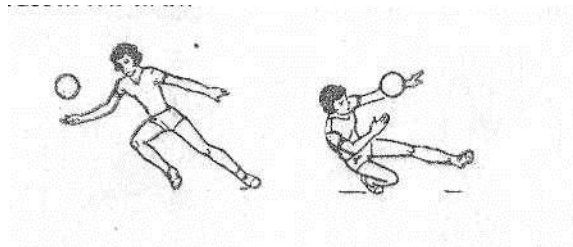
O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 13 -rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan.

Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsayu, to'p uning tomoniga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lini yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qitinishi (past trayektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz, bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.

To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi.

Orqaga yoki tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'ngida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo'l to'p tomon to'g'ri uzatiladi. Bunda MOK (Markaziy Og'irlik Kuchi) keskin pasayadi.

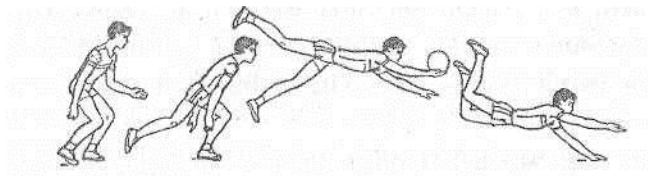


14-rasm.

To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (14-rasm).

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxon ko'krak qismiga tekkizib olinadi.

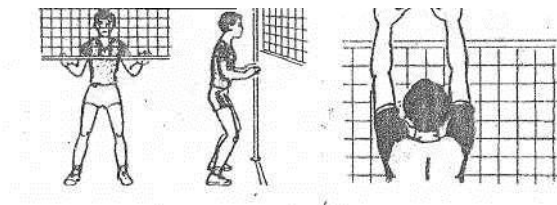
Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda (15-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftining orqa tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



15-rasm.

To'siq qo'yish.

To'siq - raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtai nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.



16-rasm

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (16-rasm).

Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

Hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. Shu sababli to'siq to'r chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'pning maydonchadan chiqib ketishga yo'l qo'yilmaydi.

To'siq qo'yish texnikasining murakkabligi quyidagi uchta omilga bog'liq: joy tanlash; turgan joydan yoki harakatdan so'ng baland sakrash; qo'lni to'r ustiga ko'tarish vaqtini aniqlash.

O'yinchilarni yakka harakatlarini takomillashtirish uchun mashqlar.

To'pni otib o'yinga kiritishni takomillashtirish uchun mashqlar.

Bu bo'limda o'yinda hujum texnik priyomlari asoslaridan biri bo'lgan to'pni otish haqida so'z yuritamiz.

O'yinchi o'zining texnik qobiliyatiga qarab taktik harakatini to'g'ri qo'llashi lozim. To'pni qabul qilishni qiyinlashtirish uchun o'yinchi qanday usul bilan, qaysi zonaga to'p otish maqsadga muvofiqqligini aniqlashni bilishi lozim. Taktik to'g'ri bajarilgan to'p otish raqib jamoani xujumda faol ishtirok etishni qiyinlashtiradi. Bu esa o'z o'rnida himoyalaniishda yengillik tug'diradi.

1. To'pni hujum chizigiga otish.

To'pni hujumning 4 va 2 zonalariga otish tavsiya etiladi. Sababi, maydondagi joylashuvida 4 va 2 chi zonadagi o'yinchilar hujum chizig'idan orqada joylashadi va bu o'z qatorida to'pni qabul qilish va hujum qilishda murakkabliklarni keltirib chiqaradi. Agarda raqib hujumchilari atayin to'pni qabul qilishda ishtirok etmasalar u holda to'pni aynan shu o'yinchilarga otish lozim. Agarda orqa zonadan o'yinchi 2 chi to'p uzatish uchun oldinga harakat qilsa, unda to'pni uni harakat yo'lga otish kerak. Bu bilan bog'lovchi o'yinchi harakatini qiyinlashtiriladi.

2. To'pni orqa chiziqqa otish.

Bunday to'pni qabul qilishni murakkabligi shundaki, to'pni qabul qilayotgan o'yinchi bilan 2-chi to'pni uzatadigan o'yinchi orasidagi masofa oshadi va to'pni aniq uzatish uchun qiyinchilik tug'diradi.

3. To'pni hujum zonasi va orqa chiziqqa otishni ketma-ket almashtirib bajarish.

Bunda to'pni otish ham to'pni qabul qilish uchun himoyachilarda maydondagi joylashuvni buzilishiga va to'pni qabul qilib aniq uzatishda qiyinchiliklarni olib keladi. To'pni otish usulini birdaniga almashtirish to'p otuvchiga katta foyda beradi.

4. Aniq o'yinchiga yunaltirilgan to'pni otish.

Bu usul ham quyidagi taktik yo'nalishga ega:

- to'pni qabul qilishda bo'sh o'yinchiga;
- yaxshi hujumchiga, hujumdan uni chiqarib yuborishga, qatnashish faoliyatini susaytirishga
- oradan chiqib ikkinchi to'pni uzatishga tayyorlanayotgan o'yinchiga;
- o'yinga yangi kirgan o'yinchiga;

5. To'pni o'yinchilar o'rtasiga otish.

Bunda to'pni qaysi o'yinchi to'pni qabul qilish lozimligi qiyinlashadi. Eng katta foydaga erishish mumkin, agarda to'pni 5-3; 3-6; 6-1 zonadagi o'yinchilar o'rtasiga otilsa.

6. To'pni qabul qilish uchun murakkab bo'lgan aniq zonalarga to'pni otish.

7. Charchoq holatda bo'lgan o'yinchi tomon to'pni aniq yo'naltirib otish.

Masalan, 10-30 marta polda qo'lni bukib yozgandan so'ng yoki 20-30 marta zarba berish uchun sakragandan so'ng bir necha marta to'pni yo'qotmay aniq otish.

To'pni qabul qilib, uzatish texnikasini takomillashtirish uchun mashqlar.

Jamoda hujumni muvoffaqiyatli bajarish uchun to'pni qabul qilib aniq hujum zarbasi uchun uzatish katta ahamiyatga ega. Shuning uchun to'pni uzatib taktik jihatdan masaqdli qilib uzatish juda muhim ahamiyatga ega. Buning uchun o'yinchi o'z jamoasi a'zolarini maydonda harakatlanishi va joylashishi doimo nazardan qochirmay kuzatib borishi va baholashi lozim. Bu esa o'z o'rnida taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Taktik jihatdan aniq to'p uzatish ko'p hollarda o'yindagi xolatga bog'liq; ya'ni to'pni qabul qilishga, hujumchini xolatiga, to'pni uzatadigan o'yinchini xolatiga, raqib jamoa o'yinchilari xolati va harakatiga o'yindagi natijaga va x.k

Agarda to'p yaxshi qabul qilinmagan bo'lsa va hujum zonasiga aniq yo'naltirilmagan bo'lsa murakkab kombinatsiya qo'llamaslik kerak va aksincha yaqindagi hujumchiga to'p uzatish kerak. Ikkinchi to'pni uzatishda nafaqat hujumchiga qulaylik yaratish kerak, balki raqib jamoadagi bo'sh to'siqni aniqlash yoki umuman hujumchini to'siqsiz hujum qilishga sharoit yaratish lozim. To'p o'zutuvchi o'yinchi o'z harakatlarini murakkablashtirmasligi kerak. Masalan, sakrab to'p uzatish agarda bu lozim bo'lmasa, o'yindagi tub burilishini qaltis schyotda harakati yasash mumkin.. shuning uchun to'pni uzatishni takomillashtirish mashqlarida u yoki bu taktik vazifalarni qo'yish va bajarish maqsadga muvoffiqdir. Ular quyidagilardan iborat:

- I. Ikki o'yinchi 5-7 masofada bir-biriga qaragan holatda birinchi o'yinchi to'pni o'zi ustida o'zatyapti va ikkinchi o'yinchin iharakatga qarab to'pni unga aniq uzatadi. Bu mashiq to'p uzatuvchi o'yinchida maydondagi boshqa o'yinchilarni harakatini kuzatish ko'nikmasni xosil qiladi.

O'yinchilar bir chizig'ida joylashishlari yoki bir o'yinchi orqa chiziqda ikkinchisi tur oldida. Ikkala o'yinchi ham chiziq bo'ylab harakatlanishi mumkin va to'pni o'zi ustida oshirmay uzatish ham mumkin.

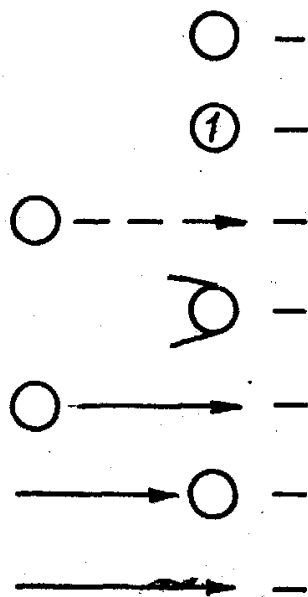
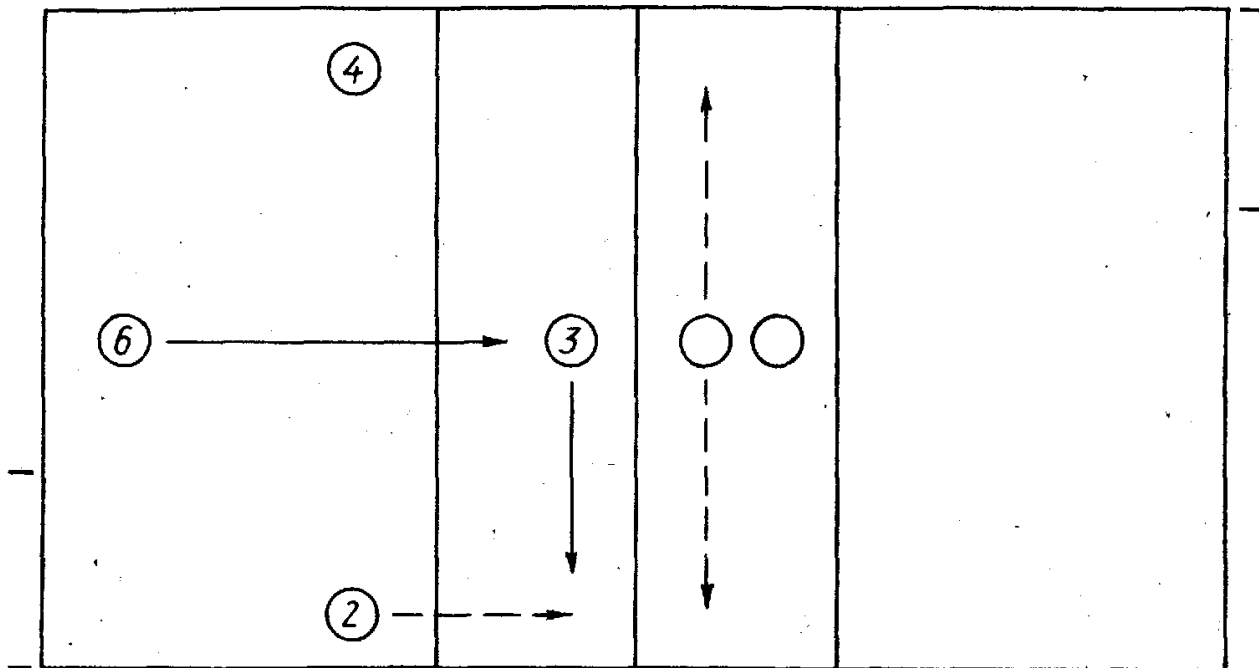
1. Sherigini xarkatiga bog'liq va har hil balandlik va tezlikda to'pni uzatish. O'yinchilar joylashuvi 1- mashqdaginga o'xshab. To'pni o'z ustida oshirgandan so'ng o'yinchi sherigi qanday holatdal turganiga qarab to'pni uzatish lozim, masalan:

A) birinchi o'yinchi unga buriladi, sherigi uni harakatiga qarab yarim tezlikda burilgan tomonga to'pni uzatadi;

B) birinchi o'yinchi o'tiradi sherigi esa o'rta balandlikda to'pni uzatadi.;

V) birinchi o'yinchi yiqilish mashqni bajardi, ikkinchisi esa unga baland to'p uzatadi.;

G) birinchi o'yinchi to'p uzatadi o'yinchi tomon tez harakatlanadi, ikkinchisi esa sakrab unga to'pni uzatadi.



Bu mashqlar to'p uzatadini sherigi harakatiga javoban harakatlanishi va tezligini oshirishga qaratilgan.

2. O'yinchilar bir-biridan 6-7 metr uzoqlikda joylashgan. Birinchi o'yinchi to'pni ikkinchi o'yinchiga uzatadi va unga qarab harakatlanadi. Ikkinchi o'yinchi bu harakatga qarab to'pni uchinchi o'yinchiga uzatadi. Agarda birinchi o'yinchi harakatlanmasa to'p unga o'zatiladi va x.k,

orientrovkasi maydonda harakatlanishi va vazifa bo'yicha to'pni uzatish ko'nikmasini rivojlanishiga katta foyda beradi.

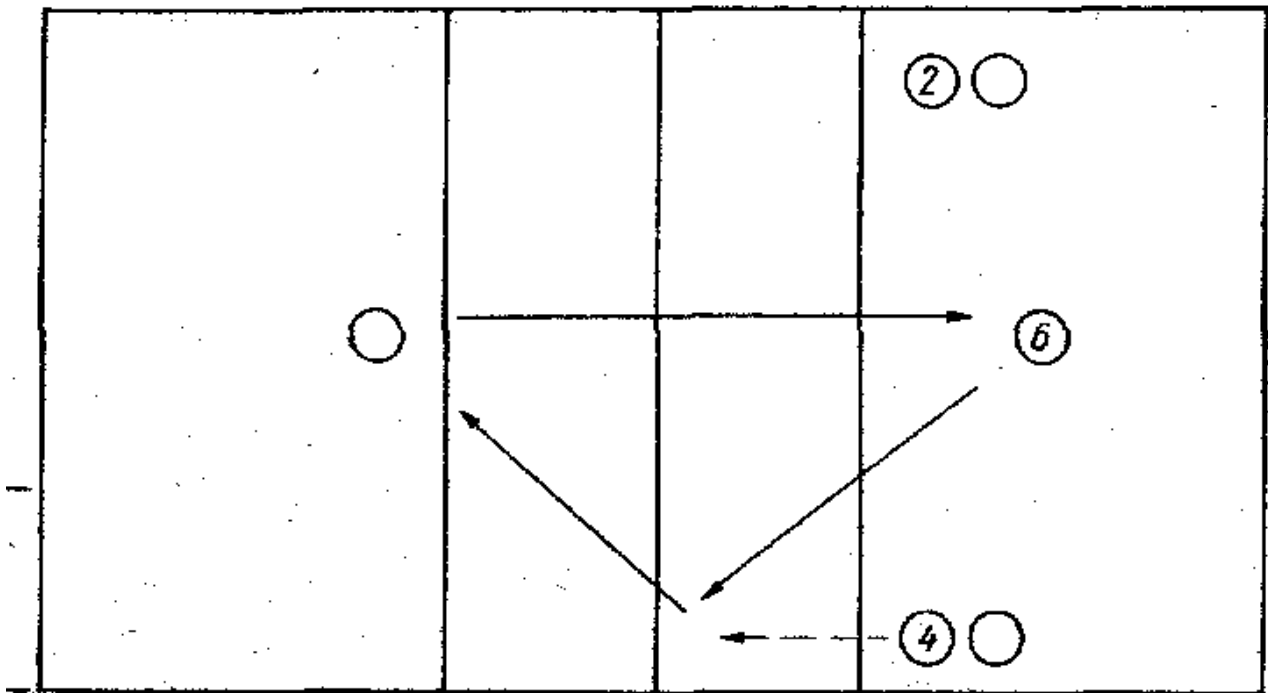
7. To'pni harakatda uzatish. To'pni uzatish har xil yo'nalish va balandlikda bajariladi. Birinchi zonada ikki o'yinchi va 5 chi zonada bir o'yinchi joylashadi. Birinchi zonadagi birinchi o'yinchi to'pni 5 chi zonadagi o'yinchini oldiga to'pni uzatadi va 5 chi zonadagi o'yinchini orasiga yugirib o'tadi. 5 chi zona o'yinchi to'pni uzatib. Bu vaqtda birinchi zonadagi ikkinchi o'yinchi yon chizg'i bo'ylab oldinga harakatlanadi. 5-zonadagi o'yinchi to'pni birinchi zonadan chiqib kelayotgan ikkinchi o'yinchigacha uzatadi va shu tariqa maydon bo'ylab harakatlanadilar. Birinchi gurux maydon yarmidan o'tgandan so'ng ikkinchi gurux mashq bajarishni boshlaydilar. mashqni murakkablashtirish maqsadida to'pni oldiga o'zaro tashlash mumkin.

Bu mashq o'yinchilarda maydondagi orientirni, o'yinchilar harakatlanishini kuzatish, o'yinchilar orasidagi masofani sezish xissini rivojlantiradi.

8. To'pni to'rtburchakda o'yinchi soni kamaytirilgan va harakatlanishi to'p yo'nalishiga teskari. O'yinchilar 1-2-4 zonalarda joylashadilar. Birinchi zonadagi o'yinchi to'pni ikkinchi zo'naga uzatadi va o'zi 5-zonaga harakatlanadi. Ikkinchi zonadagi o'yinchi to'pni 4-zonaga uzatadi va birinchi zonaga uzatadi. 4-zonadan to'pni 5-zonaga uzatadi va x.k bu mashqni murakkabligi shundaki, o'yinchilar to'p yo'nalishiga qarshi harakat qiladilar. Bu esa o'yinchi taktik yo'lashga va qanday harakatlanish uchun majbur qiladi. Bu mashqni murakkablashtirish uchun murabbiy buyrug'i yoki xushtagiga qarab to'p yo'nalishini o'zgartirishi mumkin.

9. To'pni har xil yo'nalishlarda o'yinchilar harakatiga qarab uzatish. o'yinchilar 6-4-2 zonalarda joylashadilar va bir o'yinchi qarshi maydonda markazda joylashadi. To'pni qarshi tomondan to'p o'zatilganda 4-2 zonadagi o'yinchilar.

To'r tomon oldinga harakat qiladilar. 6-zonadagi o'yinchi 4-2 zona o'yinchilar harakatlanishini ko'rib kerakli zonaga to'pni uzatadi. To'pni qabul qilgan o'yinchi to'pni yuqoridan ikki qo'llab to'r bo'ylab keyingi zonaga uzatadi. To'pni qabul qilgan o'yinchi hujumni imitatsiya qilib qarshi tomondagi o'yinchiga to'pni tashlaydi va x.k



(2-rasm)

10. To'pni har xil yo'nalishlarda uzatish.

Birinchi o'yinchi maydon markazida orqa chiziqdan 3mda joylashadi. Ikkinchi o'yinchi 1chi zona burchagida joylashadi. Uchinchi o'yinchi 2, 3, 4, 5 zonalarda yarim yoy holatda harakatlanadi. Birinchi o'yinchi ikkinchi o'yinchidan to'pni qabul qilib oldinda harakatlanayotgan o'yinchiga Aniq to'pni uzatish kerak.

E'tiborni markazdan to'p uzatayotgan o'yinchiga qaratish lozim. U doim to'pni qabul qilishda 1chi zonadan to'p uzatayotgan o'yinchiga qaragan bo'lishi, to'pni uzatayotganda esa harakatlanayotgan o'yinchiga gavdasi qaragan bo'lishi kerak.

Bu mashqda ikki o'yinchi harakatlanishi mumkin va markazdan o'yinchi ularga to'pni uzatishi mumkin. mashqni ikki hil variantda bajarish lozim. Birinchisida o'yinchilar o'z o'rinlarida bo'ladilar ikkinchisida ular doimiy to'p yo'nalishi bo'yicha harakatda bo'ladilar.

III. Hujum zarbasini takomillashtirish uchun mashqlar.

Ko'pgina taktik kombinatsiyalar hujum zarbasi bilan yakunlanadi. Shuning uchun hujum zarbasini bajarishda o'yinchilarning maxoratiga katta e'tibor qaratiladi. Hujum zarbasi taktikasini o'zlashtirish uch bosqichda amalga oshiriladi:

1. Hujum zarbasi taktikasini qarshiliksiz o'rgatish va takomillashtirish;
2. To'siqlarni takomillashtirish;
3. Hujum zarbasi taktikasini to'siqchilarni faol qarshiligida o'rgatish va takomillashtirish;

mashqlarni bajarishda taktik vazifa, mashq bajarishdan oldin yoki aynan mashq bajarish vaqtida berilishi mumkin. Masalan: o'yinchi sakrab bo'lgan paytida murabbiy unga hujum zarbasini qaysi zonaga qilishi kerakligini aytishi yoki ko'rsatishi mumkin. Huddi shu yo'sinda hujum zarbasi usulini belgilash mumkin.

Bu bo'limda ko'rsatilgan hujum zarbasi mashqlari qandaydir Aniq bir variantda beriladi. Lekin ko'rsatilgan hujum zarbasi mashqlarni har uchala (4-3-2) zonadan bajarish lozim. Bu esa o'yinchida yoki hujumchida taktik xolat yechimini topishi bilimini kengaytiradi.

1. Hujum zarbasi aniq zonalarga hujumchi 4-zonadan o'zi tashlagan to'pni aniq zonalarga uradilar. o'yinchilar bir nechta marotaba hujum zarbalarini bajaradilar. Hujum zarbasi yo'nalishlarini 5-4-1 zonalarga, keyin zarbalar seriyasi ikkinchi zonadan 1-2-5 zonalarga, keyin zarbalar seriyasi 3-zonadan 1-5-4-2 zonalarga. Huddi shu mashqlarni har hil balandlik va tezlikda shirigini to'p uzatishdan so'ng bajarish mumkin. Bu mashq o'yinchida aniq zonalarga va har hil uzatishlardan so'ng hujum zarbasini bajarish ko'nikma va malakasini hosil qiladi.

2. Nishonga hujum zarbasi.

Maydonda har hil rangdagi diametri 50sm-1m bo'lgan aylanalar qo'yiladi. O'yinchilarni har biri vazifa qilib berilgan rangdagi aylanalarga hujum chizig'ini barcha zonalaridan hujum zarbalari bajaradilar. Bu mashqda vazifani: tez-tez o'zgartirib turiladi. Masalan, aylanalar joylashuvi o'zgaradi va o'yinchiga ikki hil rangga navbat berilgan hujum zarbasini bajaradi vazifasi beriladi va x.k.

Bu mashqni uslubiy jihatdan o'zgartirish mumkin. O'yinchi oldindan qaysi rangdagi aylana tomon to'pni yo'llash vazifasini sakragandan so'ng oladi.

3. Hujum zarbasini birdaniga yo'nalishini o'zgartirish. O'yinchilar 4-3-2 zonalaridan hujum zarbasini bajaradilar. Qarshi tomonda o'yinchilar ximoyada harakatlanadilar va ularni harakat yo'nalishiga qarshi zarba beriladi.

4. Oldingi mashqni o'zi faqat himoyachilar 1-6-5 zonalarda turadilar va hujum zarbasi berilayotgan vaqtda joyni o'zgartiradilar. Har bir o'yinchiga aniq bir ximoyachi o'yinchi tomon zarba berishi vazifasi oldindan belgilanadi. 10-15 ta hujum zarbasidan so'ng vazifa o'zgaradi. Bu mashq orqali hujumchi raqib maydonidagi holatni baolash ko'nikmasi malakasini oshiradi.

Bu holatda hujumchi quyidagi holatlarni inobatga olish va baxolash lozim:

- hujumchi bog'lovchiga to'pni uzatishdan oldin raqib maydoniga; qarab;
- tezlikni olishdan oldin to'pni hujumchi uchun yo'nalishini aniqlab yana bir bor raqib maydonini ko'rishi;
- aniq hujum zarbasini bajarishdan oldin raqib himoyachilari joylashuvi va harakatini ko'rishi kerak.

Bularni hammasi hujumchini taktik yo'nalishi va harakatlanishiga imkon beradi.

5. Har xil kuchlanishdagi zarbalarni navbat bilan ketmaket aniqlikda bajarish. O'yinchilar ketma-ket 2-3-4 zonalardan 1-zonaga qattiq va sekin zarbalar beradilar.

6. Oldingi mashqni faqat o'yinchilar buyruq asosida harakat bajaradilar;

7. Hujuml zarbasini aldamchi harakatlar bilan bog'lash;
8. Oldingi mashq faqat to'siqchi harakati qo'shiladi. Agarda hujum vaqtida to'siq qo'yilsa aldamchi harakat va aksi to'siq bo'lmasa kuchli zarba beriladi. Bu mashq hujumchida raqib tomonidan himoyachilar to'siqchilar harakatini baxolash qo'nikma va malakasini rivojlantiradi;
9. Zonali to'siqqa qarshi hujum zarbasi. Hujumchi 4-zonadan hujum zarbasini bajaradi raqib tomonidan 2-3 zonadagi o'yinchilar 6-zonani to'sadilar. Bunda hujum zarbasi 1 yoki 4-zona tomon amalga oshiriladi;
10. Oldingi mashqda faqat hujumchi maydonni qaysi zonani to'siqchi tomonidan ximoya qilishini bilmaydi. Hujumchi to'siq yonidan o'tkazish vazifasini oladi va bo'sh zonaga zarba beradi;
11. Guruhli to'siqqa qarshi hujum zarbasi. Hujumchi 3-zonadan hujum zarbasini bajaradi. 3 kishilik to'siq qo'yishadi, 6-zonada ximoyachi turadi. Agarda 6-zonadagi himoyachi oldinga harakatlanib to'siq orqasini himoyalasa, unda hujumchi yozilgan to'g'ri qo'lni kaft zarbasi bilan 6-zonani orqa chizig'iga zarba beradi. Himoyachi o'z o'rnida qolsa unda zarba 2-4 zonalarga beriladi yoki aldamchi harakatlar bajariladi;
12. Birinchi to'p uzatishdan hujum zarbasini bajarish yoki aldamchi harakatlar bajarish. O'yinchilar 3 chi zonadan orqama-orqa bir qatorda turadilar, bir o'yinchi 2chi zonada. Raqib tomonda 4-zonada to'siqchi. 3 chi zonadan to'p hujum uchun 2chi zonaga uzatiladi. Agarda to'siqchi to'siq qo'ysa unda hujumchi to'pni aldamchi harakat bilan tashlaydi va aksincha to'siq bo'lmasa zarba beradi. 2 chi zonadagi o'yinchi doimo hujumga tayyor blishi kerak. Buning uchun u to'rga yuzi bilan qaragan bo'lishi kerak. Aldamchi to'p tashlash uchun esa yon bilan tursa ham b o'laveradi;
13. Oldingi mashq faqat hujum 4 chi zonadan, to'siq esa raqib tomon 2 chi zonadan va 1chi zonada bir ximoyachi. mashq boshlanishi ham oldingi mashqdagidek. To'siqchi va ximoyachi harakatini baxolagan holda hujumchi, harakat qiladi. Agarda to'siqchi hujum zarbasiga to'siq qo'ysa aldamchi harakat bilan to'pni tashlaydi. Agar to'siq qo'ymasa 1 chi zonaga kuchli hujum zarbasini bajaradi. Bu mashq hujumchini raqib himoyachilari harakatini ko'rish va baholash qobiliyatini oshiradi.

IV. To'pni qabul qilishni takomillashtirish uchun mashqlar.

O'yinchini to'p qabul qilishda taktik to'g'ri harakatlanishi uchun;

- taktik xolat yo'nalishida jamoa o'yinchilarining maydondagi joylashuv o'rnini bilish;
- maydondagi joylashuvdan va hujum taktikasi kombinatsiyasini amalga oshirish uchun oldindan to'pni qayerga uzatishni bilish lozim.

O'yinchi qanday usulda to'pni qabul qilib uzatishni o'zi tanlay bilishi kerak.

Bunda o'yinchi o'zining tayyorgarlik darajasi va to'pni yo'nalish murakkabligini baxolay olishi lozim. O'yinga qaysi zonada bo'lishdan qat'iy nazar to'pni qabul qilib uzatish taktikasini hamma zonalarda doimo takomillashtirish maqsadga muvoffiqdir.

1. Otilgan to'pni qabul qilish va aniq zonalarga uzatish. O'yinchilar juft bo'lib maydonning ikki tomonidan joylashadilar. O'yinchi to'pni aniq zonalardan biriga otadi. To'pni qabul qiluvchi o'yinchi to'pni aniq belgilangan zonaga uzatadi. To'p qabul qiluvchi o'yinchilar galma-gal zonalarni o'zgartirib turadilar. To'pni uzatish zonalari o'yinchi xolatiga qarab o'zgaradi.

To'pni qabul qilish (pastdan, tepadan) usullarini o'yinchi o'zi tanlaydi.

Bu mashqni tashkil qilish va o'tkazish har hil bo'lishi mumkin:

- to'pni qabul qilish faqat maydonni bir tomonida amalga oshiriladi. Bir necha marotaba to'p (10-15) qabul qilingandan so'ng o'yinchilar o'z joylarini o'zgartiradilar;
 - navbat bilan to'pni qabul qilib uzatishi kerak. Xar bir variantda maydonda bir necha juftliklar harakat qilishlari mumkin.
2. To'pni qabul qilish va uni bog'lovchi o'yinchiga aniq uzatish. To'pni qabul qiluvchi o'yinchilar 1-6-5 zonalarda, bog'lovchi o'yinchi esa 2 zonada. To'pni qabul qiluvchilar to'pni aniq 2 zonaga uzatish talab qo'yiladi. To'pni qabul qilish usuli o'yinchini o'zi tanlaydi.
 3. Oldingi mashq faqat to'p otilgandan so'ng o'yinchi 2chi zonaga harakat qiladi. Bu mashqda qabul qiluvchi o'yinchilar harakati oradan chiquvchi o'yinchini harakatiga bog'lidir.
 4. Ikkinchi to'pni uzatadi o'yinchini chiqishiga qarab to'pni qabul qilib aniq uzatish. Ikkinchi to'pni uzatadi o'yinchi 1 va 5 zonalarda joylashadilar va navbat bilan o'yinchi to'pni qabul qilsa 1 zonadagi o'yinchi to'r oldiga chiqadi va aksi. Bu mashq o'yinchilarni bir harakatdan ikkinchisida o'tish harakatini tarbiyalaydi.
 5. To'pni qabul qilib to'p uzatadi o'yinchini harakatiga qarab to'pni uzatish. o'yinchilar 4, 5, 6, 1 zonalarda joylashadilar, bir o'yinchi hujum zonasida. 4, 5, 6, 1 zonadagi o'yinchilar to'pni qabul qiladilar. Hujum chizig'idagi o'yinchi to'p otilgandan keyin maydoni hohlagan joeiga harakatlanadi, qabul qilayotgan o'yinchilar buni ko'rib unga aniq to'pni uzatadilar. qabul qiluvchi o'yinchilarni harakatini murakabligi shundaki, ular to'pni qabul qilgandan keyin qa yerga uzatishni olidnadn bilmaydilar.
 6. O'z yo'laklarida to'pni qabul qilish. Maydonda 3-5 o'yinchi joylashadilar va o'zlariga yo'laklarni belgilaydilar. qarshi maydonda navbat bilan to'p o'tiladi. qabul qiluvchi o'yinchilar vazifasi to'p otayotgan o'yinchilar harakatini oldindan Aniqlash va shungsha qarab harakatlanishdan iboratdir. qabul qilayotgan o'yinchi otilgan to'pni yo'nalishini tez Aniqlab olishi uni o'z vaqtida maydonni kerakli qismiga harakatlanishiga imkon yaratadi va o'ziga to'pni qabul qilib olish uchun usulni tanlashga sharoit yaratadi.

V.Tsi qo'yishni takomillantirish uchun mashq. Uyinchi to'g'ri taktik to'siq quyish uchun o'z vazifasini (markaziy yon tusiqchi) Aniq bo'lishi, to'si qo'yish usuli (zonali, qilib oluvchi) jamoa ximoya o'yin taktikasini bilishi kerak.

To'siq qo'yishdan oldin o'yinchi Raqib hujumchilari va ularning potentsial imkoniyatlarini Aniqlab olish lozim.

Raqib jamoa o'yinchilarini otilgan to'pni sifatli qabul qilishdan xujum zarbasi beriladigan zonani Aniqlash lozim bo'ladi. Ikkinchi to'p uzatish sifatiga arab tusi uyish xarakatini boshlaydi. Tusichini taktik maxorati uning hujumchini xujum zarbasi yo'nalishini topa bilishi va unga qarshi xarakatlanishda jamoasi himoyachilari imkoniyatlari va to'siqchini yakka harakati maxoratiga bog'liq bo'ladi.

1. Hujumlchi harakatiga qarab to'siq qo'yish.

O'yinchilar juft bo'lib maydonni ikki tomonida joylashadilar. Bir o'yinchi oddinga harakat qilib hujum zarbasini imitatsiya qiladi. Ikkinchi o'yinchi hujum zarbasi beriladigan yo'nalishini Aniqlab to'siq qo'yishga harakat qiladi. To'siqchi hujum zarbasi yo'nalishini hujumchi quyidagi harakatlari orqali Aniqlaydi:

- yugirish yoki harakat yo'nalishi;
- gavdani xolati;
- I harakati yo'nalishi;
- I kaftini oxirgi harakati.

Hujumlchi tezligi va yugirish yo'nalishi orqali hujumchini sakrashi va joyini to'siqchi aniqlaydi.

Bu mashqni to'psiz bajarish to'siq qo'yuvchi o'yinchiga hujumchini harakatini nazorat qilishga va harakatni to'g'ri baxolashga imkoniyat yaratadi.

2. mashqni ko'rinishi oldingi mashq, faqat hujumchi to'pni o'zi tashlab keyin hujum zarbasini bajaradi. Bu mashqda to'siqchi hujumchini sakrash nuqtasini uning yugirish tezligi hamda tashlagan to'piga qarab Aniqlab oladi. Bundan tashqari bu harakatlariga qarab to'pni yo'nalishi zarba kuchi ham Aniqlanadi. o'yinchilar 10-15 zarbadan keyin yoki to'siqchi to'pni to'sgandan keyin o'z o'rmlarini va vazifalarini almashtirishlari mumkin.

3. o'yinchilar joylashuvi oldingidek.

To'siqni hujumchi harakatiga qarab, qo'yish. o'yinchi o'zi tashlagan to'pni zarba qiladi yoki aldab tashlaydi. To'siqchini vazifasi to'pga to'siq qo'yadi yoki aldab tashlangan to'pni qabul qiladi. Bu mashqda to'siqchi hujumchini:

- 1) yugirish tezligi;
- 2) sakrash balandligi;
- 3) tashlangan to'pni sifatiga qarab qanday harakat bajarishni oldindan hujum zarbasi yoki aldabchi harakatni Aniqlashi mumkin.

4. 3 – mashqni o'zi qaytariladi faqat to'siqchi to'siq orasiga tashlangan to'pni sakrab tushgandan keyin qabul qiladi. Bu mashq to'siqchida bir harakatdan ikkinchisiga tez o'tish ko'nikmasini rivojlantiradi.

5. Uzatadi o'yinchini harakaitga qarab to'siq qo'yish. Hujuml zonasidagi o'yinchilar quyidagicha joylashadilar, to'p uzatadi 3-zonada, hujumchilar 4-2 zonalarda. To'siqchi 3-zonadagi to'p uzatadi qaysi zonaga to'p uzatishga qarab o'sha zonaga harakatlanadi va to'siq qo'yadi.

Bunda to'siqchi qaysi zonadan hujum zarbasi berilishini:

- birinchi to'pni sifatiga;
- to'p uzatuvchini harakatiga;
- qaysi hujumchi uchun to'p o'zatilishi qulayligiga qarab Aniqlaydi va harakatlanadi.

6. To'p uzatadi va hujumchini harakatiga qarab to'siq qo'yish. To'p uzatadi 2 chi bilan 3-zona o'rtasida, hujumchilar 3 va 4 zonalarda joylashadilar. 3-zonadagi hujumchi past va 4-zonadagi hujumchi yarim tez to'plar zarba berishadi. To'siqchi asosan 3-zonadagi o'yinchini va to'p uzatadini harakatiga qarab, qaerga to'siq qo'yish kerakligini Aniqlab oladi.

Bunday mashqlar yakka to'siqchi va juft to'siqchilar uchun variantlarni tanlab bajarish mumkin.

IV. Hujuml zarbasini qabul qilishni takomillashtirish uchun mashqlar.

Hujuml zarbasini qabul qilish taktikasini o'rgatishda:

ximoya sistemasini bilishi ya'ni qaysi sistemani jamoada qo'llashini (zonali yoki ilib oluvchi);

1. O'zining vazifasini bilishi (ximoyachi yoki straxovkachi) bilish kerak.

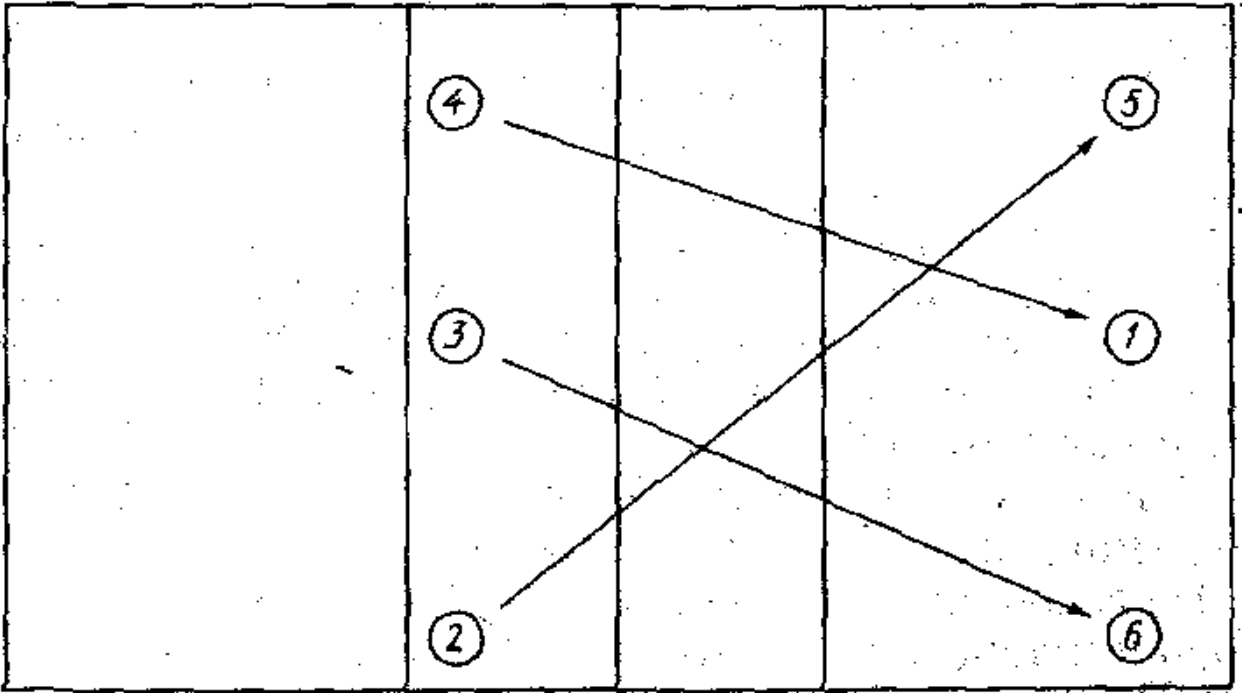
O'yinda muvaffaqiyatli ximoyalani o'ynashda oldin hujum qaysi zonadan bo'lishini Aniqlash lozim. To'pni qabul qilish, ikkinchi to'pni uzatish sifati, hujumchini yugirish tezligi, sakrash harakati, to'siqchilar harakatiga qarab to'pni qaysi zonaga yo'naltirishni Aniqlab olish kerak.

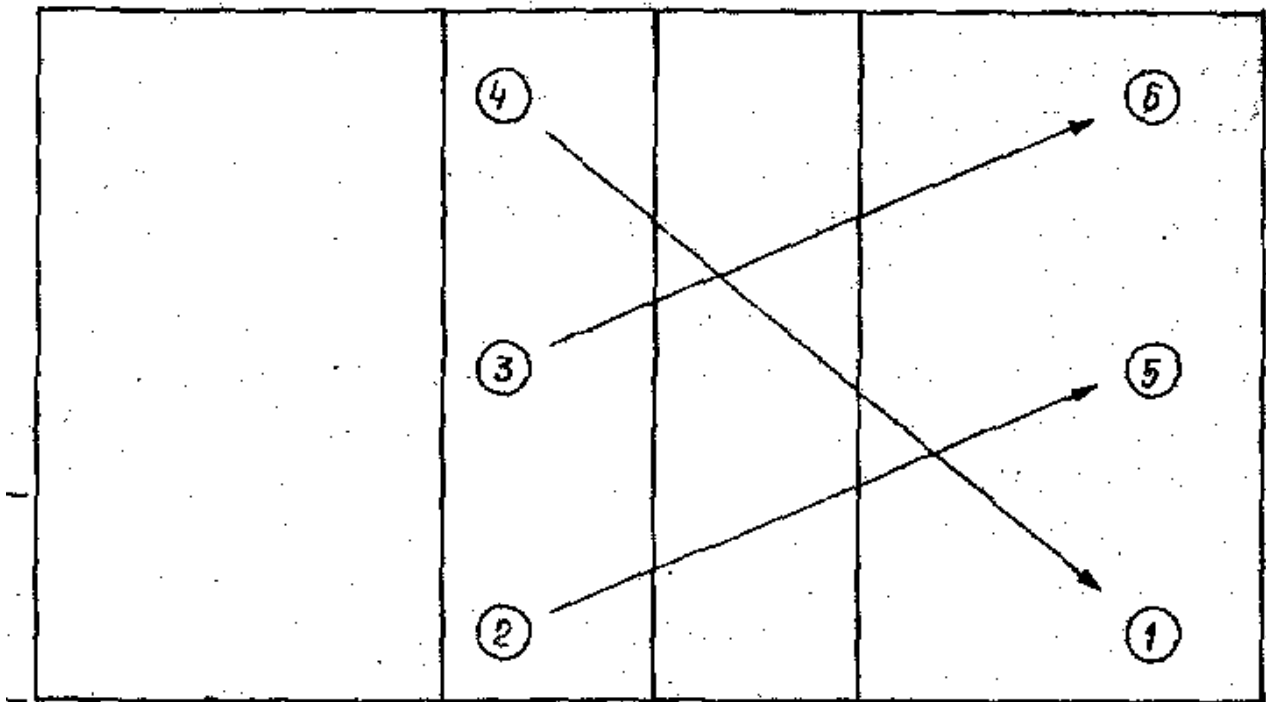
Bunday harakatlarni ximoyachi maydonni qaysi qismiga o'tishi va qaysi zonaga to'pni uzatish lozimligini Aniqlaydi va o'ziga sharoit yaratadi. To'pni qabul qilish taktikasini hamma zonalarda takomillashtirish kerak.

1. Himoyachini hujumchi harakatiga qarab harakatlanishi. o'yinchilar juftlikda birinchi o'yinchi tur oldida. Ikkinchi o'yinchi qarshi maydonni orqa chizig'iga yaqinroq joyda joylashgan. Birinchi o'yinchi o'zi tashlagan to'pni to'r ustidan urib o'tkazadi. Himoyachi to'pni qabul qilib qat'iy Aniqlangan zonaga uzatadi. Bu mashq himoyachini o'yinda to'p yo'nalishiga to'g'ri chiqishni va qabul qilingan to'pni aniq uzatish ko'nikmasini rivojlantiradi. To'pni qabul qilish usulini himoyachi o'zi tanlaydi. o'yinchilar o'z vazifalarini 10-15 zarbadan keyin o'zgartirishlari mumkin.

Bu mashqni o'zi varianti ham mavjud bo'lib 3 ta juftlik birdaniga bajarishlari mumkin. Hujumchilar 2-3-4 zonalarda himoyachilar esa 1-6-5 zonalarda joylashadilar. 4-zonadagi hujumchi 1chiga, 3 chi zonadagi xujum esa 6chiga, 2 chi zona hujumchi 5 zonalarga hujum qiladilar.

Bir necha bor mashq qaytarilganidan keyin himoyachilar o'rnilarini o'zgartiradilar. 1-6ga, 6-5ga, 5-1 zonalarga o'tadilar, lekin juftliklar o'zgarmaydi, ya'ni 4-zonadagi hujumchi endi 6-zonaga o'tgan ximoyachi vax.k **(4-rasm.)**.





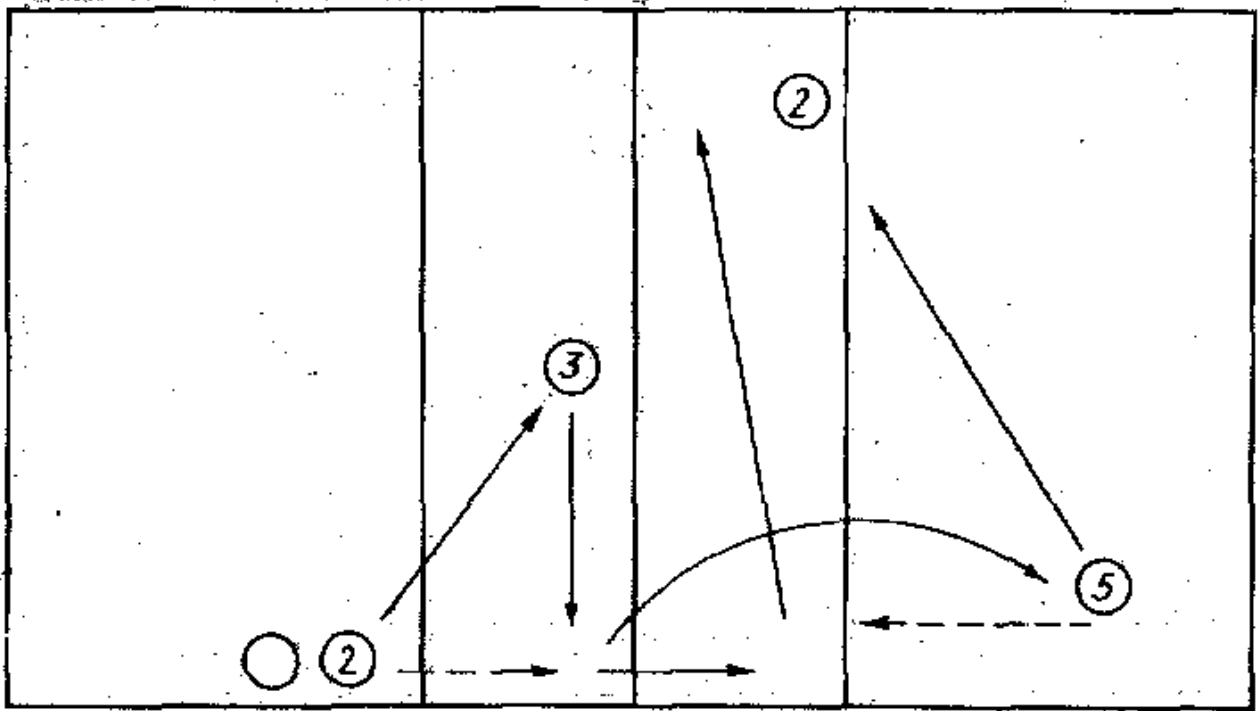
Bir necha hujum zarbasidan keyin himoyachilar o'z o'rnilarini o'zgartiradilar juftlik saqlanib qoladi. (5-rasm).

2. Himoyachini, hujumchi harakatiga qarab harakatlanishi. o'yinchilar juft bo'lib maydonni ikki tomonida joylashadilar. Tur oldida turgan o'yinchi o'zi tashlab hujum zarbasini orqa chizg'iga yo'naltiradi yoki aldamchi hujum zarbasini bajaradi. Himoyachi bu harakatni oldindan aniqlashi va shuniga qarab harakatlanishi lozim. Hujuml yoki aldamchi harakatni aniqlashi uchun oldinda qayd etilgan fakrlardan tashari hujumchini li harakati tezligiga e'tiborni qaratishi maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Bundan taqshari bu mashq o'yinchini kuchli zarbani qabul qilishdan aldab tashlangan to'pni qabul qilish harakatiga tez o'tish ko'nikmasini rivojlantiradi va o'yinchini doimo tayyor turishga yordam beradi.

3. Hujumlchini hujum zarbasi va aldamchi zarbasini qabul qilish va aniq uzatish. Hujumlchilar to'p bilan 2chi-zonada, to'p uzatuvchi 3 chi zonada, qarshi maydonda 5 chi zonada ximoyachi va 2 chi zonada yana bir o'yinchi. To'pni 3 chi zonadagi o'yinchiga o'zatiladi. 3 chi zonadagi o'yinchi hujum 3 chi zonaga uzatadi. Hujumlchi hatti zarb yoki aldamchi zarb bilan to'pni 5 chi zonaga qo'llaydi. 5 chi zonadagi ximoyachi uni 2 chi zonaga aniq uzatadi.

O'yinchilarni harakatlanishini ko'zdan qochirmaslik ko'nikmasini rivojlantiradi.

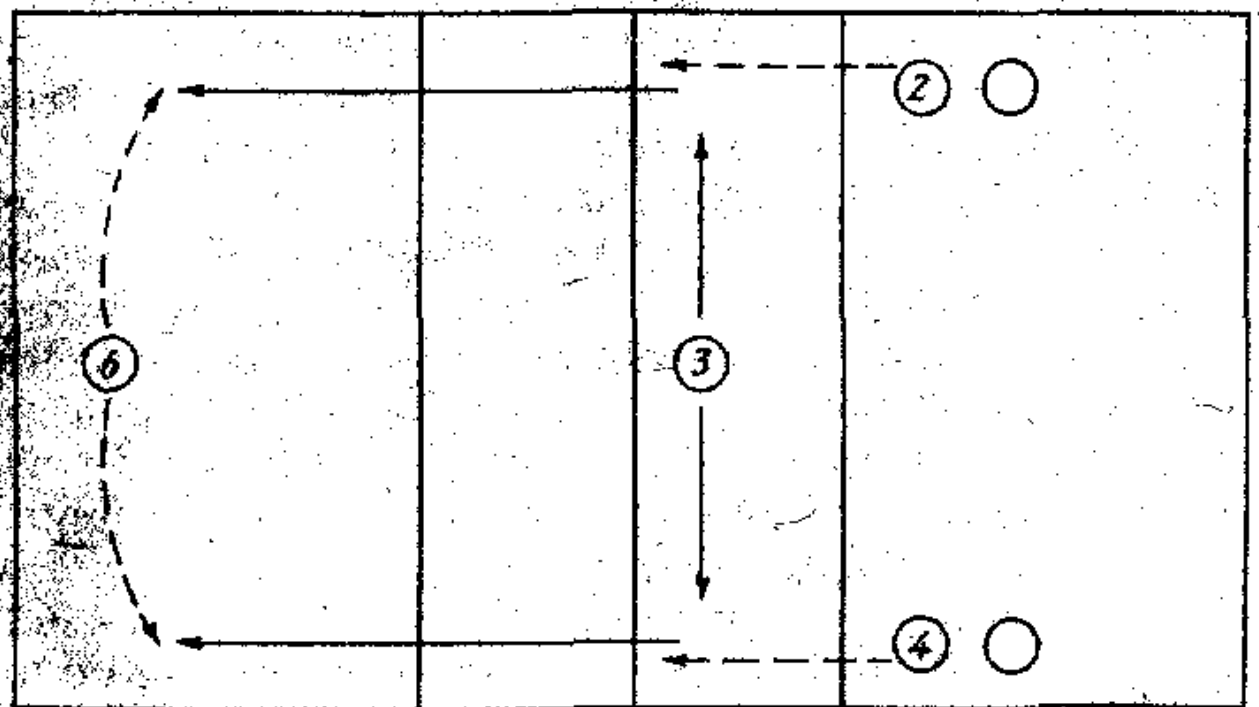


(6-rasm).

Bu mashqni 4-zonadan hujumch qilish va 1-zonada ximoyalanish varianti bilan ham bajarish mumkin.

4. Qaysi zoanadan hujum qilishga qarab ximoyachi harakatlanishi.

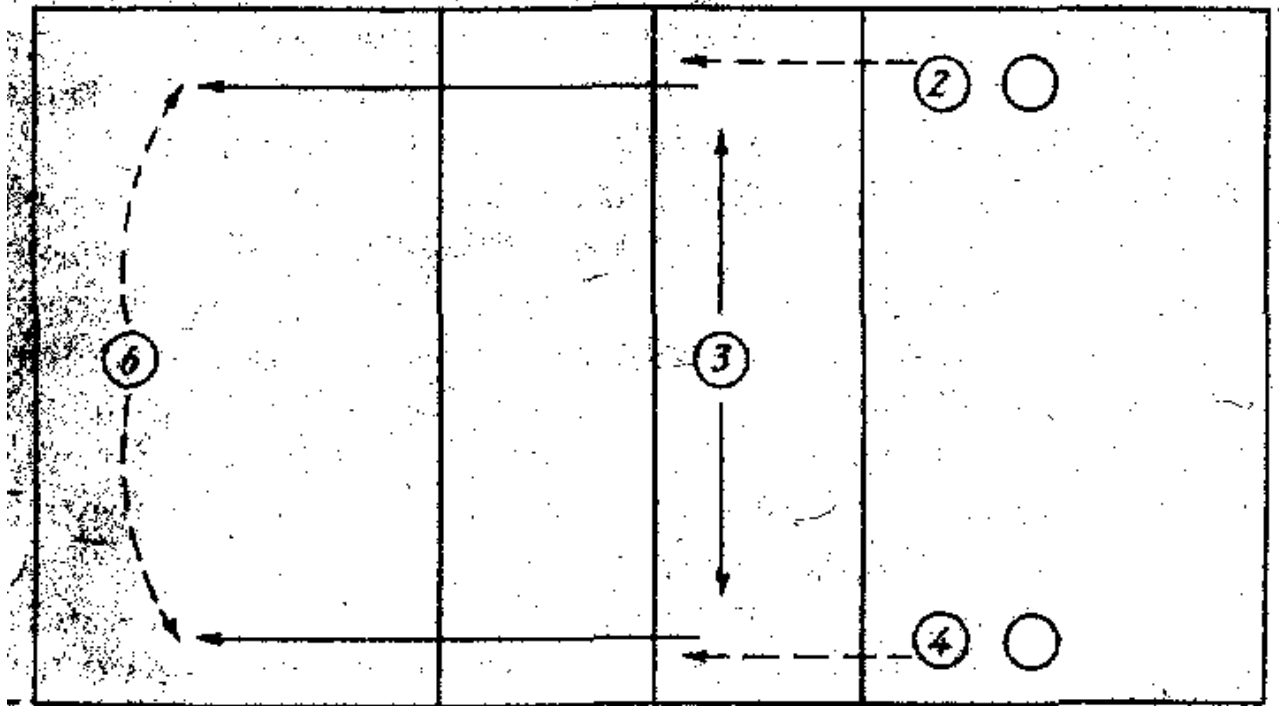
To'p uzatuvchi 3-zonad, hujumchilar 4chi va 2chi zonalarda, ximoyachi qarama-qarshi maydonda 1chi-zonada, 4-zonadagi hujum 1 yoki 2-zonalarga, 2-zonadagi hujumchi 1 bilan 2 chi zona o'rtasiga hujum zarba berishadi. Himoyachi zarba yoki aldab tashlangan to'pni qabul qiladi.



(7-rasm).

Bu mashqda himoyachini taktik to'g'ri harakatlanishi uning qaysi hujumchi zarba berishini qanchalik tez aniqlashiga bog'lidir. Texnik jihatdan to'pni to'g'ri qabul qilishga himoyachini 2 chi zonaladan berilgan zarbani qabul qilishda va aniq uzatishda.

4. Himoyachini to'p uzatadini harakatiga qarab harakatlanishi



(8-rasm).

To'p uzatadi va hujumchichilar joylashuvi 4 chi mashqdagidek, himoyachi maydonning qarshi tomonida 6 chi zonada 4 chi zonadagi hujumchi 1 chi zonaga 2 chi zonadagi hujumchichi 5 chi zonaga zarba berishadi.

Himoyachi to'pni uzatish yo'nalishini aniqlab o'sha zonalarga tez o'tib oladi. Himoyachi bu mashqda to'p uzatadini harakatini oldindan aniqlashi kerak va kerakli zonalarga o'tishi lozim.

6. Himoyachi to'siqchi harakatiga qarab harakatlanishi.

To'p uzatadi 3 chi zonada hujumchi 2 chi zonada to'siqchi qarshi, tomonda 4 chi zonada va himoyachi 5 chi zonada. Hujumchi to'siqchini to'siq qo'yishga qarab zarba bajaradi yoki to'siq orqasiga aldamchi zarbasini beradi. Agarda to'siqchi 6-1 zonalarni to'sgan bo'lsa himoyachi 5 chi zonada qoladi. To'siqchi 5-zonani to'sgan bo'lsa hujumchi to'siq orqasiga aldamchi zarbani beradi. Bunda himoyachi oldinga harakatlanib to'siq orqasini ximoyalaydi. Bu mashq himoyachilarda qaysi zona to'siqligi va qanday harakat qilishi kerak bo'lgan ko'nikmani rivojlantiradi.

VII. Gurux va jamoa taktik harakatini takomillashtirish mashqlari.

Yakka taktik harakat bu jamoadagilar bilan o'zaro aloqani mustaxkamlash uchun poydevor hisoblanadi. Jamoani o'zaro aloqada hamjixat bo'lib harakatlanishi gurux va jamoani taktik harakati tarbiyalanadi. Bu mashqlar taktik harakatni ximoya yoki hujumda takomillashtirishga qaratilgan. Bundan tashqari bir qator mashqlar

borki, ular ximoya va hujumda taktik harakatlanishlarni rivojlantirishga qaratilgan. Bunday kombinatsiyali mashqlar o'yin xolatiga yaqin sharoitda bajariladi.

O'yinchilarni maydonda hamjixat bo'lib hujum va ximoyada harakatlanishi o'yin olib berish uslubiga bog'liqdir.

VIII. Hujumda hamjixat bo'lib harakatlanishini takomillashtirish uchun mashqlar.

Bu bo'limdagi mashqlar, maydonda uslubiy ketma-ketlikda murakkablik darajasini yo'nalishlarni nazarda tutgan. Avval o'yinchilarni o'zaro hamjihatlik uzatishlardagi mashqlarda beriladi. mashqlarni bajarishda asta-sekin o'yinchilar joylarini va uzatish usullari o'zgartirib boriladi. O'yinchilar soni ham mashq o'zlashtirishga qarab ko'payib boradi. Esda tutish lozimki, ba'zi zonalarda o'yinchilar sonini kamligi o'yinchini maydondagi harakatlanishi tezligiga va orient qilish ko'nikma malakasini qobiliyatini oshishiga imkon yaratadi, hamda ma'suliyatini oshiradi. Albatta to'p uzatishni takomillashtirishda oddiy mashqlardan foydalanish lozim. Keyinchalik tez va past to'p uzatish mashqlariga e'tiborni ko'proq qaratiladi.

Ko'p bajariladigan mashqlar nafaqat maydonni bir tomonida balki xuddi shunday joylashgan qarshi maydondagi o'yinchilarga to'pni o'rib o'tkazish bilan ham bajarish mumkin. Murakkab variantli mashqlar, bu mashqlarni birdaniga ikki to'p bilan bajarish xisoblanadi.

mashqlar bajarishda avval o'yinchiga aniq vazifa beriladi va undan keyin jamoadoshlari raqib o'yinchilari harakatlari qarab qulay sharoit yaratish uchun uslub tanlash beriladi.

Hujumda jamoani hamjixatlikda harakatlanishini takomillashtirishda nafaqat hujum chizig'idagi uch zona o'yinchilarini o'zaro hamjixatlikda harakatlanishi balki ximoya chizig'i o'yinchilari harakatini hamjixatligi ham zarur.

Hujum zarbasini takomillashtirishda to'siqchilarni qarshi harakatini kiritish qo'yilgan maqsadga erishishga katta imkon yaratadi. Avval to'siqchilar harakati sust keyin esa faol bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida mashqlar murakkablashib borishi o'yinchi o'yin xolatiga yaqinlashtiradi. Bu bo'lim mashqlarni ko'p qismi hujumda o'yinchilarni o'zaro hamjixatlikdagi harakatlarni takomillashtirishda, u yoki bu uslubni qo'llashga yo'naltirilgan.

Xujumda xamjixat bo'lib xarakatlanishni bu takomillashtirishda o'yinchilarni maydondagi qat'iy joy tanlashi va aniq bir o'yinchilarni o'zaro aloqasi mukammallashtirishdir.

1. To'p uzatishda o'yinchilarni o'zaro aloqasi. O'yinchilar uchlikda bir-biridan 7m masofada joylashishadi. Ikkitasi to'p bilan to'p oldida 2-chi 4-chi zonalarda uchinchi o'yinchi orqa chiziqda 6-chi zonada 2-4 zonadagi o'yinchiga 6-zonadagi o'yinchiga to'p uzatishadi. 6-zonadagi o'yinchi o'z o'rnida to'p o'zatilgan joyga qaytaradi. Bir necha bor to'p uzatishdan so'ng o'yinchilar joylarini o'zgartiradilar. mashqni ikkita to'pda bajarish o'yinchida perefirik ko'rashni va maydondagi orientatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi.

mashqni murakkablashtirish uchun 4-zonadagi o'yinchi o'ngroq va 2-zonadagi o'yinchi chaproq to'pni uzatish mumkin. mashqni yana bir varianti, 4-zonadan o'zatilgan to'pni 2 chi zonaga 2 zonadan o'zatilgan to'pni 4 chi zonaga uzatadi.

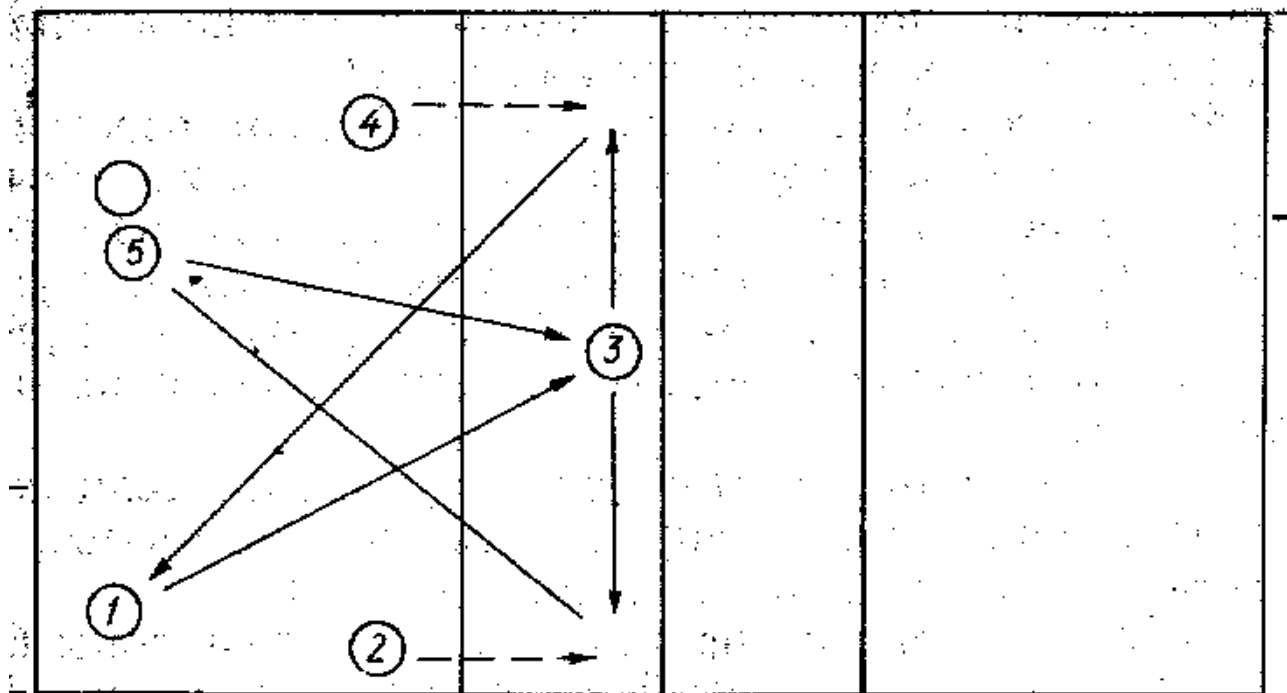
1. O'yinchilar 1, 2, 4, 5 chi zonalarda joylashadilar. 5-zonadagi o'yinchi to'pni 2 chi zonaga uzatadi va 4 chi zonadan 1 chi zonaga o'tadi va 2 chi zonaga o'tadi. 1 chi zonadan 4 chi zonaga diogonal uzatadi va 1 chi zonadan 5 ga o'tadi. 4 chi zonada 2 chi zonaga yo'naltiriladi va 5 chi zonaga o'tadi, 2 chi zonada diogonal to'p 5 chi zonaga o'tadi va 2 chi zonada 1-zonaga o'tadi.

Bu mashq 2 printsip asosida bajariladi:

- to'pni galma-gal diogonal va to'r bo'ylab uzatish 5-2-4-1-4-2-5 va x.z.
- o'yinchilarni yon chiziq bo'ylab harakatlanishi 5-4-5 va 1-2-1.

Bu mashqni o'ziga xos mohiyati shundaki, o'yinchilarni joy almashtirish yo'nalishi to'p uzatish yo'nalishiga teskaridir. Bundan tashqari o'yinchilarga doimo galma-gal to'pni diogonal uzatish va to'r bo'ylab uzatishlari lozim. Bu esa o'yinchilarni diqqatli bo'lishga majbur etadi. mashq bajarishda 4 chi zonadan 1 chi va 2 chi zonadan 5 chi zonaga to'pni past troektriyalarda uzatish o'yin xolatini yaratadi va maqsadga muvoffiq bo'ladi.

Variant 1 ikki o'yinchi 5 chi zonada va 1, 2, 3, 4 chi zonalarda bittadan o'yinchilar joylashadilar. mashq 5 chi zonadan 3 chi zonaga uzatadi u yerdan to'p 4 chi zonaga yo'naltiriladi. 4 chi zonadan 1 chi zonaga 1 chi zona o'z o'rnida 3 chi zonaga keyin 2 chi zonaga, 2 chi zonadan 5 chi zonaga. O'yinchilar joyini to'p yo'nalishi bo'yicha o'zgartiradilar. 5-3-4-1-3-2-5



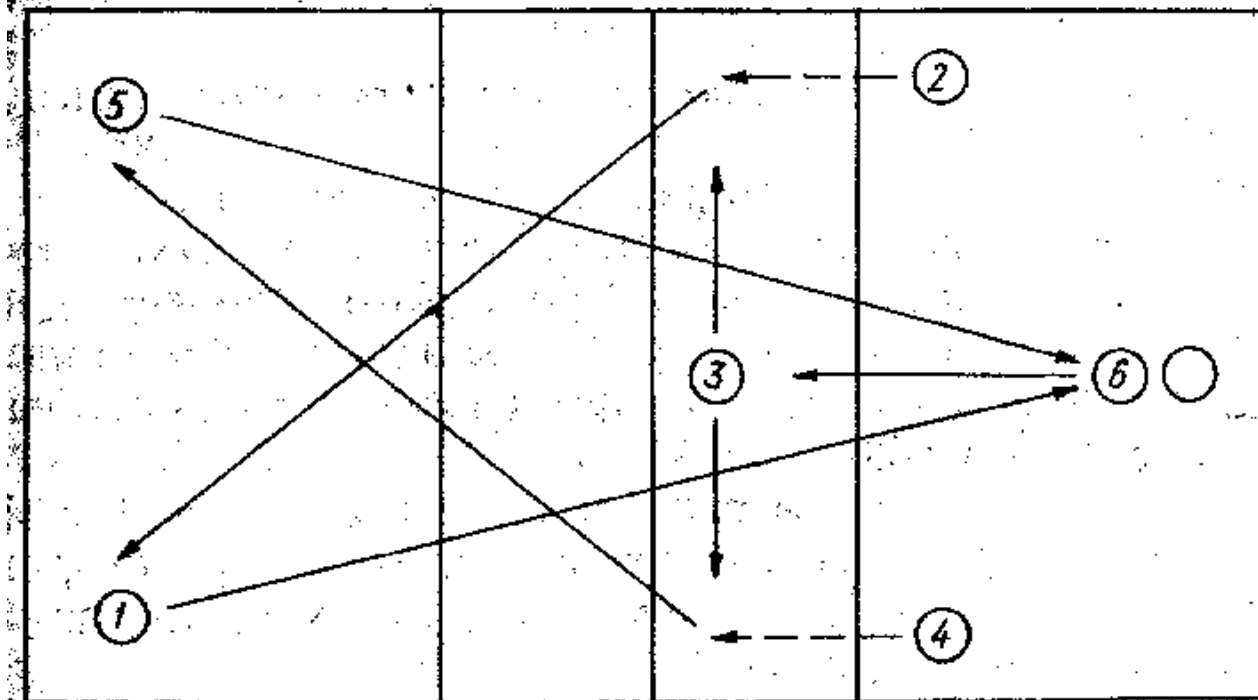
(9-rasm).

Bu mashqni bajarishda 3 chi zonadagi o'yinchi 2 chi to'p uzatishda 4 chi va 2 chi zonadagi boshqa variantda 3 chi zonadagi o'yinchi to'pni bosh orqasidan uzatadi. Nixoyat 3 chi zonadagi o'yinchiga to'pni qaerga uzatishni o'zi xal qiladi. mashqni takomillashtirish jarayonida murakkablashtirishda 5 va 1 chi zonalarga to'pni troektoriyasini pasaytirib uzatish mumkin.

Variant 2 ikkinchi va uch o'yinchi 6-zonada va bittadan 3, 4, 2 chi joylashadilar zonalarda qarshi maydonning 5 va 1-zonalarda ham o'yinchilar joylashadilar.

6-zonadagi o'yinchi 3 chi zonaga to'p uzatadi u o'z o'rnida to'pni ketma-ket 4 va 2 chi zonaga uzatadi. 4 chi zonadan to'pni 5 chi zonaga, 2 chi zonadan 1 chi zonaga qarshi maydonga uzatadilar 5 va 1 chi zonadagilar to'pni 6 chi zonaga qaytaradilar. O'z maydonlarida o'yinchilar (6-3-4(2)-6) yo'nalishda joy almashtiradilar, bu holatdal 1-5 zonalardagi o'yinchilar joy almashtirmaydilar. O'yinchilar joy almashishi qat'iy to'p yo'nalishi bo'yicha amalga oshiradilar. 6-3-4-5-6-3-2-1-6.

Bir necha bor mashq bajarilgandan so'ng 3 chi zonadagi o'yinchiga to'pni qaerga uzatishni mustaqil tanlash mumkin.



(10-rasm).

To'p uzatadi o'yinchi o'zatilgan to'pni sifati va hujumchilarni tayyorligini to'g'ri baholashi kerak.

O'yinchilar orqama-orqa bir qatorda 5 chi zonada, 2 va 4 chi zonada bittadan o'yinchi joylashadi.

3. Ikkinchi to'pni uzatish uchun 5 chi zona o'yinchi chiqqanda 1 chi usulni aksi ko'rinadi faqat 5 chi zona o'yinchisi hujumchini chap tomonidan chiqadi.?

Yana bir sxema mavjud bo'lib, unda to'pni qabul qilishda to'rtta o'yinchi ishtirok etadi. Orqadan chiquvchi o'yinchi to'rt oldidagi o'yinchiga yaqinroq joylashib shu bilan o'zining xarakatini qisartiradi. Oldindagi o'yinchi esa to'rdan 1-1,5 metr masofada joylashadi. To'p qabul qiluvchi o'yinchilar maydon bo'ylab bir me'yorda joylashadilar.

XUJUM ZARBASIDA O'YINCHILARNI O'ZARO XARAKATI.

Xujum zarbasini xar xil usulda bajarish mashqlarida qo'ydagilarga e'tiborni qaratish kerak. Xujum zarbasi uchun to'p baland o'zatilganda hujumchi to'p

uzatadidan to'pni chiqishni kutish va undan keyin xarakat qilishi kerak, yani to'p balandligi va tezligini to'p o'zatilgandan keyin aniqlanadi.

Xujum zabasi xarakat sekin boshlanadi va xarakat oxiri tezlashadi.

O'rta balandlikdagi to'pga xarakat bog'lochi o'yinchini qo'lga to'p yotganda boshlanadi, yugurish tempi tez bo'lib sakrash birdaniga bajariladi.

Past balandlikdagi to'pga xarakat to'p uzatadining oldida bo'lganda boshlanadi, to'p o'zatilgunicha, temp birdan sakrash bilan bajariladi.

Xamma usulda ham o'yin xolati inobtga olinshi:hujumchini to'rgacha bo'lgan masofasi va uzatadiga nisbatan oralig'i ba'zan hujum zarbasini bajarishda katta ahamyatga ega bo'ladi. O'yinchini har qanday xujum zarbasini bajarishda to'pni oldida o'zatilgan qo'l masofada ko'rishi va sakrashi lozim. Xar qanday baland sakrashda harakat inertsiyada oldinga bo'ladi,bu esa xujum zarbasi uchun imkon yaratadi.

Agarda o'yinchi to'pga nisbatan yaqin sakrasa xujum zarabasi uchun noqulay bo'ladi. Bu esa ko'rmasdan xujum zarbasi bajarishiga olib keladi, bu o'z o'rnida zarbani har-hil usulda bajarishiga imkon bermaydi.

1. Oldingi chiziq va hujumchini o'zaro xarakatlanishi. Hujumchilar to'p uzatadi 4-2chi zonalarda to'p bilan xujum chizig'i oldida, bog'lovchi o'yinchi uzatadi 3chi zonada. Hujumchi 3chi zonadan ikkinchi to'pni o'zatilgandan keyin xujum zarbasini bajaradi.

To'p uzatadi o'yinchi doimo hujumchini xarakatlarini kuzatishi, sifatiga qarab xarakat qilishi kerak.

To'p uzatadini xarakati birinchi to'pni noaniq o'zatilishi bilan qiyinlashishi mumkin. To'p uzatadi va hujumchi o'rtasidagi o'zaro xarakat jarayoni ularni bir-birlari bilan hamjixatlikda xarakatlanishi tushiniladi. O'zining va hujumchini xarakat imkoniyatlarini xisobga olib hujumchi uchun qulay imkoniyat yaratishi kerak. Hujumchi esa o'z o'rnida to'p uzatadini imkoniyatga qarab xarakat qilishi kerak.

mashqni maydonni ikki tomonida bir vaqtda bajarish mumkin, o'yinchilar joyini xujum zarbasi bajarilgandan so'ng almashtirishlari mumkin. Xujum zarbasini bajargan o'yinchi to'p uzatishga va xakozo yoki to'p uzatishda faqat bog'lovchi ya'ni to'p uzatadi oladi hujumchi qator oxiriga turadi. Xuddi shunday joy almashtirish boshqa mashqlarda ham bajarish mumkin. Xujum zarbasini Aniq belgilangan maydon ismiga ya'ni shug'ullanvchilar yo'q joyga, bunda esa maydon chap tomonga bajarish kerak.

Keyingi mashqda bog'lovchi o'yinchi ikki hujumchi bilan o'zaro xarakatlanadi (4-chi va 2-chi zonalar). Bu to'pni ham oldidagi o'yinchiga ham bosh orqasiga uzatish mumkin.

Variantlarda ximoya chizg'idagi o'yinchilarni ham qushish mumkin.

1-variant. o'yinchi to'p bilan 6-zonada, bog'lovchi to'r oldida. 4 chi va 2 chi zonalarda orqadan to'p 3 chi zonaga yo'naltiriladi. Bog'lovchi esa 4 chi yoki 2 chi zonaga to'p uzatishi mumkin.

O'yinchilarni joy almashtirishi 2 xil bo'lishi mumkin. Agarda 3 chi zonadan o'yinchi doimo o'z o'rnida bo'lsa unda 6 chi zonadagi o'yinchi 4 chi zonaga yoki 2 chi zonada qaerdan xujum zarbasi bajarilgan bo'lsa o'sha zonaga o'tadi. Yoki hamma

o'yinchilar almashtirishlari mumkin. Unda bu qo'ydagicha bo'lishi mumkin. 6 chi, 4 chi, (2)-6.

2-variant. O'yinchilarni maydondagi joylashuvi 1-variantdagidek faqat 6 chi zonadagi o'yinchi qarshi maydondan yo'naltirilgan to'pni qabul qilib 3 chi zonaga uzatadi.

2. Hujumchi 3 chi zonada joylashadi, bog'lovchi 2 chi zonada. 2 chi zonadan o'zatilgan to'pni hujumchi zarba bajaradi. Keyin bog'lovchi o'yinchi 3 chi zonadan 4 chi zonaga o'tib xujum zarbasini bajaruvchi o'yinchi bilan o'zaro hamjixatlikda xarakat qiladi, yoki 2 chi zona o'yinchi 4 chi zonaga bosh orqasiga to'p uzatishi va 4 chi zonadan xujum qilish mumkin. Bunda o'yinchilar orqama-orqa bir qatorga 3 chi va 4 chi zonalar xujum chizig'ida joylashadilar. Xujum zarbasini bajargan o'yinchi saf ortiga o'tib ketadi.

O'yinchilar 3 chi zonada ham 4 chi zonada ham xujum zarbasini bajarishlari mumkin. Bunda 3-zonadan xujum qilib 4-zona safi qatori ortiga o'tadi. 4 chi zona o'yinchisi past balandlikda o'zatilgan to'pga zarba berishlari mumkin, unda 3 chi zona o'yinchisi 2 chi zonadan bog'lovchi o'yinchi bosh orqasiga o'zatilgan to'pga xujum zarba qilishlari mumkin. Bu mashqlarda ximoya chiziq o'yinchilarini ham qushish mumkin. Ular orqadan bog'lovchi o'yinchisiga to'pni yo'naltiradilar. Budan tashqari qarshi maydonda joylashgan o'yinchilardan ham foydalanishi mumkin.

3. Oldingi chiziqdagi bog'lovchi va hujumchi o'rtasidagi o'zaro xarakati.

Hujumchi 3-zonada bog'lovchi o'yinchi 4-zonada. mashq oldingilardek bajariladi, faqat bog'lovchi chapaqay o'yinchiga to'pni o'ziga tortibroq uzatishi naqulay o'yinchiga 3 chi zonadan o'tkazibroq to'p uzatadi. Qolgan variantlar ham oldingilarga o'xshab bajariladi.

4. Orqadan chiqib 1 chi zonadan to'p uzatadi va hujumchilar bilan o'zaro xarakati (2 chi, 3 chi, 4 chi,). Hujumchilar to'p bilan 4 chi zonada turadilar. 1 chi zonadan chiquvchi bog'lovchi o'yinchi to'rdan 4-5 metr masofada. 4 chi zonadan, oldindan belgilangan to'p o'zatiladi. Ya'ni 3 chi zona bilan 2 chi zonalar o'rtasiga qaerga 1 chi zonadan o'yinchi chiqadi va to'p o'zatiladi. Bog'lovchi o'yinchi 2 va 3 chi zonalar o'rtasiga chiqadi va o'zatilgan to'pni qabul qilib 1 chi zonadan chiqib o'yinchi bog'lovchi o'yinga oldinga xarakatlanadi. Bu mashqni murakkabligi shundaki, bog'lovchi o'yinchi oldinga xarakatlanib keyin to'pni uzatadi. Xujum zarbasini 4 chi zona o'yinchisi (nafaqat) balki 3 chi zonada ham bajarish mumkin. Xujum zarbasini bajargandan so'ng o'yinchi saf ortiga o'tadi. mashqni samaradorligini va tezligini oshirish uchun oradan chiquvchi o'yinchilarni bir nechta ilib olish mumkin. Birinchi o'yinchi o'z zonasiga aytguncha ikkinchi o'yinchi xarakatni boshlaydi.

mashq maydonida ikki tomonga bir vaqtda bajarish mumkin.

Shuningdek bu esa xujum zarbasi 6-zonaga bajariladi.

Bu bu mashqning variantlarida oradan chiqib to'p uzatadi o'yinchini xujum chizig'ida boshqa o'yinchilar bilan o'zaro xamjixatlikda xarakatlanishini takominlashtiriladi.

1-variant. Oradan chiqib to'p uzatadi xarakati.

Bu va boshqa variantlar ham oldingi mashqdagidek bajariladi. Agarda bu birinchi to'p 3 chi zonaga yaqinroq yunaltirilsa unda 2 chi zona hujumchisi

bog'lovchi o'yinchisi orqasidan xujum zarbasini bajaradi. Agarda to'p yon chizig'iga yaqin qilib uzatilsa unda xujum bog'lovchi o'yinchi oldidan amalga oshiriladi.

2-Variant. Oradan chiqib to'p uzatadi o'yinchini 3 chi zona hujumchisi bilan o'zaro xarakatlanishi.

3. O'yinchilar orama - ora bir qator 5 chi zonada joylashadilar, 2 va 4 chi zonalarda bittadan o'yinchi turadi. yinchilar to'p uzatishda o'zaro xarkatlanishi.

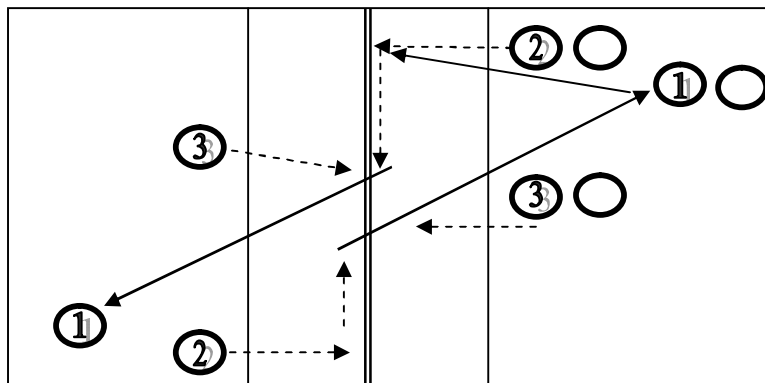
5 chi zonadagi o'yinchilar xujum uchun 2 chi zonaga to'p uzatadilar, u yerda to'p yana 5 chi zonaga yo'naltiradi. o'yinchilar joylarini to'p o'ynalishi bo'yicha olishadilar.

5 chi zonadan 2 chi zonaga xujum zarbasiga to'p uzatish uchun qulay qilib o'zatiladi. To'p kerakli balandlikda bo'lishi kerak. To'pni zonaga yon chizig'idan 1,5-2m va to'rdan 0,5 - 1m masofada qo'llash kerak. 2 chi va 4 chi zonadagi o'yinchilar xujum chizig'idan nazoratni to'pga qarata xarakat qiladilar va to'pni uzatishda o'zatiladigan tomonga buriladilar. O'yinchi oldinga xarakatlanishi va burilishi taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. 4 chi zonadagi o'yinchi to'pni uzatishda to'p balandligini troektoriyasini pasaytirishni yo'nalishini o'zgartirishi va shu bilan 5 chi zonadagi o'yinchi to'p qabul qilib uzatishni qiyinlashtirishi mumkin.

mashqni murakablashtirish uchun 2 chi zonadagi o'yinchi to'pni sakrab uzatishi mumkin. Bu mashqni 1-4-2 zonalarda ham bajarish mumkin.

4. Oldingi chizidagi o'yinchilarni zaro xarakatlanishi. 1, 2, 3, zonalarda ikkitadan o'yinchilar joylashadilar va maydonni qarshi tomonida ham xuddi shunday joylashadilar.

11-rasm.



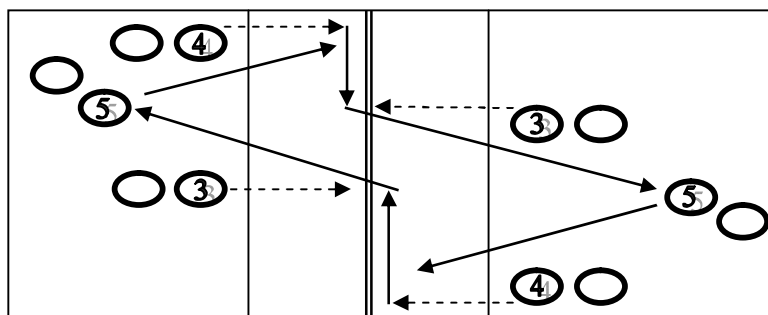
2 chi va 3 chi zonadagi o'yinchilar xujum chizig'i ortida turadilar. 1 chi zonadagi o'yinchi to'pni oldiga 2 chi zonaga uzatadi., o'rnida to'pni 3 chi zonaga uzatadi, 3 chi zonadagi o'yinchi to'r ustidan to'pni qarshi tomonga 1 chi zonaga uzatadi.

1 chi zonadan 2 chi zonaga to'p o'rta balandlikta xujum uchun qulay qilib o'zatiladi, 2 chi zonadan to'p o'rnida yoki sakrab 3 chi zonadagi o'yinchi xujum

zarbasi yoki to'pni tashlash uchun aniq o'zatiladi. Oldin xujum zarbasiga to'p o'rta balandlikda keyin esa pasaytirib beriladi. O'yinchilar to'p yo'nalishi bo'ylab o'z maydonlarida alishadilar.

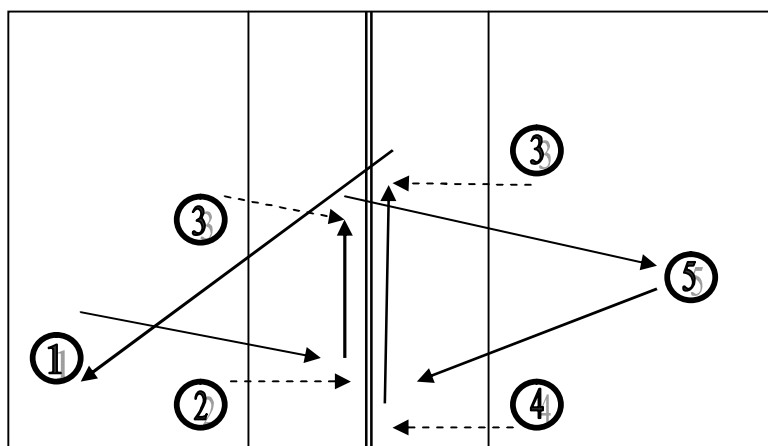
mashq bir yoki ikki to'p bilan bajarilishi mumkin. Agarda ikki to'p bilan bajarilsa unda mashq ikki tomonda bir vaqtda boshlanishi lozim. Bu xolda mashq bajarish tezligi oshadi va o'yinchilardan maydonda tez xarakatlanib joy almashtirishlari, nafaqat o'z o'yinchilari balki qarshi tomon o'yinchilar xarakatini diqqat bilan kuzatish kerak.

1 variant. o'yinchilar 5,4, 3, zonalarda joylashadilar. mashq oldingi qoida asosida bajariladi.



12-rasm.

2-variant oldingi mashqdagi joylashuvda bir tomonda o'yinchilar 1,2,3, chi zonalarda, ikkinchitomonida 5-4-3chi zonalarda



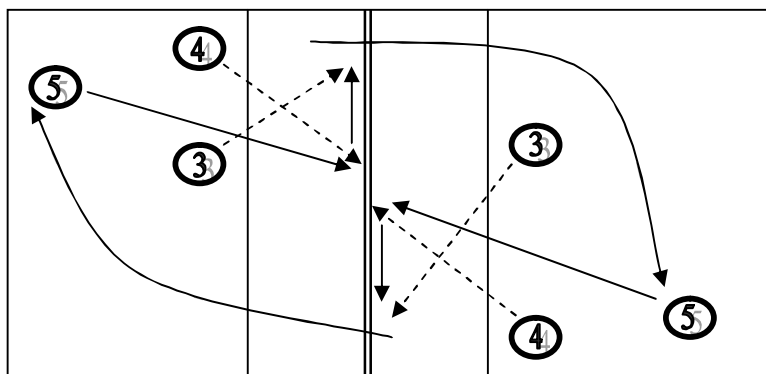
13-rasm

O'yinchilar joy almashuvida qarshi maydonga o'tish bilan bajariladi. Bunda 3 chi zona tomon xarakatlanadi.

5. Oldingi chiziq o'yinchilarini o'zaro xarakatlanishi 1,2,3 chi zonalarda ikkitadan o'yinchilar joylashadilar, maydonni xar ikki tomonida 2 va 3 chi zonadagi o'yinchilar xujum chizig'i ortida joylashadilar. Birinchi zonadagi o'yinchi to'pni to'r oldiga 2 va 3 chi zona o'rtasiga to'p yo'naltiriladi. 2 chi zonadagi o'yinchi xarakatlanib to'pni bosh orqasiga uzatadi. 3 chi zonadagi o'yinchi 2 chi zona tomon xarakatlanib to'pni qarshi tomon 1 chi zonaga to'pni yo'naltiradi.

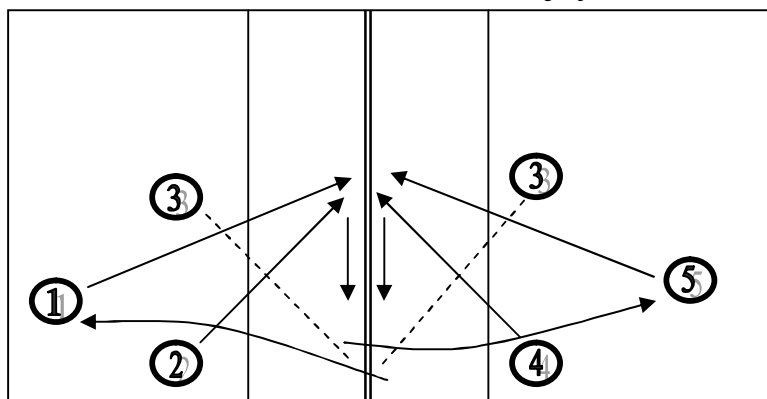
Qarshi tomondagi maydonda xuddi shu xarakat qaytariladi. To'p uzatishdan so'ng 1 chi zonadagi o'yinchi 2 chi zona tomon xarakatlanadi, 2 chi zonadagi o'yinchi 3 chi zonaga, 3 chi zonadan 1 chi zonaga o'tadi. 3 chi zonadagi o'yinchi 2 chi zonadagi o'yinchi orqasiga to'g'ri emas balki yarim yoyda xarakatlanib o'tadi.

1-Variant. o'yinchilar 5 chi, 4 chi, 3 chi zonalarda joylashadilar. mashq oldingi qoida asosida bajariladi.



15-rasm.

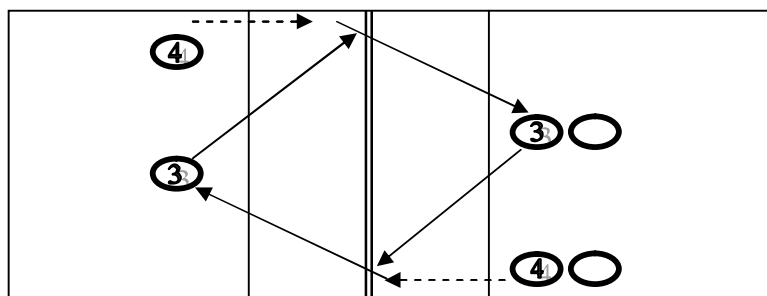
2-Variant. Oldingi mashqdagi joylashuvda bir tomonda o'yinchilar 1 chi, 2 chi, 3-chi, qarshi tomonda esa 5 chi, 4 chi, 3 chi zonalarda joylashadilar.



16-rasm.

Hamma variantdagi mashqlar o'yinchilar nafaqat o'z maydonlarida, balki qarshi tomonga o'tib joy almashtirishlari mumkin. To'pni to'r ustidan o'tkazishda mashqni murakablashtirish maqsadida to'pni baland va past troektoriyada yo'llashlari va orqa zonadagi o'yinchi to'pni qabul qilib uzatishga qiyinchilik tug'dirish mumkin.

6. O'yinchilarni birinchi to'pni xujum uchun uzatishdagi o'zaro xarakati. Orqama-orqa bir qatorga 2 yoki 3 o'yinchidan 3 chi zonalarda to'rdan 4 m. uzoliqda, 4 chi zonada chiziq ustida turadilar. Qarshi tomonda ham xuddi shunday joylashuv. mashq 3 chi zona o'yinchini 4 chi zonaga hujum zarbasini bajarish uchun to'p o'zatiladi. Bu zonadagi o'yinchi ikki qo'llab yuqoridan to'pni qarama-qarshi tomonga yo'naltiradi. qarshi tomon ham shu mashqni bajaradi.

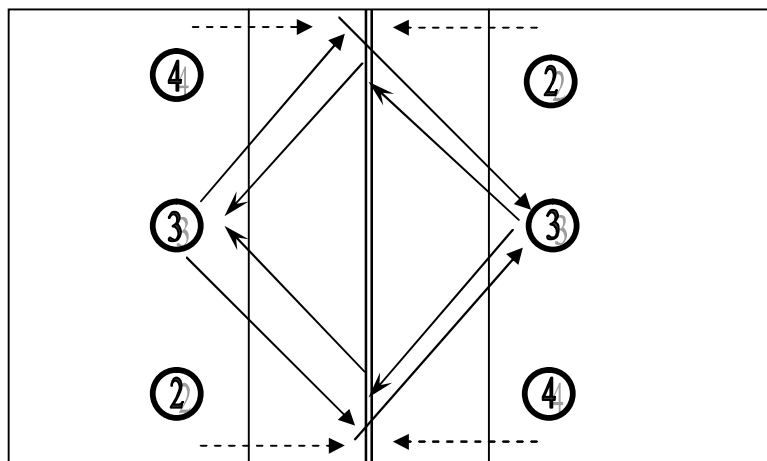


17-rasm

O'yinchilar joylarini 4 chi zonadagi o'yinchi xarakatini tugatgandan so'ng amalga oshiradilar.

Ikkinchi variantdagi o'yinchi qarshi tomonga xarkatlanadi. 3 chi zonadan 4 chi zonaga to'p xujum zarbasi uchun qulay qilib o'zatiladi. 3 chi zonadagi o'yinchi qarshi maydondagi 4 chi zona o'yinchini xarakatini diqqat bilan kuzatilishi kerak. To'pni uzatishda oldin baland to'p o'zatsilsa asta sekin o'rta balandlikda va keyin esa o'rta tezlikda o'zatiladi. 4 chi zonadagi o'yinchi to'pni o'rnidan, sakrab va xujum zarbasini imitatsiya qilib bajarishi mumkin.

7. O'yinchilarni xujum zarbasi uchun birinchi to'pni uzatishda o'zaro xarakatlanishi.



18-rasm

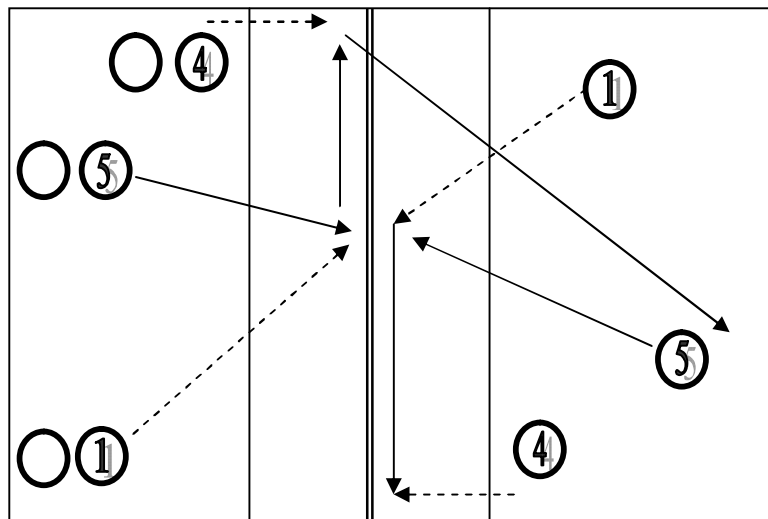
3 chi zonada to'rdan 4m. masofada orqama-orqa bir qatorda 2,3 tadan o'yinchi joylashadilar va 4 chi, 2 chi zonalarda bittadan, xujum chizig'ida.

mashq 3 chi zonadan 4 chi zonaga to'p uzatish bilan boshlanadi. 4-chi zonadan to'pni to'r ustidan qarshi maydon 3-chi zonaga yo'naltiriladi, 3-chi zonadan yana, to'p xujum zarbasi uchun yo'naltiriladi, u o'z o'rnida yana to'pni to'r ustidan yengil urib 3-chi zonaga qaytaradi. Keyingi xarakatda 3-chi zonadagi o'yinchi to'pni 2-chi zonaga qaytaradi va yana xarakat kaytariladi. Bu mashqni bajarishda avval soat strelkasini yo'nalishi bo'yicha (3-4-3-4) keyin esa soat strelkasi yo'nalishiga qarishi (3-2-3-2) yo'nalishida xarakatlanadi.

O'yinchilar joy almashishi qo'ydagicha amalga oshiriladi: 3-chi zonadan o'yinchi to'p yo'naltirgan tomonga xarakatlanadi; to'pni to'rdan o'tkazilgandan keyin esa 3-chi zonadagi saf orqasiga kelib turadilar.

mashqni murakablashtirishini o'zi tanlaydi.

8. Xujmchini oradan chiqib kelgan o'yinchi bilan o'zaro xarakatlanishi.



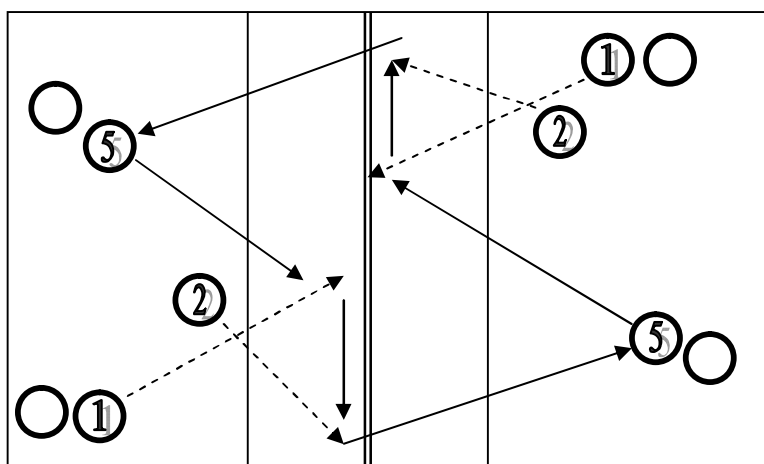
19-rasm.

5-1-4-chi zonalarda ikkitadan o'yinchilar joylashadilar. 5 chi zonadan to'pni 2 va 3 chi zona oralig'iga yunaltiriladi. 1 chi zonadan o'yinchi oldinga xarakatlanadi va to'pni 4 chi zonaga xujum uchun uzatadi, 4 chi zonadan to'p to'r ustidan qarshi tomon 5 chi zonaga yo'naltiriladi.

Qarshi maydonda xuddi shu mashq qaytariladi. O'yinchi ham o'z maydonlarida (5-1-4-5) ham qarshi maydonda 4 chi zonadan qarshi maydon 5 chi zonaga. 5 chi zonadan to'p aniq 3 chi va 2 chi zona o'rtasiga to'rdan 1-2 m uzoqlikda balandligi 1 chi zonadan chiqayotgan o'yinchi uchun qulay qilib o'zatilishi kerak.

1 chi zonadagi o'yinchi 4 chi zonadan to'pni 5 chi zonaga yo'naltirilguncha xarakatni boshlash mumkin emas. 1 chi zonadagi o'yinchi tez oldinga xarakatlanishi va shu bilan birga to'pni nazardan qochirish kerak. Chiqayotgan o'yinchi maydondagi xolatni tez baxolashi va shunga qarab xarakatlanishi kerak. 4-chi zonadan to'pni troektoriyasini pastlashi va tezligini oshirishi 5 chi zonadagi o'yinchi xarakatini murakablashtirishi mumkin.

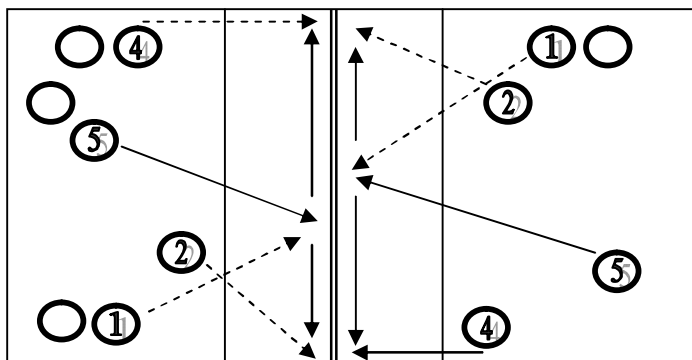
9. Hujumchini orqadan chiqib kelayotgan o'yinchi bilan o'zaro aloqasi.



20-rasm.

O'yinchilar joylashuvi oldingi mashqdagidek, faqat hujumchi 2 chi zonada. Mashq bajarilishi ham xuddi oldingidek faqat to'p uzatadi to'pni bosh orqasiga o'rta yoki past qilib uzatadi. Bunda asosiy e'tiborni oradan chiqib kelayotgan o'yinchi 2 chi zonadagi hujumchi bilan hamjixatlikda xarakatlanishiga qaratilishi kerak.

10. Ikki hujuchini oradan chiqib kelayotgan o'yinchi bilan o'zaro xarakatlanishi.



21-rasm

Maydonni ikkala tomonida 5-chi, 1-chi, 4-chi, 2-chi zonalarda 2-3 tadan o'yinchilar joylashadilar. mashq boshlanishi 9-mashqdagidek, faqat oradan chiqib kelayotgan o'yinchi to'pni birin ketin 4-chi va 2-chi zonadagi o'yinchilaraga uzatadi. To'p o'zatilgan o'yinchi to'pni to'r ustidan 5-chi zonaga uzatadi va xarakat shu tariqa qaytariladi.

Oradan chiqqan o'yinchi to'p o'zatilgan tarafga qarab xarakatlanadi, 4-chi va 2-chi zonadagi o'yinchilar ham o'zi ham qarshi maydon 5-chi zonasiga o'tishlari mumkin.

Oradan chiqadigan o'yinchi xarakatini o'zgaritirishi va to'pni yo'nalishini mustaqil tanlashi mumkin. Bu xolda u 4 va 2-chi zonadagi o'yinchilarni tayyorligini xisobga olishi kerak.

Ikki hujumchini oradan chiqib kelayotgan o'yinchi bilan o'zaro xarakatlanishi.

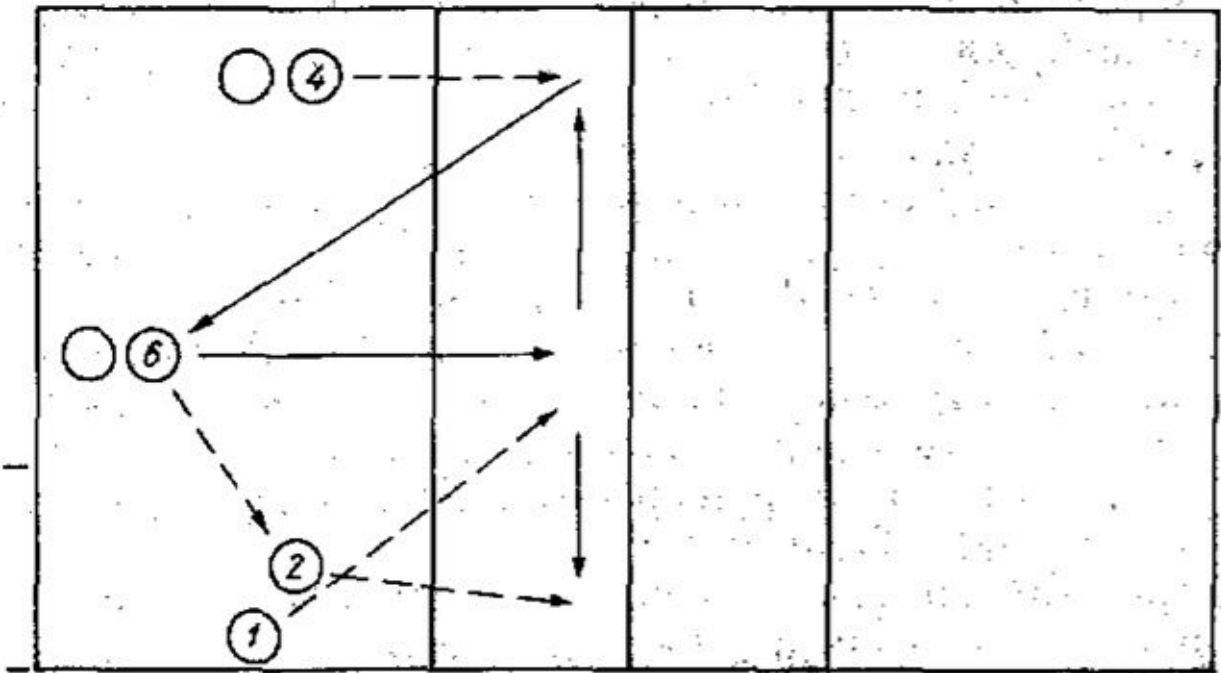
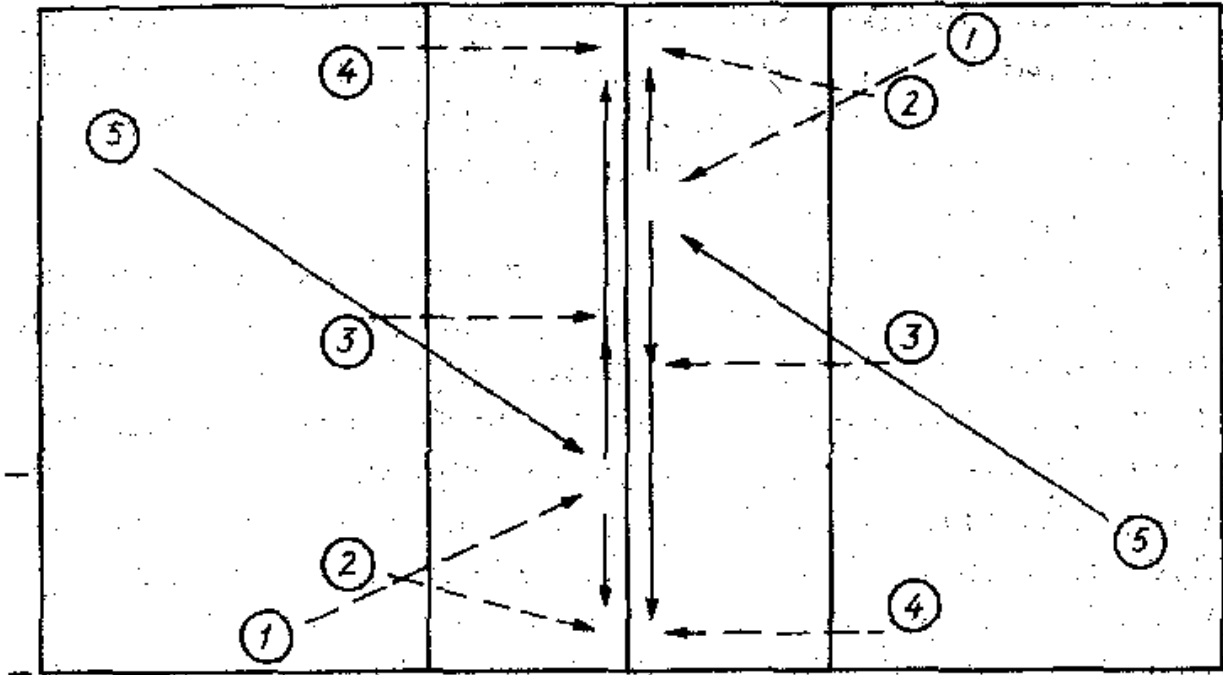
22-rasm.

O'yinchilar maydonni ikki tomonida 4-3-1-chi zonalarda 2 yoki 3 kishidan bo'lib joylashadilar.

4 chi zonadagi o'yinchi 2 chi va 3 chi zonalar o'rtasiga 1 chi zonadan chiqib kelayotgan o'yinchiga to'pni yo'naltiradi. To'pni uzatadi o'yinchi 3-zonaga o'rta yoki past to'pni uzatadi. 3 chi zonadan to'p to'r ustidan 4- zonaga yo'naltiriladi. Qarshi tomonda ham shu mashq qaytariladi.

Oradan chiquvchi o'yinchi 3 chi zonadagi o'yinchini xarakat tezligini baxolay olishi va shunga qarab to'p uzatishi kerak. 3 chi zonadagi o'yinchi 4 chi va 2 chi zonadagi o'yinchilar xarakatini kuzata olishi uchun joyni to'g'ri tanlashni bilishlari kerak. 3-zonadagi o'yinchi oldin xarakatni boshlamasligi kerak, chunki 4 chi zonadan to'p orqasidan o'zatisa to'pni yo'nalishini nazardan qochirish mumkin va keyingi xarakatga salbiy tasir ko'rsatish mumkin. Joy almashish qat'iyli oldingi mashqdagidek to'p yo'nalishi (4-1-3-4) bo'ylab.

11. Orqadan chiqayotgan o'yinchi barcha xujum chizig'idagi o'yinchilar bilan o'zaro xarakatlanishi. **23-rasm.**



Maydonni ikkala tomonida 5,1,4,3,2-zonalarda 2 yoki 3 tadan o'yinchilar joylashadilar.

5-zonadagi o'yinchi to'pni 2 va 3 chi zona o'rtasiga 1 chi zonadan chiqib kelayotgan o'yinchiga yo'naltiradi. 1 chi zonadan chiqqan o'yinchi oldin chizig'dagi o'yinchilarni (4,3,2) xoxlaganiga to'pni uzatadi, ular o'z o'rnida qarama qarshi tomonga 5 chi zonaga to'pni yo'naltiradilar, u yerda bu mashq qaytariladi. O'yinchilar joylarini ko'ydagicha almashtiradilar: 5 chi zonadan 1 chi zonaga orqadan chiqqan o'yinchi to'p o'zatilgan joyga o'tadi, to'pni qarshi tomonga yo'naltirgan o'yinchi esa 5 chi zonaga o'tadi.

13. To'p uzatishda o'yinchilarni o'zaro xarakati **24-rasm**.

Bir necha o'yinchilar orqama -orqa bir qatorga 6 chi zonada xujum chizig'o'i 2 chi zonada ikkita va 4 chi zonada bita o'yinchi joylashadilar.

6 chi zonadan to'p 2 chi zonaga yo'naltiriladi va 2 chi zonaga xarakatlanadi. 2 chi o'yinchi to'pni bosh orqasiga uzatishi uchun oldinga chiqadi va 4 chi zonaga uzatadi undan keyin xujum chizig'iga o'tadi. 4 chi o'yinchi to'pni 6 chi zonaga yo'naltiradi va 6 chi zonada turgan saf ortiga turadi. 2 chi zonaga bosh orqasiga to'pni sakrab uzatish mumkin.

Bu mashqda asosiy e'tiborni o'yinchilarni to'p uzatishida joyni tez almashtirishga va xarakatlarni aniq bajarishga qaratilish kerak.

Bundan tashqari, ikkita murakkab variantlari bor:

I-variant. o'yinchilar joylashuvi oldingi mashqdagidek, faqat 4-zonada hech kim yuq. To'pni bosh orqasiga o'zatgan 2 chi zonadagi o'yinchi tezda 4 chi zonaga o'tadi va u yerdan to'pni 6 chi zonaga yo'naltiradi. 6 chi zonaga to'pni o'zatgandan so'ng 6 chi zonadagi saf ortiga o'tadi.

Bu mashqni bajarishida o'yinchilardan katta diqqat e'tiborni talab etiladi, chunki 4 chi zonada doimiy o'yinchi yo'q. Bu esa o'yinchilarni o'zaro hamjihatlikda xarakatlanishiga ko'mak beradi. 2 chi zonadagi o'yinchi to'pni orqaga uzatib 4 chi zonaga xarakatlanadi, 2 chi zonadagi o'yinchi esa o'z xarakatlarini oldingi o'yinchi xarakatlariga qarab amalga oshiradi. Agarda o'yinchi zonadan zonaga tez xarakatlansa unda to'pni o'rta balandlikda va tez agarda kech kelayotgan bo'lsa to'p balandroq troektoriyada o'zatiladi.

II-variant. o'yinchilarni maydonda joylashuvi, I-variantdagidek, Yu faqat 2-zonada ikki o'yinchi o'rnida bitta o'yinchi 6 chi zonadan to'pni 2 chi zonaga uzatadi va tezlikda to'p yo'nalishi bo'yicha xarakatlanib ikkinchi zonaga o'tadi. To'pni bosh orqasiga uzatib 2 chi zonadagi o'yinchi 4 chi zonaga o'tadi, u yerdan 6-zonadan o'tgan o'yinchi unga to'pni uzatadi. To'pni 4 chi zonadan 6 chi zonaga uzatib safni ortiga turadi.

Bu mashqda asosiy diqqat e'tiborni o'yinchilarni o'zaro hamjihatlikda xarakatlanishiga joydan joyga tez o'tishlikga qaratiladi, chunki 3 tadan 2 ta to'p uzatayotgan zonada o'yinchi bo'lmaydi yoki yetib bormaydi.

Ikkala variant mashqlarini bajarishda qo'ydagilarga diqqat e'tiboni qaratish kerak: to'pni uzatish va joy almashtirishga doim tayyor turushlik; to'p uzatayotgan o'yinchi o'z sheriklarini maydonda xarakatlanishini ko'ra olishligi; to'p uzatish zonasiga o'z vaqtida chiqishligi bu ayniqsa 2-zonadan 4-zonaga o'tishda kerak. Chunki 4 chi zonaga o'tayotgan o'yinchi orqadan orqaga qarashi va to'p uzatadi o'yinchini xarakatini ko'rishi kerak.

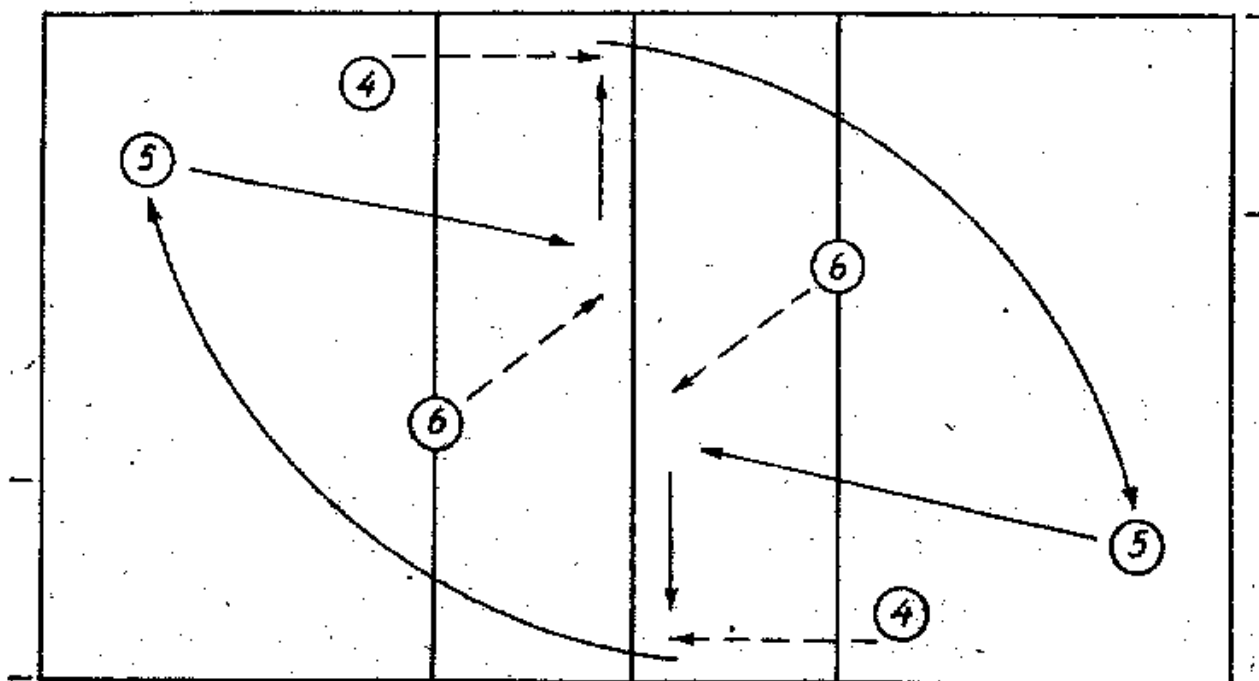
Hamma oldin qayd qilingan mashqlar to'rt tomonida xuddi shunday joylashuvda bir yoki ikki to'p bilan bajarilishi mumkin.

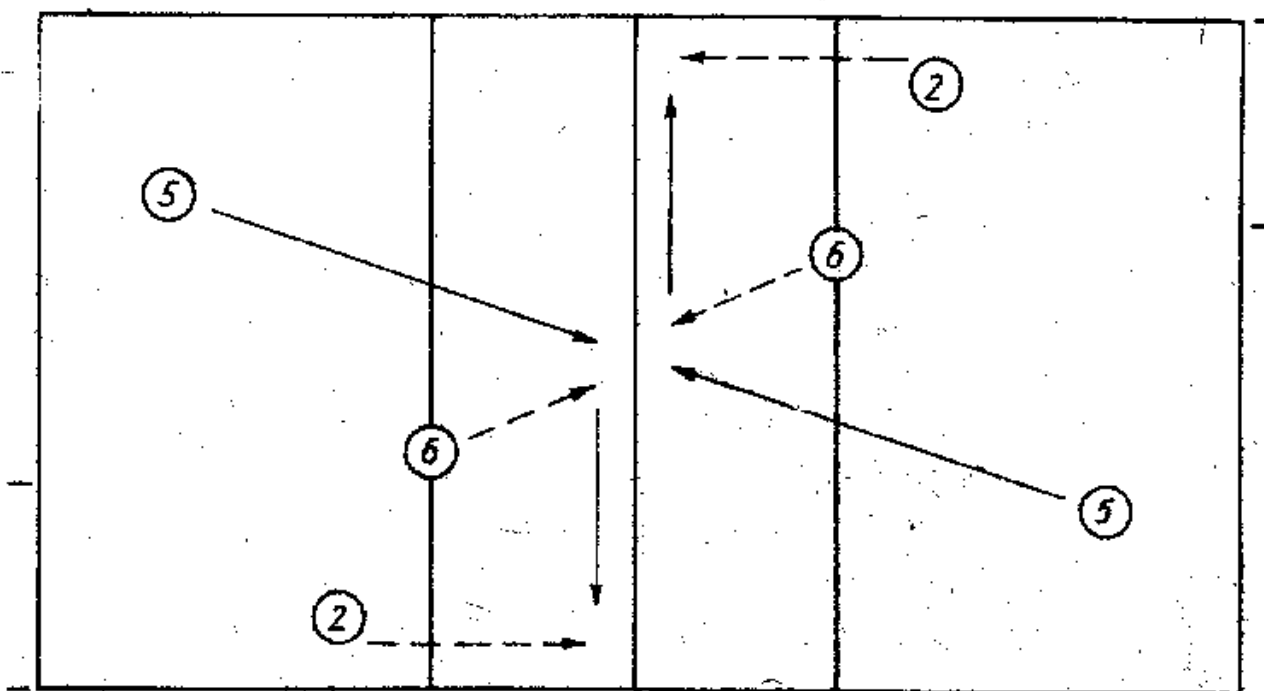
Agarda birdaniga ikki to'p bilan mashq bajariladigan bo'lsa unda mashq ikkala tomonda bir vaqtda boshlash kerak.

mashqni ikki to'p bilan bajarish o'yinchilarda pereferik ko'rishni maydonda doimiy tayyor turishni va raqib maydonidagi xarakatni kuzatishni ko'nikmasini rivojlantirishiga yordam beradi.

6 chi va 5 chi zonadagi o'yinchilarni oldingi chiziq o'yinchilari bilan o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishi takomillantirishda ham xuddi shunday mashqlar bajariladi.

-6 chi zonadan chiqayotgan o'yinchini 2 chi zonadagi o'yinchi bilan o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishni takomillantirish **25 – rasm**





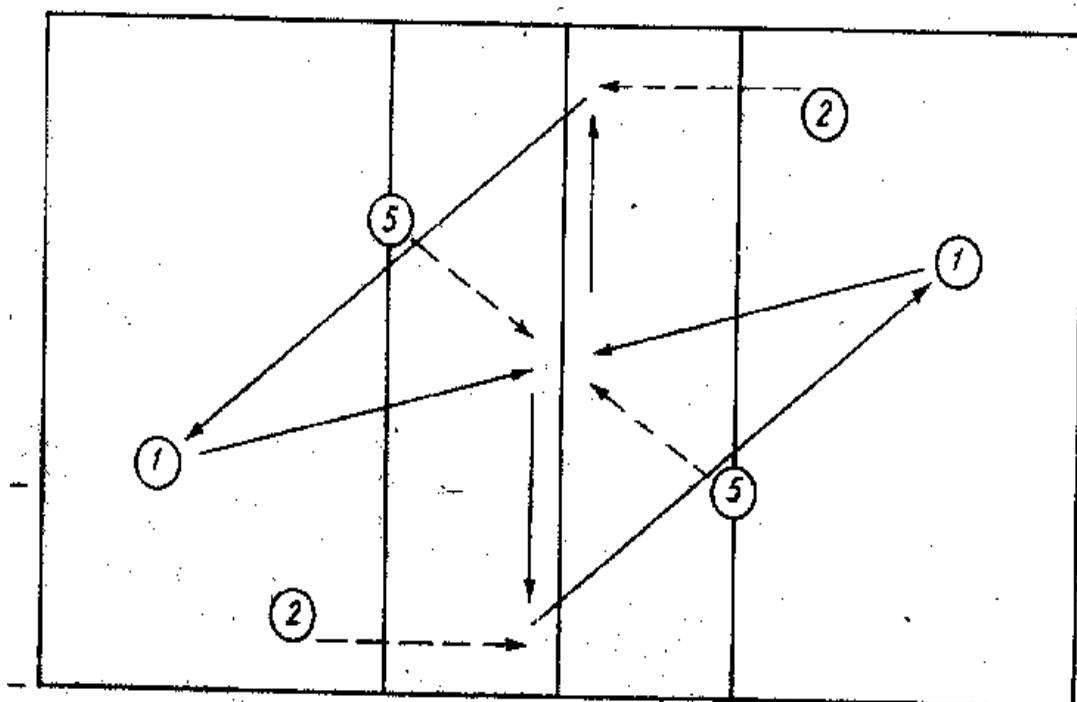
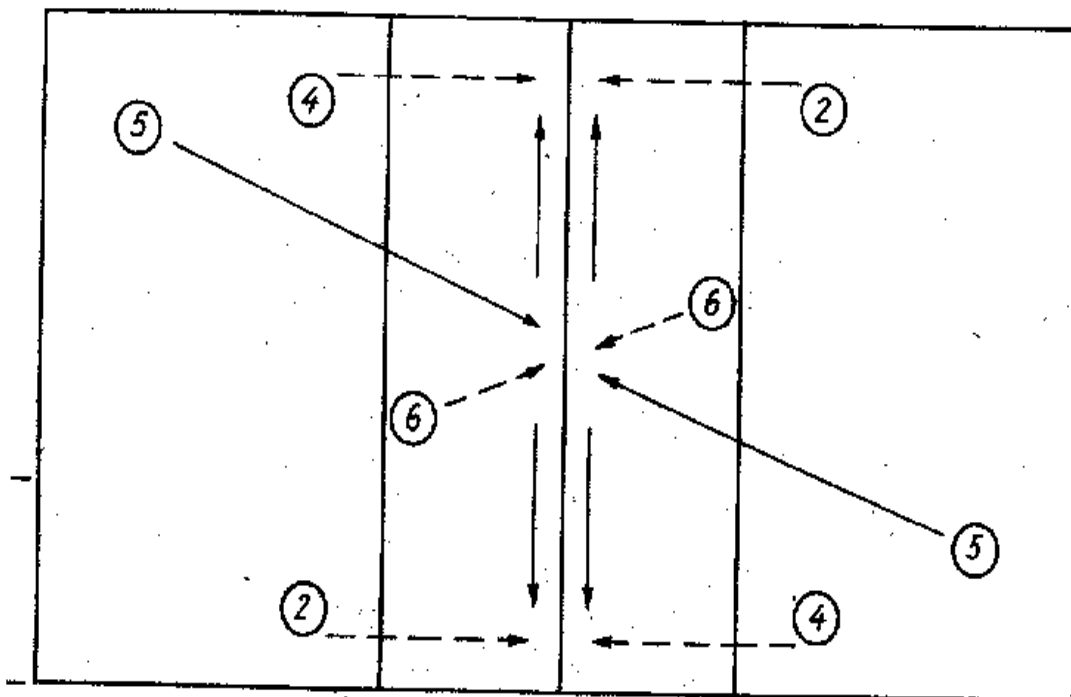
-6 chi zonadan chiqayotgan o'yinchini 2 chi zonadagi o'yinchi bilan o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishini takomilantirish. **26-rasm.**

-6 chi zonadan chiqayotgan o'yinchini 3 chi zonadagi o'yinchi bilan o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishini takomilantirish.

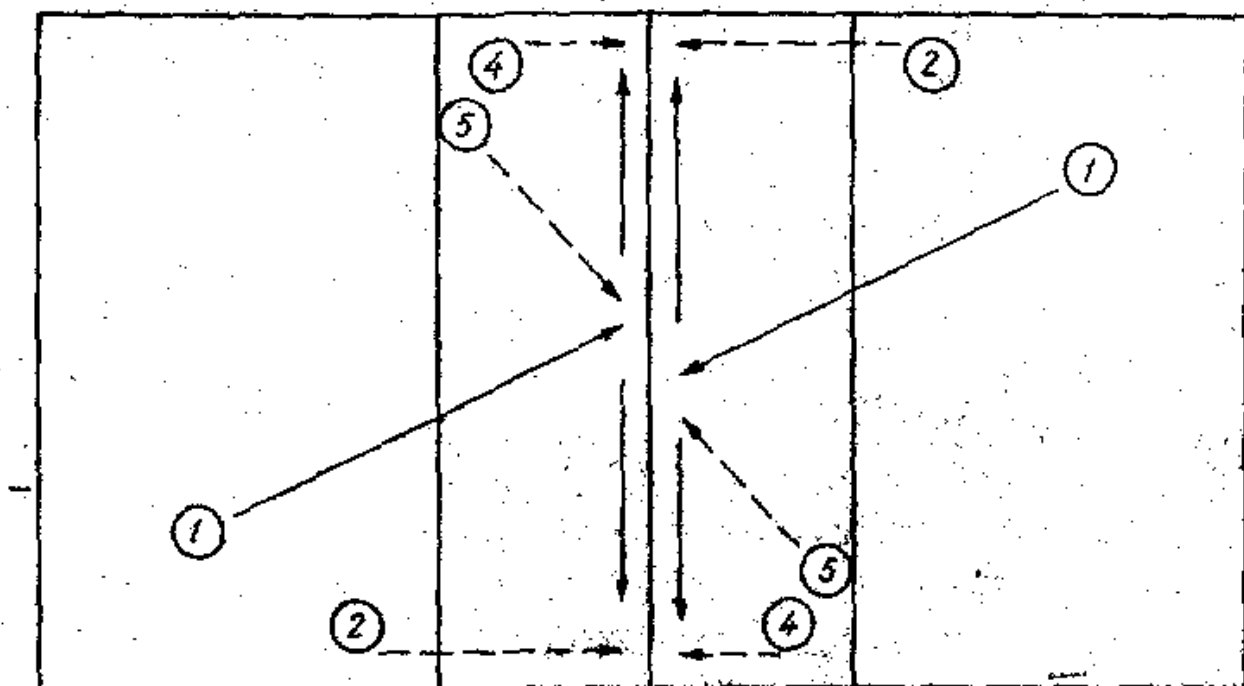
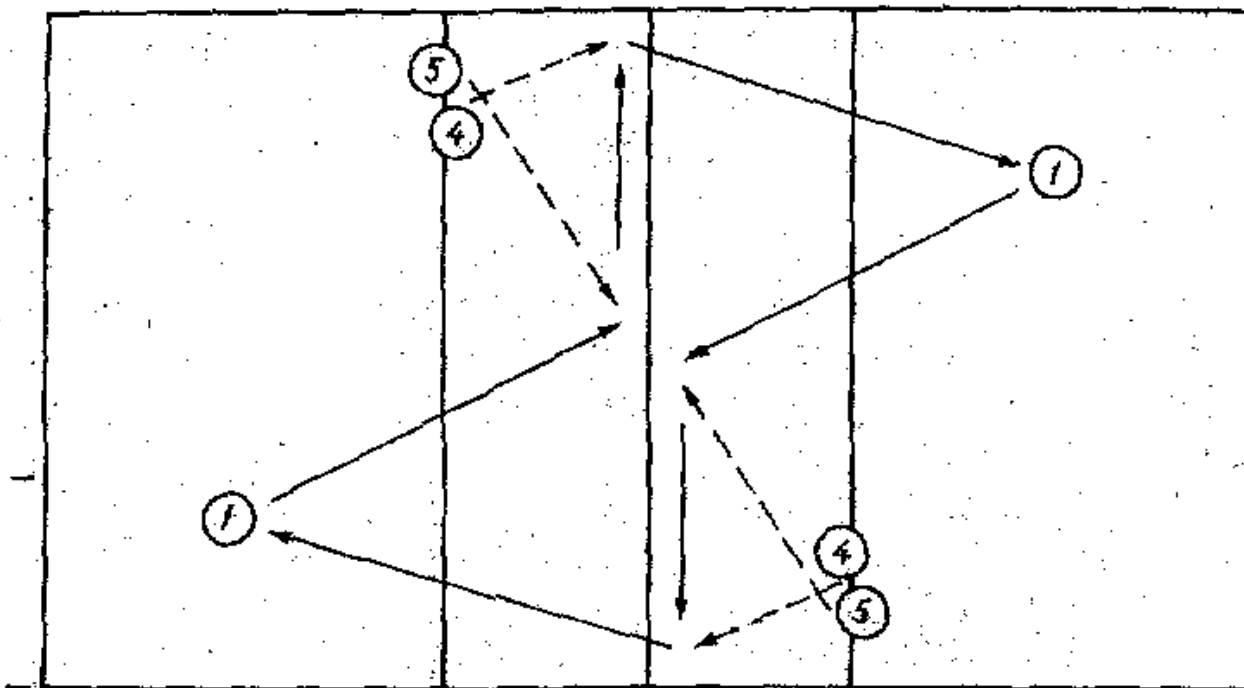
-6 chi zonadan chiqayotgan o'yinchini oldingi chiziqdagi barcha o'yinchilar bilan o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishini takomilantirish.

Barcha berilgan mashqlarda to'pni 2 chi bilan 3 chi zonalar o'rtasiga o'zatiladi. 6 chi zonadagi o'yinchi 3 chi zonadagi o'yinchi chap yoki o'ng tomonidan chiqishi mumkin. Chiqayotgan o'yinchiga to'pni 5- chi yoki 1 chi zonadagi o'yinchiga uzatishi mumkin. O'zatilayotgan to'pga qarab chiqayotgan o'yinchi chap yoki o'ng yon bilan to'rga qarab turadi. O'yinchilarni maydonda xarakatlanishi qat'iyligi oldingi mashqlar kabi: to'p yo'nalishi bo'yicha. Harakatlanishi nafaqat o'z maydonida balki qarshi maydonga o'tishi bilan bajarilishi mumkin:

5 chi zonadan chiqayotgan o'yinchi 2 chi zonadagi o'yinchi bilan o'zaro aloqada xarakatlanishini takomillantirish. **28-rasm.**



5 chi zonadan chiqayotgan o'yinchini 2 chi zonadagi o'yinchi bilan o'zaro aloqada xarakatlanishini takomillantirish. 29-rasm.



- 5 chi zonadan chiqayotgan 4 chi va 2 chi zonadagi o'yinchilar bilan o'zaro aloqada xarakatlanishini takomillantirish. **30-rasm.**
- 5 chi zonadan chiqayotgan o'yinchini 3 chi zonadagi o'yinchi bilan o'zaro aloqada xarakatlanishini takomillantirish.
- 5 chi zonadan chiqayotgan o'yinchini oldingi chiziqdagi barcha o'yinchilar bilan o'zaro aloqada xarakatlanishini takomillantirish.

Otilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarni xarakatlanishini takomillantirish.

Hujumchilarni muvoffaqiyatli otilgan to'pni qabul qilib oluvchi o'yinchilar xarakatiga bog'liq bo'ladi.

To'pni qabul qilib oluvchi va uzatadi, qabul qilib oluvchi o'yinchilarni o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishini ajrata bilish lozim. mashqlarda u va boshqalarni o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishini takomillantirish lozim.

Aniqki, o'yinchilarni o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishi jamoani qanday xujum usulini bajarishiga bog'lidir. O'yinchilarni maydonda joylashuvi ko'p xolatlarda jamoada qanday vazifani bajarishiga bog'likdir (juftlik, uchlik bir chiziqda, to'rtlikda). Otilgan to'pni qabul qilishni takomillantirishda qisman to'p uzatadi va hujumchini o'zaro xarakatlanishi takomillashtirishini bog'lash mumkin. Buning uchun zarbaga o'zatilgan to'pga hujumchi xarakatlanadi va hattoki sakraydi. Hujumchini tezligi va xarakati ko'zlangan xujum kombinatsiyasiga to'g'ri kelishi kerak.

Otilgan to'pni qabul qilishni takomillashtirish uchun bajariladigan mashqlar maydonni har ikkala tomonida bajarilishi mumkin.

1. otilgan to'pni qabul qiluvchi va to'p uzatadi o'yinchilarni o'zaro xarakatlanishini. To'pni qabul qiluvchi o'yinchi 5-zonada to'p uzatadi 2-zonada. Qarshi tomondan to'p 5 chi zonaga otiladi. Qabul qiluvchi o'yinchi uni aniq 2 chi zonaga uzatadi. O'yinchilarni maydonda joylashuvi har-hil bo'lishi mumkin. Bundan oddiy o'zaro xarakatlanish xujum uchun asos hisoblanadi. Bunday mashqlarni bir vaqtni o'zida bir necha o'yinchilar bilan bajarish mumkin.

2. Otilgan to'pni qabul qiluvchi o'yinchilar 1-6-5-zonada, to'p uzatadi 3 chi zonada joylashadilar va ularni o'zaro hamjixatlikdani xarakatlanishi. Qarish tomondagi moydondan to'p orqa chiziqning istalgan zonasiga otiladi. To'pni qabul qiluvchi aniq 3 chi zonaga uzatish kerak. Qarshi maydonda ham xuddi shunday joylashish va mashqni bajarish mumkin.

Bu mashqda nafaqat to'pni qabul qiluvchi va uzatadi o'zaro hamjixatlikda balki to'p qabul qiluvchilar ham o'aro aloqada xarakatlanishlarini takomillashtiradi.

To'pni qabul qiluvchilarni o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishi shundan iboratki to'p qabul qiluvchilar o'z zonalarida xarakatlanadi va sherigiga xalaqt bermaydilar.

Bu mashqni boshqa variantlarida to'p qabul qiluvchilar 2 ta, 4 ta bo'lishlari va to'p uzatadi esa 2-3-4 chi zonalarda joylashishlari mumkin.

3. Otilgan to'pni qabul qiluvchi o'yinchilarni o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishi. Beshta o'yinchi to'pni qabul qiladilar bir o'yinchi oldingi chiziqdagi zonalardan birida turadi.

Bu mashqda aniq joylashgan va to'pni qabul qilishda o'yinchilarni o'zaro xarakatlanishi rivojlantiradi.

O'yinchilarni yanada sifatli o'zaro xarakatlanishlari uchun, har bir to'p qabul qiluvchi o'z joyini aniq bilishi va oldingi chiziqdagi o'yinchini joylashuv xolatini bilishi shart. O'yinchilar o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishni har 6ta zona joylashuvida takomillantirish shart. To'pni qabul qilish 2-to'pni uzatishi va hujumchi zarba berishi uchun xarakatlanishini belgilaydi.

4. To'pni qabul qiluvchi va orqadan chiqib to'p uzatadi o'yinchilarni o'zaro xarakatlanishi.

To'pni qabul qiluvchi o'yinchilar 2-6-4 chi zonalarda joylashadilar. 1 chi zonadagi o'yinchi oldingi to'p uzatishi uchun chiqadi.

Bu mashqda 1-zonadagi o'yinchi to'pni qabul qilishda qatnashmaydi. Otilgan to'pni hammasi yoki ko'pi 6-zonadagi o'yinchi qabul qiladi. 1-zonadagi o'yinchi 2-zonadagi o'yinchi orqasida qoidani buzilmagan va 2-zonadagi o'yinchiga to'p qabul qilishga xalaqit bermagan holda joylashadi. Chiqib kelayotgan o'yinchi maydonda turgan o'yinchilarni xatti xarakatini nazardan qochirmasligi va to'pga yaqin kelmasligi lozim. Chunki to'p doim ham to'g'ri o'zatilmasligi va oldinga xarakatlanayotgan o'yinchi orqaga xarakatlanishi kerak bo'ladi.

Bu mashqni boshqa variantlarida to'p qabul qiluvchilar 2 yoki 4 o'yinchi va oradan chiquvchi o'yinchi 1-6-5-zonadan bo'lishi mumkin.

mashq bajarilishida ikkinchi to'p o'zatilishi va hujumchi xarakati belgilanishi maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Otilgan to'p qabul qiluvchi va orqadan chiquvchi o'yinchi o'zaro xarakatlanishi. 5zonadagi o'yinchi maydonda to'pni qabul qilishi uchun joylashadi, 5-zonadagi o'yinchi orqasidan to'p uzatish uchun oldinga chiqadi.

Bu mashqda jamoani barcha o'yinchilari to'p qabul qiluvchi va orqadan to'p uzatish uchun oldinga xarakat qilib jamoa xujumini yakunlash kombinatsiyasini takominlashtiradi.

O'xshash mashqlarda orqadan 6-va 1-zonalardan to'p uzatadi o'yinchi to'p qabul qiluvchi o'yinchilari bilan o'zaro xarakatlanishi takominlashtirish mumkin.

6. Otilgan to'pni qabul qiluvchi o'yinchilar bilan oradan chiqib 2 chi to'pni o'ztuvchi o'yinchi o'rtasidagi o'zaro xarakatlanishi to'p qabul qilish uchun 6ta o'yinchi maydondagi zonalarda joylashadilar. Qaysi tomonga to'p yo'naltirilganligiga qarab ikkinchi to'pni uzatish uchun 1-yoki 5-zonadagi o'yinchi oldiga xarakatlanadi.

Agarda to'p maydonni chap tomoniga yo'naltirilgan bo'lsa unda 5 chi zonadagi o'yinchi to'p uzatish uchun oldinga chiqadi va to'pni o'ng tomonga yo'naltirilsa 1 chi zonadagi o'yinchi oldinga chiqadi.

Bu mashq o'yinchilardagi to'pni qabul qilib olishdagi hamjixatlik yuqori darajada takominlashtiradi.

Oldingi mashqlarda o'yinchilar aniq bir zonaga to'pni yo'naltirar edilar, bu mashq esa to'pni qabul qilib uzatishga qarab o'yinchilar xarakatlanadilar.

Keyinchalik aniq xarakatlanish uchun to'pni doimo 3 chi zonaga yo'naltirish va keyingi xarakatni amalga oshirish mumkin. Bu esa o'z o'rnida o'yinchilarni hamjixatlikda xarakatlanishlarini takomillashtirishini yuqori bosqichga olib keladi.

To'pni qabul qiluvchi o'yinchi, to'pni otuvchi o'yinchi xarakatini oldindan aniqlab olishi va oldindan joy tanlashni bilishi kerak.

Jamoani muvaffaqiyatli xarakati to'pni qabul qilib olish usullari yuqoridan yoki pastdan, otilayotgan to'pni qaysi tomonga yo'naltirishni oldindan aniqlay bilishi va joy tanlashi katta ahamiyatga ega.

Oldingi chiziqdagi o'yinchi ikkinchi to'p uzatishdan xujum qilish uchun jamoani maydondagi joylashuvi.

Jamoani to'p qabul qilishda maydonda joylashuvi, xujumga o'tishda jamoani o'zaro xarakatlanishi katta ahamiyatga ega. Asosiy vazifa bu to'pni qabul qilishi va Aniq o'zatilishi, yo'inchilarni o'zaro xarakatini taqsimlash.

Har-bir maydonda joylashuv Raqib jamoani to'p otishiga qarab bo'lishi mumkin, ularni shartli «bir chiziqda» yoki «ustup (zinapoya)» deb nomlash mumkin. Bunday joylashuvda o'yinchilar bir chiziqda yarim aylanada joylashuv qoidasini buzmagani va bir-birlariga Aniq masofada bo'lgan hoda turadilar.

Hozirgi kunda bunday joylashuvni ko'p jamoalar qo'llab kelmodalar. Bunday o'yinchilarni joylashuvi har xil usuldagi otilgan to'plarni to'g'ri va Aniq qabul qilish uchun qulaydir. Har qanday o'yinchilar joylashuv xarakatli bo'lishi shart. Doimiy bir xil standartli joylashuv blmaslik kerak.

To'pni otilishi va uni maydonni qaysi bo'lagiga yo'naltirilganligiga qarab o'yinchilar oldinga ikki oraga xarakat qilishlari mumkin. Masalan: Raqib tomondan to'p maydon markaziga, hujum chizig'iga yaqin joyga otiladi. Bunda o'yinchilar maydon markaziga oldinroqqa joylashadilar va aksincha to'p maydonni orqa chizig'i tomonga otiladi. Bunda o'yinchilar oraroga chiziqqa yaqin joylashadilar.

Oxirgi qoida - iloji boricha ximoya chizig'idagi o'yinchilar to'pni qabul qilishlari maqsadida muvoffiqdir. Bu xarakat hujumchilarga muvoffaqiyatli xujum qilish uchun imkon yaratadi.

Maydonda joylashuvni bir necha usullari mavjud:

1. Keng tarqalgan usullardan biri 3 chi zonadagi o'yinchi to'p qabul qilishda ishtirok etmaydi. 4-va 2 chi zonadagi o'yinchilar xujum chizig'idan orada, yon chiziqdan bir metr masofada joylashib chiziq bo'ylab otilgan va o'z zonasiga javob beradi. 5chi va 1 chi zonadagi o'yinchilar 6 chi va 4,6-va 2 chi zonalar o'rtasida ozgina orqaroqqa joylashadilar.

2. 2 chi zonadagi o'yinchi to'p qabul qilishda ishtirok etmadi. Bunda 3 chi zonadagi hujumchi xujum chizig'idan orqada joylashadi. 4 chi va 5 chi zonadagi o'yinchilar 1 chi usuldagidek turadilar. 6-chi zonadagi o'yinchi orqaga va 1 chi zonaga yaqinroq joylashadi.

Agarda 2 chi zona o'yinchisi to'p oldiga chiqsa unda 1 chi zona o'yinchisi uni o'rnini yopadi. O'z o'rnida 6-zona o'yinchi o'ngroqqa suriladi va 1 chi zonani yopadi va xakazo. Shunday qilib o'yinchilar butun maydon bo'ylab bir tekisda joylashadilar.

Bu usulni ham bir necha usullari mavjud:

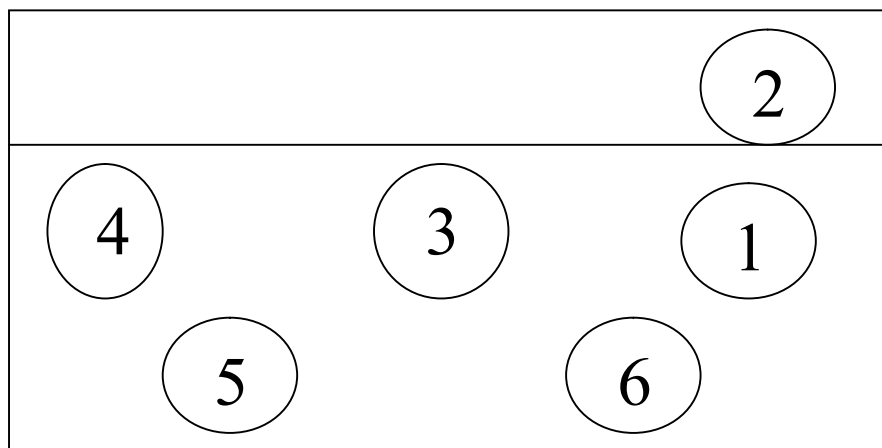
1. 3 chi zona o'yinchisi 2 chi zona o'yinchisi chegarasiga yaqin joylashib oldindan yoki oradan xujum qilishi mumkin.

2. 3 chi zona o'yinchisi butunlay 2 chi zonaga qoidani buzmagani holda o'tadi va faqat 2-zonadan xujum qiladi. Bunda 2 chi zona o'yinchisi 2chi to'pni uzatish uchun 3 chi zonaga xarakatlanadi.

Jamoani maydonda joylashuvi otilgan to'pni qabul qilish va ikkinchi to'pni uzatish uchun orqa chiziqdan o'yinchini chiqishda .

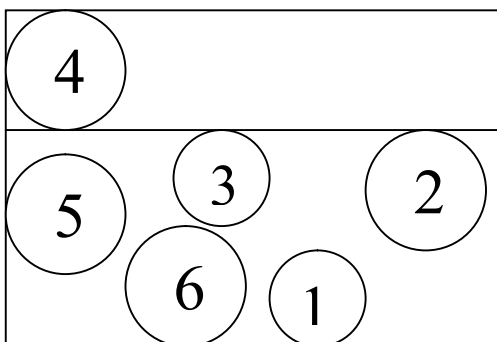
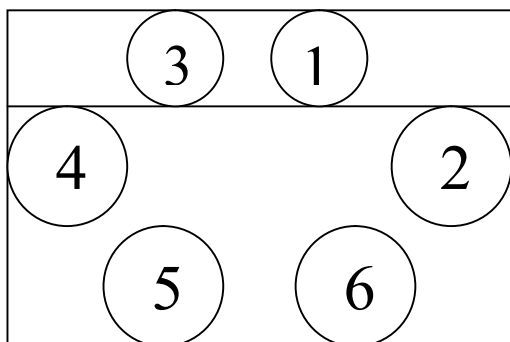
Avvalam bor o'yinchini orqa chiziqdan chiqishda jamoani joylashuvini ko'rib chiqamiz.

1. to'pni uzatish uchun 1-zona o'yinchisi oradan chiqadi. Bunda hujumchilar 4 chi va 3 chi zonadagi o'yinchilar xujum chizig'i oraqside turadilar, 2 chi zona o'yinchisi xujum chizig'i oldida yon chiziqdan 1,5 m masofada, ximoyachilar 5 chi zona o'yinchi 4 bilan 3 chi zona o'yinchi o'rtasida orqada va 6 chi zona o'yinchisi 3 bilan 2 chi zona o'rtasida orqada, 1 chi zona o'yinchisi esa 2 chi zona o'yinchi orqasida o'ng tomonida joylashadi.



Davomi

2. Ikkinchi to'pni uzatish uchun 6 chi zona o'yinchi chiqadi. Chiqish uchun hujumchini yani 3 chi zona o'yinchini o'ng tomonidan chiqishi maqsadga muvofiq bo'lar edi. Lekin chap tomondan chiqish mumkin. qolgan o'yinchilar joylashuvi qo'ydagicha.



3. Ikkinchi to'pni uzatish uchun 5-zona o'yinchi chiqqanda 1-usulni aksi ko'rinadi faqat 5 chi zona o'yinchisi hujumchini chap tomonidan chiqadi.

Yana bir sxema mavjud bo'lib, unda to'pni qabul qilishda to'rta o'yinchi ishtirok etadi. Oradan chiquvchi o'yinchi to'r oldidagi o'yinchiga yaqinroq joylashib shu bilan o'zining xarakatini qisqartiradi. Odindagi o'yinchi esa to'rdan 1-1,5 metr masofada joylashadi. To'p qabul qiluvchi o'yinchilar maydon bo'ylab bir me'yorda joylashadilar.

XUJUM ZARBASIDA O'YINCHILARNI O'ZARO XARAKATI.

Xujum zarbasini har xil usulda mashqlarida qo'ydagilarga e'tibor berish kerak. Xujum zarbasi uchun to'p baland o'zatilganda hujumchi to'p uzatadidan to'pni chiqishni kutish va undan keyin xarakat qilishi kerak. Yaqin to'p balandligi va tezligini to'p o'zatilgandan keyin aniqlanadi.

Xujum zarbasiga xarakat sekin boshlanadi va xarakat oxiri tezlashadi.

O'rta balandlikdagi to'pga xarakat uzatadining qo'lga to'p kelayotganda boshlanadi, yugurish tempi tez bo'lib sakrash birdaniga.

Past balandlikdagi to'pga xarakat to'p uzatadining oldida bo'lganda boxolanadi, to'p o'zatguncha, temp birdan sakrash bilan.

Xamma usulda ham o'yin xolati inobtga olinishi: Hujumchini to'rdan masofasi va uzatadiga nisbatan oralig'i. ba'zan xujum zarbasini bajarish mumkin.

O'yinchini xar qanday xujum zarbasini bajarishda to'pni oldida o'zatilgan masofada ko'rishi va sakrashi lozim. Xar qanday yuqoriga sakrashda xarakat inertsiyada oldinga bo'ladi. Bu esa xujum zarbasi uchun imkon yaratadi.

Agarda o'yinchi to'pga nisbatan yaqin sakrasa xujum zarbasi uchun noqulay bo'ladi.

Bu esa ko'rmasdan xujum zarbasi bajarishiga olib keladi, bu esa zarbani har-hil usulda bajarishiga imkon bermaydi.

1. Oldingi chiziq to'p uzatadi va hujumchini o'zaro harakatlanishi, hujumchilar 4-2 chi zonalarda to'p bilan hujum chizig'i oldida, uzatadi 3 chi zonada. Hujumchi 3 chi zonadan ikkinchi to'pni o'zattishdan keyin hujum zarbasini bajaradi.

To'p uzatadi o'yinchi doimo hujumchini xarakatlarini kuzatishi sifatiga qarab xarakat qilishi kerak.

To'p uzatadini xarakati birinchi to'pni noaniq o'zatilishi bilan qiyinlashishi mumkin. To'p uzatadi va hujumchi o'rtasidagi o'zaro xarakat jarayoni ularni bir-birlari bilan hamjixatlikda xarakatlanishi tushiniladi. O'zining va hujumchini xarakat imkoniyatlarini xisobga olib hujumchi uchun qulay imkoniyat yaratishi kerak. Hujumchi esa o'z o'rnida to'p uzatadini imkoniyatga qarab xarakat qilishi kerak.

mashqni maydonni ikki tomonida bir vaqtda bajarish mumkin. O'yinchilar joyini xujum zarbasi bajarilgandan so'ng almashtirishlari mumkin. Xujum zarbasini bajargan o'yinchi to'p uzatishga va xakozo yoki to'p uzatishda faqat bog'lovchi ya'ni to'p uzatadi oladi hujumchi qator oxiriga turadi. Xuddi shunday joy almashtirish boshqa mashqlarda ham bajarish mumkin. Xujum zarbasini Aniq belgilangan maydon ismiga ya'ni shug'ullanvchilar joyga, bunda esa maydon chap tomonga bajarish kerak.

Keyingi mashqda bog'lovchi o'yinchi ikki hujumchi bilan o'zaro xarakatlanadi (4 chi va 2 chi zonalar). Bu to'pni ham oldidagi o'yinchiga ham bosh orqasiga uzatish mumkin.

Variantlarda ximoya chiziqdagi o'yinchilarni ham qo'shish mumkin.

1-variant. o'yinchi to'p bilan 6-zona orqa chiziqda, bog'lovchi to'r oldida 4 chi va 2 chi zonalarda orqadan to'p 3 chi zonaga o'ynaltiriladi. Bog'lovchi esa 4 chi yoki 2 chi zonaga to'p uzatishi mumkin.

O'inchilarni joy almashtirishi 2 xil bo'lishi mumkin. Agarda 3 chi zonadan o'yinchi doimo o'z o'rnida bo'lsa unda 6 chi zonadagi o'yinchi 4 chi zonaga yoki 2 chi zonada qaerdan xujum zarbasi bajarilgan bo'lsa o'sha zonaga o'tadi. Yoki hamma o'yinchilar almashtirishlari mumkin. Unda bu qo'ydagicha bo'lishi mumkin. 6 chi, 4 chi, (2)-6.

2-variant. o'yinchilarni maydondagi joylashuvi 1-variantdagidek faqat 6 chi zonadagi o'yinchi to'pni qarshi maydondan yo'naltirilgan to'pni qabul qilib 3 chi zonaga uzatadi.

2. Hujumchi 3 chi zonada joylashadi, bog'lovchi 2 chi zonada. 2 chi zonadan o'zatilgan to'pdan hujumchi zarba bajaradi. Keyin bog'lovchi o'yinchi 3 chi zonadan 4 chi zonaga o'tib xujum zarbasini bajaruvchi o'yinchi bilan o'zaro hamjixatlikda xarakat qiladi o'zaro hamjixatlikda xarakat qiladi o'zaro hamjixatlikda xarakat qiladi, yoki 2 chi zona o'yinchi 4 chi zonaga bosh orqasiga to'p uzatishi va 4 chi zonadan xujum qilish mumkin. Bunda o'yinchilar orqama-orqa bir qatorga 3 chi va 4 chi zonalar xujum chizig'ida joylashadilar. Xujum zarbasini bajargan o'yinchi saf ortiga o'tib ketadi.

O'yinchilar 3 chi zonada ham 4-zonada ham xujum zarbasini bajarishlari mumkin. Bunda 3 chi zonadan xujum qilib 4 chi zona safi qatori ortiga o'tadilar. 4 chi zona o'yinchisi past balandlikda o'zatilgan to'pga zarba berishlari mumkin unda 3 chi zona o'yinchisi 2 chi zonadan bog'lovchi o'yinchi bosh orqasiga o'zatilgan to'pga xujum zarba qilishlari mumkin. Bu mashqlarda ximoya chiziq o'yinchilarini ham qo'shish mumkin. Ular orqadan bog'lovchi o'yinchisiga to'pni yo'naltiradilar. Budan tashqari qarshi maydonda joylashgan o'yinchilardan ham foydalanishi mumkin.

3. Oldingi chiziqdagi bog'lovchi va hujumchi o'rtasidagi o'zaro xarakati.

Hujumchi 3 chi zonada bog'lovchi o'yinchi 4 chi zonada. mashq oldingilardek bajariladi, faqat bog'lovchi chapaqay o'yinchiga to'pni o'ziga tortibroq uzatishi chapaqay o'yinchiga 3 chi zonadan o'tkazibroq to'p uzatadi. Qolgan variantlar ham oldingilarga o'xshab bajariladi.

4. Oradan chiqib 1 chi zonadan to'p uzatadi va hujumchilar bilan o'zaro xarakati (2-chi, 3-chi,4-chi,). Hujumchilar to'p bilan 4-zonada turadilar. 1 chi zonadan chiquvchi bog'lovchi o'yinchi to'rdan 4-5 metr masofada 4 chi zonadan, oldindan belgilangan to'p o'zatiladi. Ya'ni 3 chi zona bilan 2 chi zonalar o'rtasiga qaerga 1 chi zonadan o'yinchi chiqadi va to'p o'zatiladi.

1 chi zonadan chiqib to'p uzatadim o'yinchi faqatgina xarakatlanadi. Bu mashqni murakkabligi shundaki, bog'lovchi o'yinchi oldinga xarakatlanib keyin to'pni uzatadi. xujum zarbasini 4 chi zona o'yinchisi nafaqat o'zini balki 3 chi zonada ham bajarish mumkin.

Xujum zarbasini bajargandan so'ng o'yinchi saf ortiga o'tadi.

mashqni samaradorligini va tezligini oshirish uchun orqadan chiquvchi o'yinchilarni bir nechta qilib olish mumkin. Birinchi o'yinchi o'z zonasiga qaytguncha ikkinchi o'yinchi xarakatni boshlaydi.

mashq maydonida ikki tomonga bir vaqtda bajarish mumkin.

Shunigdek bu esa xujum zarbasi 6-zonaga bajariladi.

Bu bu mashqning variantlarida oradan chiqib to'p uzatadi o'yinchini xujum chizig'ida boshqa o'yinchilar bilan o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishini takominlashtiriladi.

1-variant. Oradan chiqib to'p uzatadi xarakati.

Bu va boshqa variantlar ham oldingi mashqdagidek bajariladi. Agarda bu birinchi to'p 3 chi zonaga yaqinroq yunaltirilsa unda 2 chi zona hujumchisi bog'lovchi o'yinchisi orqasidan xujum zarbasini bajaradi. Agarda to'p yon chizg'iga yaqin qilib o'zatsilsa unda xujum bog'lovchi o'yinchi oldidan amalga oshiriladi.

2-Variant. Oradan chiquvchi 1 chi zona o'yinchini 3 chi zonadagi hujumchi bilan o'zaro xarakati.

Oldingi variantdagidek, hujumchi xujum zarbasini uzatadini oldidan va orqasidan ham bajarishi mumkin. 3 chi zonadagi hujumchi bilan o'zaro xarakatlanishi xususiyati shundaki, xujum zarbasini ko'prog'ini past balandlikda bajaradi.

Oldiniga orqadan chiqib uzatadi o'yinchi 3 chi zonadagi hujumchini qaerdana qanday qilishini biladi. Keyinchalikga to'p uzatadi hujumchini xarakatiga qarab xujum qilishini aniqlashi lozim.

5. Oradan chiquvchi 1 chi zona o'yinchini 2 hujumchi bilan o'zaro xarakati (4-2; 4-3; 3-2).

Hujumchilar xujum chog'ida 2 va 2 chi zonalarda joylashadilar. 1 chi zonadan o'yinchi oldinga chiqadi va to'p uzatadi. Tur oldiga to'p 5, 6 va 1 chi zonalardan yuboriladi.

4 chi zona hujumchi ham o'zini zonasi va 3 chi zonadan ham hujum qilish mumkin. 2 chi zonadagi xujum esa bosh oryoqasidan hamda to'p uzatadi oldidan ham xujumilishi mumkin.

Bu mashqning moxiyati shundaki nafaat hujumchi va to'p uzatadi zaro xarakatlari balki hujumchilar o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishi uchun ular bir-birini xarakatini doimo kuzatishi va sherigini xarakatiga qarab xarakatlanishi kerak. Masalan 2- zonadagi hujumchi bog'lovchi o'yinchi oldidan xujumilsa, unda 4 chi zonadagi hujumchi yarim tezlikda o'zatiladigan to'p zarba beradi. Agarda 4- zonadagi hujumchi bog'lovchi o'yinchini oldiga past to'pni urish uchun xarakatlansa unda 2- zonadagi hujumchi bog'lovchi o'yinchini orqasida xujum zarbasini bajaradi. Bu mashqni o'zlashtirishda bog'lovchi o'yinchi hujumchilarni xarakatiga qarab xam qaerdan va qanday xujum zarbasini bajarishini aniqlashi lozim.

Bundan tashqari orqadan chiquvchi bog'lovchi o'yinchini boshqa 2 ta hujumchi bilan o'zaro xarakatlanishi mavjud.

II variant orqadan chiquvchi o'yinchini 4 va 3 chi zonadagi hujumchilarni o'zaro xarakati 4 va 3 chi zonadagi hujumchilar ham o'zlari ham boshqa zonalardan xujum bajarishadi. 4 chi zona hujumchi xujum zarbasini bajarish uchun 3 chi zonaga xarakatlanishi mumkin, 3 chi zonadagi hujumchi esa o'z navbatida 4 chi yoki 2 chi zonadan xujum qilishi mumkin.

4 chi zona o'yinchini 3 chi zonaga va 3 chi zona o'yinchi 4 chi zonaga o'tishda kesishgan xarakatlanish ko'rinadi (krest). Bunda xarakatlanishda birinchi xarakatni past to'pni uruvchi o'yinchi bajaradi. Kesishgan xarakatlanishda

hujumchilarni o'zaro hujumchi va bog'lovchini aniq xarakatlanishga katta e'tabor qaratiladi.

II variant. Oradan chiquvchi o'yinchini 3 va 2 chi zonadagi hujumchilarni o'zaro xarakatlanishi. Bunday xarakatlanishda ikkala hujumchi bitta zonadan xujum qilishi mumkin. Masalan 3 chi zonadagi hujumchi past to'pga 2 chi zonadagi hujumchi esa shu zonadan o'rta balandlikdagi to'pga beradi.

Bundan tashqari 3 chi zonadagi hujumchi 2 chi zonadan va 2 chi zonadagi hujumchi 3 chi zonadan xujum qilishi mumkin.

6. Oradan chiquvchi 1 chi zona o'yinchini bo'sh hujumchi bilan o'zaro xarakatlanishi.

Hujumchilar 4,3 va 2 chi zonalarda joylashadilar. Xujum uchun orqadan chiquvchi bog'lovchi o'yinchi to'pni xoxlagan hujumchiga uzatadi.

Bu mashq faqat maydonni bir tamondan bajariladi. 2,3 va 4 chi zonalarda ikki yoki bittadan hujumchilar turadilar. Xujum zarbasini bajargan o'yinchi xoxlagan safni orqasiga turadi.

Bunday xarakatlanishda hujumchilar nafaqat o'zini zonasidan balki boshqa zonalardan ham xujumilishlari mumkin mumkin

Bog'lovchi o'yinchiga to'pni orqa chiziqni xoxlagan zonasidan uzatish mumkin yoki qarshi maydondan ham o'zatilishi mumkin .

Bunday mashqlar oldingi mashqlarga aynan o'shax xolatga tashkillashtiriladi.

7. 6- zonadan chiquvchi bog'lovchi o'yinchini 3 hujumchi bilan o'zaro xarakatlanishi. 6 chi zonadan chiquvchi o'yinchini chap yoki o'ng tarafdin chiqishi mumkin.

8. 5 chi zonadan chiquvchi bog'lovchi o'yinchi uch hujumchi bilan o'zaro xarakatlanishi.

Xamma mashqlarda orqa chiziqdagi bog'lovchi o'yinchilar (1,5,6) o'yinchi orqasidan yoki zonadan chiqishlari mumkin. Uslubni takomillashtirishda ya'ni mashqni mukammallashtirishda past qarshilikni qo'llash uchun to'siqchilarni mashqga kiritish bog'lovchi va hujumchilardan ta yuqori va yakka sport maxoratni, o'yinchilardan o'zaro hamjixatlikda xarakatlanishini talab qiladi.

Hujumchilardanga past qarshilik xujum bajarish uchun qulay xisoblanadi. Bunda tusiqlik uchun aniq bir nuqta beriladi.

Faol qarshilikda esa tusiqlikga xarakat uchun erkinlik beriladi (va tusiqlikni bemalol tusa oladi).

9. Bog'lovchi va hujumchini va faol to'siqchilarni (sust) past (passiv) qarshiligida o'zaro xarakatlanishi. Hujumchilar 4 va 3 chi zonalarda joylashadilar bog'lovchi 2 chi zonada. Qarshi maydonda 2 va 3 chi zonalarda to'siqchilar.

2-zonada bog'lovchi o'yinchi to'pni 3 yoki 4 chi zonaga uzatadi qaerdan 5 yoki 1 chi zonaga xujum zarbasi bajariladi.

To'siqchilar juft to'siq bilan 6-zonani to'sadilar. Bog'lovchi o'yinchiga yakka to'siq qarshisiga hujumchini chiqarish vazifasi qo'yiladi.

To'siqchilarga xar bir hujumchiga ikkitali to'siq qo'yishi vazifasi qo'yiladi. Taktik to'siqchilarni yuritish uchun (bog'lovchi o'yinchi) 3 chi zona hujumchisi faol xarakatda bo'lishi kerak. U doimo past to'p uchun xujum zarbasini berishga borishi va shu bilan 3 chi zonadagi to'siqchini doimo unga qarshi xarakat qilishga majbur

qilish lozim. Bunday xolatga 4 chi zonadagi hujumchiga yakka to'siqchi xarakat qiladi va shu bilan hujumchiga aniq xujum uchun imkoniyat yaratiladi.

Hujumchilarni bu xolatga muvoffaqiyatli xarakat bog'lovchi taktik maxoratiga bog'liq chunki qaysi hujumchiga to'pni uzatish maqsadga muvofiqligi bog'lovchining tez va aniq xarakatiga bog'liqdir. 4 chi zonaga (yarim tez yoki tez to'p uzatish va shu bilan) 3 chi zona to'siqchini to'siq qo'yishga yetib kela olmasligi uchun yarim tez yoki tez to'p o'zatiladi (prostrel).

Xujum zarbasini bajargandan so'ng o'yinchilar safni oxiriga turadilar. Bog'lovchi o'yinchini, orqa chiziq va tusiqlik o'yinchilar almashuvi xushtak ishorasiga qarab bajariladi.

Bu mashqni variantlaydigan bo'lsak, 3- zona hujumchisi bog'lovchi o'yinchini oldidan ham orqasidan xujum zarbasini bajarish mumkin. Bunday xolatga qarshi maydonga 3 chi tusiqlikni qo'yish mumkin.

Tusiqliklarni vazifasi doimo ikkita to'siq bilan 6 chi zonani yopish. Hujumchilar esa taktik to'p uzatish va xarakatlanish xisobiga yakka to'siqqa qarshi xujum qilishga intiladilar.

10. Passiv va aktiv to'siqchilar qarshiligida bog'lovchi va hujumchilarni o'zaro xujum xarakati. Hujumchilar 4,3,2 chi zona chizig'ida joylashadilar, bog'lovchi o'yinchi orqa 6 chi zonadan chiqadi. Maydonni qarshi 4,3,2 chi zonalarda tusiqlik qo'yuvchi o'yinchilar joylashadilar.

Ora zonaning bog'lovchi o'yinchiga o'zatiladi, u o'z o'rnida to'pni xujum zarbasi uchun uzatadi.

To'p uzatadi bog'lovchi o'yinchining vazifasi to'pni shunday qilib, uzatish lozimki hujumchi yakka to'siq yoki palapartish to'siqchilar tomonga xujum imkoniyatini oshirish kerak. Buning uchun xar xil balandlikdagi troektoriyadagi va tezlikdagi uzatishlardan (foydalaniladi). Bundan tashqari hujumchilarni kesishuvchi xarakatlaridan foydalaniladi.

Asosiy e'tiborni 3- zonadagi hujumchini faol xarakatiga qarashi kerak, chunki uning xarakatiga markazdan to'siqchini xarakatiga bog'lidir. Bundan tashqari bog'lovchi o'yinchini tug'ri taktik harakatiga ham bog'lidir.

Bog'lovchi o'yinchini, birinchi o'zatilgan to'pning sifatini, hujumchilarning xarakati, tayorgarligi va to'siq quyadigan o'yinchilarning tanlangan joyi va xarakatini inobatga olishi lozim.

Bog'lovchi o'yinchini to'siqlardan qaerga va qanday to'p uzatishni yashirishi, aldamchi xarakatlarini qilishi kerak.

11. Xujum zarbasi uchun 1 chi to'pni uzatishda o'yinchilarni o'zaro xarakati. Hujumchilar 4,3,2 chi zonalarning xujum chizig'ida joylashadilar, qarshi maydonda 3 ta to'siqchilar joylashadilar.

Orqa zonaning istalgan joyidan xujum uchun to'p o'zatiladi. Hujumchilar to'siqchilarning xarakatiga qarab xujum zarbasini yoki to'pni tsiqlik boshqa tashladi. Agarda to'siq bo'lsa to'p tashlanadi, to'siq bo'lmasa xujum zarbasi bajariladi, to'siqchilar doimo juft to'siq qo'yishlari kerak. Aldamchi to'p tashlashlar xar xil bo'lishi mumkin. Oldinga, orqaga past-baland troektoriyada, tez yoki sekin.

(o'yinga yaqin) Xujumni takomillashtirishda o'yinga yaqin bo'lgan xolatni tashkil qilish kerak va to'pni qarshi raqib tomonidan o'zatilishi maqsadga muvofiqdir.

Oldiniga qarshi tomondan to'p oddiy usulda tashlab berish keyinchalik to'pni otib o'tkazish mumkin. Bu esa o'z o'rnida hujumchini takomillashtirishda, foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

12. Maydonning qarshi tomonidan otilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarni xujumda o'zaro xarakati. Hujumchilar xujum chizig'ining 4,3,2 chi zonalarida joylashadilar. 2 chi to'pni uzatadi 6- zonada. Maydonning qarshi 6- zonasida bir o'yinchi to'p bilan 6- zonadagi o'yinchi to'r ustidan istagan 4,3,2 chi zonadagi hujumchiga to'pni uzatadi, ular esa to'pni bog'lovchi o'yinchiga uzatadilar va undan so'ng hujumchilarning buri xujum zarbasini bajaradilar.

4,3 va 2- zonalarda bir nechtadan o'yinchilar turishlari mumkin va xujum zarbasini bajargandan so'ng saf ortiga yoki boshqa zona safi ortiga turishlari mumkin. Orqadan chiquvchi bog'lovchi o'yinchi murabbiyning ko'rsatmasiga qarab alishishlari mumkin.

Oldiniga to'pni raqib tomondan yo'naltirishda oddiy yuqoridan uzatish, keyinroq esa mashqni murakkablashtirish uchun xujum zarbasi sifatida yo'naltiradi. To'pni o'yinga kirituvchi o'yinchi maydonni istagan joyidan bo'lishi mumkin. Bu mashqni to'pni qabul qilish sharoitini yengillashtirish o'yinchilarni o'zaro aniq xarakat qilishga imkoniyat beradi. mashqni qayta bajarishda o'yinchilarni o'z joylarini egallishlari kerak.

13. Otilgan to'pni qabul qilishda butun jamoani o'zaro xarakati. o'yinchilar maydonda zonalarda joylashadilar. 5-zona o'yinchisi oldinga chiqib to'p uzatishga tayorlanadi. Maydonning qarshi tomonidan o'yinchilar to'pni otdilar.

Bir necha bor qaytarishdan so'ng o'yinchilar joylarini o'zgartiradilar. Joylarini o'zgartirilganidan so'ng bog'lovchi o'yinchi boshqa zonadan chiqishi mumkin. mashqni bajarish uchun o'yinchilarni jamoadagi sheriklariga qarab tanlash lozim. qarshi tomondan to'p navbat bilan otiladi. Esda tutish lozimki to'pni faqat o'yinchilar o'z joylarini egallab olganlaridan keyin otish mumkin. mashqni yaxshi tashkil yetish maqsadida murabbiyni xushtagiga qarab to'p otish mumkin.

14. Otilgan to'pni qabul qilishda butun jamoani o'zaro xarakati. Jamoa birinchi o'zatilgan to'pni xujum qilish uchun maydonda joylashadilar.

13 va 14 mashqlarda xujumda jamoani o'zaro xarakati takomillashtiriladi, shuning uchinchi o'yinchilar o'yin paytidagi joylashishda bo'lishlari kerak. Shuningdek o'yinchi bunday maydondagi joylashuvda xujum qanday rivojlanishini bilishi shart.

Keyinchalik bu mashqlarga to'siqchilarni ko'rish passiv va faol qarshiliklarni shish mumkin.

o'yinga grux va jamoani xumoyada o'zaro xarakati takomillashtirish uchun mashqlar.

(o'yinchilar) Jamoani ximoya o'yinida yo'nalishda o'yinchilarni 3 ga bo'lish mumkin: to'siqchilar, to'siq orqasini ximoya qiluvchi va ximoyachilar. Bunda ba'zi o'yinchilar bir necha vazifani ham bajarishlari mumkin. U yoki bu zonani o'yinchilarni vazifalari ximoya usuliga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun to'siqchi o'yinchilar, ximoyachilar to'siqchi va to'siq orqasini ximoya qiluvchi o'yinchilar o'rtasida o'zaro xarakatlarini ko'rib chiqamiz. o'yindan ximoyani takomillashtirish

uchun bir necha mashqlar tanlash va bu yoki bir necha ximoya turlarini takomillashtirishga yo'naltiriladi.

Ximoya o'yinchilarni o'zaro xarakatini takomillashtirishda katta ish to'siqchilar zimmasiga tushadi.

To'siqchilarni o'yinga qarab to'siq orti va ximoya o'yinchilar o'z xarakatlarini bajaradilar. O'yinchilarni o'zaro xamjixatlikda xarakatlanishlarini yaxshilash uchun, xar xil vazifani bajarivchi o'yinchilar oldindan uning sherigi u yoki bu xolatida qanday xarakatlanishlari kerak.

O'yin ximoyasini takomillashtirishni birinchi qismlarida hujumchilarga aniq vazifalar beriladi va ximoyachilar shu vazifalarga qarab xarakatlanadilar. Keyinchalik hujumchilar xarakatiga erkinlik beriladi va mashqni o'yin xolatiga yaqinlashtiriladi

1. To'siqchilarni o'zaro xarakatlanishi uch to'siqchi 4,3,2 zonalarda joylashadilar. Markazdagi to'siqchi galma-gal chapga va o'nga xarakatlanib 2 va 4 zonalarga juft to'siq qo'yishadi. 2 va 4- zona to'siqlari yon chizig'i 0.5-1 m masofada bo'ladi.

Bir necha takrorlashdan so'ng o'yinchilar joylarini almashtiradilar. mashq bir vaqttni o'zida maydonni ikkala tomonida bajarish mumkin. 3- zonadagi to'siqchi imkon qadar tez xarakatlanishi kerak. mashqda asosiy e'tiborni to'siqchilar bir vaqtda sakrashlariga qaratish lozim. Bu mashqda bir to'siqchini xarakati bilan to'siqchilar o'zaro xarakatlarini takomillashtiradi.

2. To'siqchilarni o'zaro bir-biri bilan xarakatlanishi. Juft bo'lib to'p bo'ylab xarakatlanib to'siq qo'yish, o'yinchilar juft to'siqni 4,3,2 zonalarga qo'yiladi.

Bu mashqni 4- zonadan unga va 2- zonadan chapga xarakatlanishi kerak. Bu mashqda ikki to'siqchini bir vaqtda xarakatlanishi takomillashtiradi.

3. To'siqchilarni o'zaro bir-biri bilan xarakatlanishi. Uch to'siqchi 4,3,2 zonalarda joylashadilar.

mashq quyidagi ketma-ketlikda bajariladi.

a) chekkadagi to'siqchilar markazga xarakatlanadilar va uchlik to'siq qo'yadilar.

b) 2 va 3- zona to'siqchilari o'nga xarakatlanishadi. 2- zonaga juft to'siq 4- zonaga esa yakka to'siq qo'yadilar.

v) Bir- biriga xarakatlanib uchlik to'siqni markazda 3- zonaga qo'yadilar.

2) 4 va 3- zona to'siqchilari chapga xarakatlanib 4- zonaga juft to'siq qo'yadilar. 2- zona to'siqchisi esa 2- zonaga yakka to'siq qo'yadi.

mashqni maydonni ikki tomoniga bir vaqtda bajarish mumkin. Bir necha takrorlashdan so'ng o'yinchilar joylarini o'zgartirishlari mumkin. Bu mashqda to'siqchilarni bir tomonga va bir-biriga xarakatlanishida o'zaro xamjixatlikda takomillashtiradilar.

4. To'siqchilarni bir-biri bilan o'zaro xarakatlanishi. Ikki to'siqchi 4 va 2 chi zonalarda joylashadilar, qolgan o'yinchilar 2 chi zona xujum chizig'i ortida turadilar.

mashq quyidagi kema-ketlikda orqama-orqa bajariladi.

a) To'siqchilar o'z zonalarida yakka to'siq qo'yadilar

b) To'siqchilar bir birlariga margazga xarakatlanib 3 chi zonada juft to'siq qo'yadilar

v) O'yinchilar juft bo'lib bir vaqtda o'nga xarakatlanib ikkinchi zonada to'siq qo'yadilar

g) o'yinchilar juft bo'lib bir vatda chapga xarakatlanib 4 chi zonaga to'siq qo'yadilar, bir vaqtda 2 chi zonada saftda turgan o'yinchi yakka to'siq qo'yadi.

d) 4 chi zona to'siqchisi saf ortiga turadi, qolgan ikki o'yinchi mashqni davom ettiraveradilar.

Shunday qilib xar bir o'yinchi bu mashqda 7 martali seriyada to'siq qo'yadi.

5. To'siqchilarni bir-biri bilan o'zaro xarakatlanishi. Ikki to'siqchi 2 va 3-chi zonalarda joylashadilar. Xujum zarbasi qarshi tomon 4 chi zonadan 6 chi zonaga bajariladi.

Bu mashqda asosiy e'tiborni o'yinchilarni o'z zonalarida turishlariga ya'ni 2 chi zona o'yinchi yon chiziqdan 1 m, 3- zona o'yinchi esa markazda bo'lishlariga qaratish lozim.

Shunday qilib bu mashqda to'siqchilarni tez va aniq xarakatlanishi bir vaqtda sakrashlari va qo'llarni to'r ustida to'g'ri qo'yish xarakatlarini takominlashtiradi. Oldiniga to'siqchilar vazifasi yengil chunki ular xujum zarbasi yo'nalishini hujumchini xarakat tezligi sakrashi, to'p tezligi va balandligini biladilar.

6. To'siqchilar bir-biri bilan o'zaro xarakatlanishi to'siqchilar 4,3,2, chi zonalarda joylashadilar. Qarshi tomondan xujum zarbasi 4 yoki 2 chi zonalardan bajariladi.

To'siqchilarni vazifalari shundan iboratki xujum zarbasi qaysi zonadan bajarilishidan qat'iy nazar juft to'siq qo'yish. Buning uchun ular bog'lovchi o'yinchini xarakatiga qarab xujum qaysi tomondan bo'lishi aniqlab olish kerak. Markaziy to'siqchi vazifasini nafaqat 3- zona o'yinchisi balkim 4 va 2- zona o'yinchilar xam bajarish mumkin. Markaziy to'siqchining asosiy vazifasiga xujum joyi, sakrash vaqti va yoniladigin nuqtani aniqlash kiradi. Yordamchi to'siqchi o'z vaqtida asosiy to'siqchi yoniga kelishi va birga xarakatlanishi shart.

7. To'siqchilarni (o'zaro) bir-biri bilan o'zaro xarakatlanishi. To'siqchilar 4,3,2, zonalarda joylashadilar. qarshi tomondan 4,3 yoki 2- zonadan xujum zarbasi bajariladi.

To'siqchilar grux bo'lib istalgan zonadan qilingan xujumni to'sishlari kerak. To'r chetidan bajarilgan xujum zarbasiga juft to'siq, markazdan bajariladigan baland xujum uchta tik tusiq qo'yiladi. To'siqchilar aniq harakati, ularning o'z vaqtida qaerdan xujum bo'lishini aniqlashga bog'liqdir. Bunda birinchi o'zatilgan to'pni sifati, orqadan chiquvchi bog'lovchini harakati va har uchala hujumchilarni zarba uchun tayorligi e'tiborga olish kerak. Bu mashqni o'yin jarayoniga yaqin bo'lganligi sababli to'siqchilarni jamoadagi o'rniga qarab qo'yish maqsadga muvofiq bo'ladi.

8. To'siqchilarni bir biri bilan o'zaro xarakatlanishi. To'sichi va hujumchilarni joylashishi oldingi 7- mashqdagidek bog'lovchi o'yinchi 1- zonadan chiqadi. Xujumchilar esa kesishuvchi xarakatlarni bajarishlari mumkin. To'siqchilar doimo juft to'siqni tashkil qilishlari shart.

Hujumchilarni kesishuvchi xarakatlarini bajarishi to'siqchilardan o'ta yuqori hamjixatlikda xarakatlanishini, talab qiladi. To'siqchilarni xarakat qat'iyligi "to'siqchilar o'z hujumchilariga qarshi"- bu yerda kengroq tushunish kerak. Agarda 2 chi zona hujumchi markazga 3- zonadan xujum qilishi uchun harakat qilsava 3 chi zona hujumchisi 2 chi zonaga xarakatlansa to'siqchilar o'z zonalarida olib to'siq qo'yishadi. To'siqchilar o'zlarini e'tiborini o'z zonalariga qaratadilar.

9. To'siqchilarni bir-biri bilan o'zaro xarakatlanishi. To'siqchilar 4,3,2,zonalarda joylashadilar va uch hujumchi qarshi tomonda. Hujumchilar birinchi to'pga zarba beradilar.

To'siqchilarni vazifalari yakka to'siq bilan xujum zarbasini to'sish va juft tusiga tashlangan to'pni to'sish. Xujum uchin to'p istalgan zonadan o'zatilishi mumkin. To'siqchilar o'zatilgan to'pga qarab qaerga to'siq qo'yishni aniqlashlari kerak. Agarda hujumchi xujum zarbasini bajarsa, unda yakka tusiq qo'yadi. Agrada tashlangan to'p bo'lsa unga juft to'siq qo'yish shart.

10. To'siqchilarni bir-biri bilan o'zaro xarakatlanishi. To'siqchi va hujumchilarni joylashishi oldingi mashqdagidek. Hujumchilar birinchi o'zatilgan yoki tashlangan to'pni o'z zonalaridan xujum zarbasini bajaradilar yoki boshqa zonaga xarakatlanib bajaradilar. Masalan: to'p xujum uchun 2- zonaga yo'naltiradi va xujum zarbasi bajariladi yoki o'sha zonaga xarakatlangan 3- zona o'yinchi bosh orqasiga tashlaydi.

Bu xolatda to'siqchilar bir xolatdan boshqasiga o'tadilar. 2- zona hujumchini xujumiga 3- zona to'siqchi to'siq qo'yadi. Tashlangan to'pni urish uchun xarakatlangan hujumchiga 4- zona o'yinchi to'siq qo'yadi. Agarda xujumni 3- zona o'yinchisi bajaradigan bo'lsa unda 3- zona to'siqchi qayta sakrab to'siq qo'yishga ulgirishi kerak. Bu mashqda asosiy e'tiborni 3 chi zona hujumchining xaddi-xarakatiga qaratish kerak. Agarda hujumchini xarakati 2 chi zonada bo'lsa unda (birinchi to'p) zarbasiga to'siqni markaziy o'yinchiga qo'yadi, agarda markaziy hujumchi markazga xarakatlansa unda 2 chi zona hujumchiga to'siqni 4 chi zona o'yinchi qo'yadi.

11. Himoyachilarni bir-biri bilan o'zaro xarakatlanishi. Himoyachilar 1,6 va 5 chi zonalarda joylashadilar, to'p oldida 3 chi zonada bir o'yinchi to'p bilan.

3 chi zona o'yinchisi istalgan orqa chiziq o'yinchilariga xujum zarbini bajaradi, ular esa to'pni qabul qilib aniq qaytarishlari kerak.

mashq bir vatning o'zida maydonning ikki tomonida bajarilishi mumkin. Bu mashqda ximoyachilarni hamjuxatlikda to'pni qabul qilishning oddiy xarakatini takomillashtiradi.

Bu mashqni bir necha variantlarda bajarish ham mumkin. Masalan: xujum zarbasini bajaradigan o'yinchilar 2 yoki 4 ta ximoyachi bilan va xakazo. Bir necha xujum zarbasi qaytarilgandan so'ng ximoyachilar o'z o'rinlarini o'zgartiradilar.

12. Himoyachilarni bir-biri bilan o'zaro xarakati. Himoyachilar 1,6 va 5 chi zonalarda, 4 chi zonada o'yinchi to'p bilan va 2 chi zonada o'yinchi to'psiz joylashadi. 4 chi zonada istalgan o'yinchiga zarba bajariladi, ximoyachilar to'pni qabul qilib 2 chi zonaga aniq uzatadilar u esa o'z o'rnida to'pni xujum uchun 4 chi zonaga uzatadi. mashq to'xtovsiz bajariladi.

Oldingi mashqdan bu mashqning farqi shundaki to'pni ximoyachilar hujumchiga qaytarmaydi va aksinchaani bog'lovchiyinchi tomon yo'naltiradi.

Bu mashqning yana bir mohiyati shundaki nafaqat ximoyachilar balki ximoya va xujum chizig'i o'zaro xamjixatlikda xarakatlani ham ko'rishimiz mumkin ya'ni ximoyadan xujumga.

mashq variantlaridan biri. Nafaqat 4-zona balki 2- zona o'yinchisi ham xujum qilishi mumkin. 4 chi zonadan zarba ximoyachi to'pni xujum uchun 2 chi zonaga

uzatadi, 2 chi zona o'yinchi to'pni xujum uchun 4 chi zonaga uzatadi, 4 chi zona o'yinchisi xujum zarbasini bajarishi yoki zarba uchun 2- zonaga qaytarishi mumkin.

Bu mashqda ximoyachilarni 2 yoki 4 chi zonalardan berilgan xujum zarbasini qabul qilib uzatish xarakatini takomillashtiradi. Agarda to'p 4- zonadan zarba qilinsa himoyachilar bir oz chapga suriladilar va 2- zonadan xujum qilinsa bir oz o'nga suriladilar.

13. Himoyachilarni bir-biri bilan o'zaro harakati. Himoyachilar 6 va 5 chi zonalarda, 2 chi zonada to'p bilan 3 va 4 chi zonada o'yinchilar to'psiz. 2 chi zonada o'yinchi xujum zarbasini bajaradi, ximoyachilar to'pni qabul qilib 3 chi zonaga xujum uchun to'p uzatadi. To'pni qabul qilgandan so'ng ikkala ximoyachi ham o'ng tomonga suriladilar va qay tariqa 2 chi zonadan zarba bajarilganda ximoyachilar chapga suriladilar. mashq to'xtamasdan bajariladi. Himoyachilar har bir urilgan zarbadan so'ng xarakatlantirish joyini o'zgartiradilar. Bu mashqda ikki ximoyachilarning o'zaro hamjixatlikda hamma zonalarda xarakatlanishini takomillashtiradi.

14. Himoyachilarni bir-biri bilan o'zaro xarakati. Himoyachilar 1,6 va 5 chi zonalarda joylashadilar. Maydonni qarshi tomonida 4 va 2 chi zonalarda, hujumchilar 3 chi zonada bog'lovchi to'p uzatadi o'yinchi 2 va 4 chi zonadan hujumchilar orqa chizg'ining istalgan zonasiga zarba beradilar. Xujum zarbasi to'rdan 4,5-2 m orqali masofadan yarim kuch bilan bajariladi. Bu mashqda himoyachilarni o'zaro hamjixatlikda xarakatlanish takomillashadi. Misol uchun xujum zarbasi 4 chi zonadan bo'lganda 1 chi zonadan ximoyachi yon chiziq bo'ylab oldinga xarakatlanadi, 6 chi zona esa o'ngroq 1 chi zona tomon suriladi, 5 chi zona esa xujum zarbasiga qarshi oldinga xarakatlanadi.

Bu mashqni xujum zarbasini kema-ket emas balki xoxlagan 4 va 2 chi zonadan bajarish mumkin. Bu xam ximoyachilarni o'zaro xam jixatlikda xarakatlanishi va qaysi hujumchi zarba berishini aniqlash kerakligi yanada diqqat e'tiborni oshirishga undaydi. O'yinchilarni ximoyachi vazifasiga tayorlashda hujumchilarga xujum zarbasi va aldab to'p tashlashlari mumkin.

Masalan 2 chi zona hujumchisi aldanchi harakat bilan to'pni 4 chi zonaga tashlasa, 5 chi zona ximoyachisi oldinga to'p tomon xarakat qilishi kerak va 6 chi zona ximoyachisi esa chaproqga suriladi.

Bu mashqni bajarish jarayonida hujumchilar joyini o'zgartirish mumkin. Masalan 4, 3 yoki 2, 3 chi o'yinchilarni tanlashda va joylashtirishda ularning jamoadagi joylashuvini inobatga olib alishtirish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

15. Himoyachilarni bir-biri bilan o'zaro xarakati. Himoyachilar 4 va 5 chi zonalarda joylashadilar. Hujumchilar 4 va 3 chi zonada to'p uzatadi o'yinchi 2 chi zonada.

Hujumchilar zarbani faqat 4 va 5 chi zonada yo'naltiradilar. Bu mashqda orqa chiziq ximoyachi va tusiqlik qo'yishda ishtirok etmayotgan o'yinchini o'zaro hamjihatlikda xarakatlanishi takomillashadi. 1 va 2 chi zona ximoyachi va 2, 3 chi zona hujumchilar bilan birgalikda ham mashq bajarish takomillashtirish mumkin.

16. Himoyachilarni bir-biri bilan o'zaro xarakati. Himoyachilar 1-6-5 chi zonalarda joylashadilar. qarshi maydon 4-3-2 chi zonalarda hujumchilar orqadan chiqib to'p uzatadi.

masdaqda xoxlagan zonadan zarba berilgan to'pni qabul qilishda ximoyachilarni o'zaro xarakati takomillashadi. Hujum zarbasi soni ko'payishi va ximoyachilar xarakati murakkablashganligi uchun xujum zarbasi ham xoxlagan zonadan beriladi. Bunda ximoyachilar uchun qayta joylashishi uchun deyarli vaqt bo'lmaydi va qaysi tomondan zarba berilishi aniq emas. Bunday mashq ximoyachilarni to'p qabul qilishda yanada aniq xarakat qilishlari talab etiladi.

17. Himoyachilarni to'siqchilar bilan o'zaro xarakati. Himoyachi 5 chi zonada, to'siqchi 2 chi zonada joylashadi. Maydonning qarshi tomoni 4 chi zonadan 5 chi zona tomon hujum zarbasi bajariladi.

2 chi zonadagi o'yinchi 6 chi zonaning to'siq qo'yib berkitadi. Himoyachini xarakati to'siqchilar xarakatiga qarab bajariladi.

Bu mashqda ximoyachi to'siqchilar harakati oldindan bilganli uchun o'z harakatini asosiy hujumchi harakatiga qarab amalga oshiriladi. To'siq orqasidan chiqib, ximoyachi hujumchi uchun o'zatilgan to'p sifatiga va to'siqchi xarakatiga qarab xujum zarbasi aniqlanadi. Bu mashqni (mukammallashtirilsa) takomillashtirilsa, xujum zarbasi 3 chi va 2 chi zonalarda bajariladi.

Boshqa variantlarda 6- va 1- zona ximoyachilari o'zaro xarakatlari mashqlarini qo'shish mumkin.

18. To'siqchi va to'siq orqasidan ximoya qilivchi (straxovka) o'yinchini o'zaro aloqasi.

To'siqchilar 4, 3, 2 zonalarda, ximoyachi (straxovka) 6 chi zonada, maydon o'rtasida, xujum chizig'i oldida. Maydonni qarshi 4 va 2 – zonalaridan xujum zarbasi bajariladi. Bu xujum zarbasiga aldamchi bo'lib to'siq, orqasiga to'p tashlanadi. To'siq 2 kishidan bo'lishi shart, ximoyachi qaysi tomondan aldamchi xujum bajarilishiga qarab chap yoki o'ng tomonga xarakatlanadi.

Bu mashq ximoyachi va to'siqchini o'zaro xarakatini takomillashtiradi. To'siq orqasini ximoya qilivchi o'yinchi to'siqchilarga yaqin kelmasligi lozim aks holda u ham to'pni ham hujumchi xarakatini nazardan qochirishi mumkin. Himoyachi to'siqchilarga 2.5-3 m masofada bo'lishlari kerak. Yon chiziq orqadagi mosofa, hujum zarbasi uchun o'zatilgan to'p yo'nalishiga qarab aniqlanadi. To'siqchi o'zini ximoyalash xarakatini bajarmasligi lozim. Variantlarda 3- zonadan aldamchi harakatlar bajarish mumkin.

19. To'siqchi va to'siq orqasini ximoyalovchi o'yinchilarni o'zaro aloqasi. o'yinchilar oldingi mashqdek joylashadilar. To'siq orqasini ximoyalash oldingi to'siq qo'ymayotgan o'yinchi amalga oshiradi (yondagi to'siqchilar ya'ni to'siq qo'yishda ishtirok etmayotgan o'yinchi bajaradi). Chekkadagi to'siqchilar hujum qaerdan bajarilishiga qarab harakatlanadilar, to'siqda ishtirok etmayotgan o'yinchi to'siq ortini ximoyalaydi.

Bu mashqning variantlarida to'pni 2-zona o'yinchisi o'zatsa unda raqib tomondan to'siq 3 va 4 chi zona o'yinchilari to'siq qo'yadilar va 2 chi zona o'yinchisi to'siq ortini himoyalaydi.

20. To'siqchi va ximoyachilarni o'zaro xarakati. Himoyachilar 1 va 5 chi zonalarda joylashadilar, to'siqchilar 3 va 4 chi zonalarda. Raqib tomon 2 chi zonadan xujum zarbasi 1 va 5 chi zonalar tomon yo'naltiriladi. Himoyachilar qaysi zonaga

zarba berishlarini aniqlashlari kerak. 3 chi zona to'siqchisi oldindan 4 chi zonaga kelib olmasligi kerak va har xujum zarbasi vaqtida to'siq uchun harakatlanishi lozim.

21. Himoyachilar to'siq ortini ximoyachilari va to'siqchilarning o'zaro harakatlanishi. To'siqchilar 2,3 va 4 chi zonalarda, ximoyachi 1 chi zonada joylashadi. Hujum zarbasi qarshi tomon 2 chi zonadan bajariladi.

To'siqchilar 5 va 6 chi zonalarni to'sadilar, hujumchi to'pni 1 va 2 chi zonalar tomon yo'naltiradi. 2 zona o'yinchisi oldindan hujum chizig'ida to'rmasdan, to'p hujum uchun o'zatilgandagina orqaga harakatlanadi. mashqning moxiyati to'siq qo'yishda qatnashmayotgan 2 chi zona o'yinchisi ximoyada turgan 1 chi zona o'yinchisi va to'siqchilarni o'zaro harakatlanishini takominlashtiradi. Shuningdek bu mashq 4 chi zonadan hujum qilish bilan bajarilishi mumkin. Bunda to'siqchilar 6 chi va 5 chi zonalarni to'sadilar, 4 chi zonadagi hujumchi to'pni 4 va 5 zonalar tomon yo'naltiradi, to'siqda ishtirok etmaydigan o'yinchi to'siq orqasini ximoyalaydi.

22. Himoyachilar, to'siq orqasini ximoya qiluvchi o'yinchi va to'siqchilarni o'zaro harakatlanishi. Xammo o'yinchilar 21 mashqdagidek faqat 4 chi zonada to'siqchi qo'shiladi.

4 va 2chi zona hujumchilari 2,1,5,4 chi zonalarga xujum zarbasini yo'naltiradilar. To'siqchilar 6 chi zonani berkitadilar. Agarda xujum 4 chi zonadan bo'lsa, o'yinda 1 chi zonadagi ximoyachi ozgina oldinga xarakat qiladi, yon chiziq bo'ylab 5 chi zona ximoyachi to'siq ortidan chiqadi, to'siqda ishtirok etmayotgan o'yinchi to'pni qabul qilish uchun o'z zo'nasiga chiqadi.

23. Himoyachilar, to'siq orqasini ximoya qiluvchi o'yinchi va to'siqchilarni o'zaro xarakatlanishi. Himoyachilar 1,6,5 chi zonalarda 2 va 4 chi zonalarda to'siqchilar joylashadilar raqib tomonidan aldamchi to'p to'siq orqasiga tashlanadi.

2 va 4 chi zona Aldamchi xarakat bajarilgandan so'ng ximoya uchun shularga mos ravishda 1 va 5 chi zona ximoyachilar oldinga murakablanadilar. Qaysi ximoyachi to'siq orqasini ximoya qilishi uchun oldinga xarakatlanishiga qarab 6 chi zona o'yinchi chap yoki o'ng tomonga siljiydi. To'siq ortini ximoya qiluvchi o'yinchi hujumchidan oldin oldinga xarakat qilmasligi kerak. Oldingi xarakat faqat hujumchi qo'lini xarakatiga qarab boshlanadi

24. Himoyachi to'siq orqasini ximoyalovchi va to'siqchilarni o'zaro xarakati. Himoyachilar 1 va 5 zonalarda to'siqchilar 4,3,2 zonalarda. Raqib tomon 4 va 2 chi zonalardan xujum zarbasi 1 va 5 chi zonalarga yoki aldamchi xarakat to'siqchilar juft to'siq bilan 6 chi zonani berkitadilar.

Bu mashqda ximochilar 2 ta vazifani bajaradilar: ximoyachi va to'siq ortini ximoyalovchi.

To'p o'zatilishi va hujumchini xarakatiga qarab xujum zarbasi yoki aldamchi xarakatni bajarishini aniqlab xarakatlanishlari lozim. Orqa chiziq o'yinchilari xarakati o'yin xarakati yaqin chunki bunda ximoyachilar zarba bo'ladimi yoki aldab to'p tashlanadimi bilishmaydi.

Kombinatsion (aralash) mashqlar.

Bir qator mashqlar borki ularni birlashgan deyishi mumkin, chunki bu mashqlarda birdaniga ham xujum ham ximoya taktikasini takominlashtirish mumkin. Voleybol o'yinida ko'zga ilg'amas darajada xujumdan ximoyaga va aksi ximoyadan xujumga tez o'tadi. Birlashgan mashqlarni moxiyati shundaki, o'yinchilarni ximoya

va xujumda o'zaro xamjixatlikda xarakatlanishidan tashqari bir xarakatdan boshqa xarakatga tez o'tishini takominlashtiradi. Bu mashqlarni o'quv jarayonida o'rganish o'yin xolatiga yaqindir. Bir qator birlashgan mashqlarni bajarishda to'xtashlar bo'lmaydi, tez va aniq bajarilish darajasi ko'tariladi.

1. Hujum va himoyada o'yinchilarni o'zaro hamjixatlikda harakatlanishi. O'yinchilar maydoni xar ikkala tomoni bir xilda joylashadilar: 5 chi zonada 3-4 ta o'yinchi va 2 chi 3 chi zonalar chegarasida bittadan. 5 chi zonadagi o'yinchi xarakatlanadi va birin ketin 6,1,2 chi zonadagi o'yinchilarga to'pni uzatadi.

mashq to'pni 2 chi zonadan 6 chi zona tomon uzatish bilan boshlanadi. 5 chi zonadagi o'yinchi oldinga qaytaradi, shundan so'ng u 1 chi zonaga o'tadi, keyin 2 chi zonaga 2 chi zonadan sakrab ikki qo'llab maydonni qarshi tomoniga to'r o'sha 6 chi zona tomon yo'naltiradi. Shu tariqa mashq davom etadi. 2 chi zonadan to'p qarshi tomon o'tkazilgandan so'ng 2 chi zonadagi o'yinchi o'z maydoni 5 chi zona saf ortiga yoki qarshi tomon saf ortiga turadi.

Bu mashq bir to'p bilan yoki ikki to'p bilan birdaniga bajarish mumkin. Agarda ikki to'p bilan bajarilsa unda mashq 2 chi zonadan 6 chi zonaga bir vaqtda to'p uzatish bilan boshlanadi. Bunda 5 chi zonada joylashgan o'yinchi diqat bilan tayyor bo'lishlari kerak chunki ular to'pni qarshi maydondan qabul qilishadi.

Bu mashqni boshqa bir variantida maydonni ikkala tomonida 4 chi va 1 chi zonalarida joylashadilar va oldingi mashq kabi davom etadi. o'yinchilar 4 chi va 2 chi hujum chizig'i zonalarida uchtadan bo'lib maydonning ikki tarafida joylashadilar.

mashq 4 chi zonadan 2 chi zonaga to'p uzatish bilan boshlanadi. uzatishdan so'ng 4 chi zonadagi o'yinchi hujum uchun 3 chi zonaga harakatlanadi, u tomonga to'p tashlanadi va to'pni ikki qullab 5 chi zona tomon o'tkazadi. Qarshi maydon 4 chi zona o'yinchi 5 chi zonaga qaytib to'pni qabul qilib hujum uchun 2 chi zona tomon uzatadi va shu tariqa mashq davom etadi. 4chi va 2 chi zonadagi o'yinchi mashq bajargandan so'ng saf ortiga turadi. mashq bir yoki ikki to'p bilan bajarilishi mumkin.

Boshqa bir variantida xuddi shu holatdal hujum uchun to'p 2 chi zonadan 4 chi zonaga o'tkaziladi.

2. Ximoyadan hujumga o'tishni takominlashtirish. O'yinchilar maydonni ikkala tomonida bir hilda joylashadilar: 4 chi va 2 chi zona chizig' orqasida 2-3 tadan bo'lib turadilar. mashq 4 chi zonadan 2 chi zonaga to'p hujum uchun uzatish bilan boshlanadi. To'p uzatish bilan bir vaqtda qarshi maydon 4 chi zona o'yinchisi to'siq qo'yish uchun to'r oldiga harakatlanadi va to'p o'tgandan so'ng orqaga hujum uchun chizig' ortiga o'tadi. 2 chi zona o'yinchisi to'pni ikki qullab qarshi tomonga hujum zarbasini imitatsiya qilib o'tkazadi.

Orqaga harakatlangan 4 chi zona o'yinchisi hujum uchun to'pni ikkichi zonaga uzatadi va 3 chi zonaga hujumni imitatsiya qilish uchun harakatlanadi. mashqdan so'ng 4 chi va 2 chi zona o'yinchisi safi ortiga o'tadilar.

3.Ximoyadan hujumga o'tishni takominlashtirish. (31-rasm) 1 chi zonada orqama-orqa bir qatorda bir necha o'yinchilar to'plar bilan saf tortib turishadi, 2 chi zona tur oldida bir o'yinchi va qarshi maydonning 1-5-6 zonalarida ham bittadan o'yinchi turadilar. 2 chi zonadan to'p 1 chi zonaga o'zatiladi Hujum chizig'idan sal

orqaroqqa, 1 chi zonadan to'p yana 2 chi zonaga qaytariladi, u o'z o'rnida to'pni hujum qilish uchun orqaroqqa 5 chi yoki 4 chi zonaga hujum uchun o'zatiladi va bu o'yinchi qarshi maydon ora ya'ni ximoya chizig'iga hujum qilib o'tkazadi. Himoyachilar o'z o'rnida to'pni qabul qilib, 2 chi zonaga uzatadi. 4 chi zonadagi o'yinchi qarshi maydon 1 chi zonaga o'tadi. Himoyachilar joy almashtiradilar, 5 chi zonadagi o'yinchi to'pni olib 1 chi zona saf orqasiga turadi.

4. Ximoyadan xujumga o'tishni takomillashtirish (32-rasm) o'yinchilar juft bo'lib (orqasidagi masofa 5-6m) orqa chiziqda turishadi. 1 chi o'yinchi sherigiga to'pni uzatadi va oldingi 1-2 m xarakatlanadi. 2 chi o'yinchi to'pni qabul qilib aniq sherigi tomon uzatadi va u ham oldinga xarakat qiladi. To'r oldigacha 3-4 marta to'pni uzatib qabul qiladi va oxirgi to'p uzatishdan so'ng 1 yoki 5 zona tomon hujum zarbasini bajaradi qarshi tomon to'r oldida to'siq qo'yish uchun 2 va 4chi zonalarda o'yinchilar turadi. Hujuml bajargan juftlik mashqdan so'ng to'siq qo'yish uchun o'tadilar, ximoyachilar esa saf ortiga o'tadilar.

Bu mashqda bir vaqtni o'zida hujumchilar va ximoyachilar o'zaro xarakatlari takominlashadi.

Xar bir juftli u yoki bu xolatlarda aniq vazifa bo'yicha ishlashlari mumkin. Masalan: Xujum uchun 3 ta to'p uzatish, Xujum aniq bo'lgan zonalarga, juft bo'lib to'siq qo'yish, to'siq orqasini ximoyasi, ximoyachi to'pni qabul qilib aniq zonaga yetkazib beradi, va x.z.

Bu mashq o'yinchilarda hujumdan ximoyaga tez o'tish kunikma va malakasini shakillantirishga katta yordam beradi.

5. Xujmda va ximoyada o'zaro xarakatlanishni takominlashtirish. o'yinchilar uchlikda orqa chiziq ortida turadilar. mashq oldingi mashqdagidek boshlanadi faqat endi hamma harakatlanishlarda uchtadan o'yinchi ishtirok etadi, ya'ni hujumda ham tusiqda ham to'p qabul qilishda ham. Bu mashqda ham har bir uchlik o'zini vazifodasi bo'yicha ishlaydi.

mashq bajarish jarayonida uchlik o'yinchilarni jamoa tarkibidagi vazifalariga qarab tayinlash maqsadga muvoffiq bo'ladi.

6. Ximoyadan hujumga o'tishni takominlashtirish. Bir necha o'yinchi orqama-orqa bir qator safga 5 chi zonada turadilar, bir o'yinchi 2 chi zonada bir necha to'plar bilan turadi. 2 chi zonadagi o'yinchi 5 chi zona tomon hujum zarbasi beradi, 5 chi zonadagi birinchi o'yinchi to'pni qabul qilib to'pni yana o'ziga qaytaradi va oldinga hujum zarbasini bajarish uchun xarakatlanadi. 2 chi zonadagi o'yinchi to'pni qabul qilib 3 yoki 4 chi zonaga o'yinchini xarakatiga qarab hujum uchun uzatadi. Hujuml zarbasini bajargandan so'ng o'yinchi to'pni bog'lovchi o'yinchi oldiga qo'yadi va saf ortiga turadi. 2 chi zonadagi o'yinchi murabbiyni ko'rsatmasi bilan almashadi. Bu mashqda o'yinchilar o'zaro xarakatini takominlashtirishdan tashqari ximoyadan hujumga tez o'tish malakasi shakillanadi.

7. Himoyadan hujumga o'tishni takominlashtirish.

O'yinchilar maydonning ikki tomonida oldingi mashqdagidek, mashq ham oldingidek boshlanadi ya'ni hujum zarbasi 2 chi zona o'yinchidan boshlanadi, 4 chi zona o'yinchisi o'rta kuch bilan aniq qarshi maydon 5 chi zona tomon yo'naltiradi. 5 chi zonadagi o'yinchi to'pni qabul qilib aniq 2 chi zonaga uzatadi va shu tariqa davom etadi.

mashq bajarish jarayonida to'pni yo'qatmaslik kerak, buning uchun har bir o'yinchi aniq berilgan vazifani bajarish lozim. O'yinchilar murabbiy ko'rsatmasi bilan bir necha hil varianlar bajarilganidan so'ng joy almashtiradilar, masalan: hujum zarbasidan so'ng o'yinchi z tomonidagi saf ortiga turadi yoki qarshi maydon tomoniga o'tib ketadi. Hujumdan so'ng qarshi maydon tomonga o'tib ketadi va x.z.

8.Hujuml va ximoyada o'zaro xarakatlarni takominlashtirish. Jamoa ikkita chiziqda maydonning ikkala tomonida turadilar.

Bir tomondan hujum zarbasi takominlashtiriladi ikkinchi tomonda to'siq qo'yishni. Hujuml chizig'i xoxlagan to'p uzatishga zarba berishi mumkin, to'siqchilar zarba beriladigan zonani aniqlab to'siq qo'yishlari kerak. Hamma chiziqdagi o'yinchilar maydonda qanday vazifani bajarishlariga qarab harakatlanishlari mumkin, masalan: diogonal hujumchi, asosiy hujumchi, bog'lovchi o'yinchi, asosiy yoki yordamchi himoyachi va h.z. Bir necha mashq bajarishlardan so'ng o'yinchilar soat strelkasiga qarshi o'z o'rnilarini o'zgartiradilar. 2 chi zona hujumchisiga qarshi tomon 4 chi zonaga to'siq qo'yish uchun o'tadi, 2 chi zona to'siqchi qarshi tomon 4 chi zonaga to'siq qo'yish uchun o'tadi, 2 chi zona to'siqchiga qarshi tomon 4 chi zonaga hujum uchun o'tadi. 4 chi va 3 chi zona hujumchi va tusiqchilar o'ng tomon bir zonaga o'tadilar. Joylar almashtirilgandan so'ng mashq yana uchlikda davom etaveradi.

Mashg'ulot zichligini oshirish maqsadida himoya chizig'ini 1-6-5 zonalarga himoyachilar qo'yish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining 2000 yilda qabul qilingan Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» qonuni yangi taxriri.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 1993 yil 3 dekabrda «Yosh avlodning sog'lomlashtirish muammolarini kompleks hal qilish» dasturi.
3. O'zbekiston Respublikasi 1997 yil 29 avgustdagi «Ta'lim tug'risida» gi qonun hamda «Kadrlar tayyorlashning milliy dasturi».
4. O'zbekistonda «Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi 1999 yil 27 maydagi qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish kontseptsiyasi 199 yil martdagi OO'YuV kollegiyasini qarori.
6. A.N. Normurodov «Jismoniy oliy o'quv yurtlari uchun darslik. «o'zbekiston» Toshkent sh. 1999 yil».
7. Yu.D.Jeleznyak L.R. Ayrapet yants M.P.Pimenov, V.A. Kunyanskiy «Massovo'y Voleybol»
8. Yu.N. Klehev, L.R.Ayrapet yants V.L. Patkin. «Voleybol»
9. L.R. Ayrapet yants Voleybol Uchebnik dlya vo'sshix uchebno'x zavedeniy.