

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZM  
VA SPORT VAZIRLIGI

---

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA  
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH  
VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI

F.XO‘JAYEV, U.RADJAPOV, A.ABDIYEV, H.SATTOROV

# YOSH FUTBOLCHILARNINING TEXNIK TAYYORLASHDA TIZIMLI YONDASHISH

O‘QUV QO‘LLANMA

*Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ta’lim faoliyatini takomillashtirish bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashi tomonidan sport ta’lim muassasalari uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan.*

“UMID DESIGN”  
TOSHKENT - 2021

UO'K 796.332(075.8)  
KBK 75.578ya73  
Yo 83

F. Xo'jayev, U. Radjapov, A. Abdiyev, H. Sattorov.  
Yosh futbolchilarning texnik tayyorlashda tizimli yondashish [Mant] : o'quv  
qo'llanma / F. Xo'jayev, U. Radjapov, A. Abdiyev, H. Sattorov.-Toshkent:  
ChP "Umid Design", 2021.-232 b.  
ISBN 978-9943-7291-8-6

### **Annotatsiya**

Ushbu "Yosh futbolchilarning texnik tayyorlashda tizimli yondashish" o'quv qo'llanma O'zDJTSU va pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetining talablariga, BO'SM, IBO'SM, Olimpiya zaxiralari kolleji, futbol akademiyalarining murabbiylariga, umumiy o'rta ta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlarning jismoniy tarbiya o'qituvchilariga mo'ljallangan.

### **Mualliflar:**

Faxriddin Xo'jayev,  
Usmon Radjapovich Radjapov,  
Abdulla Nosirovich Abdiyev,  
Hayot Sattorov.

### **Taqrizchilar:**

p.f.n., dotsent                      Utenov O.U.  
p.f.n., dotsent                      Aripov Yu.Yu.

O'quv qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi ta'lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish bo'yicha Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan. (2019-yil 15- sentyabr,1-son bayonnoma).

UO'K 796.332(075.8)  
KBK 75.578ya73  
Yo 83

ISBN 978-9943-7291-8-6

©F. Xo'jayev, U. Radjapov, A. Abdiyev, H. Sattorov., 2021  
© "Umid Design" nashriyoti, 2021

# KIRISH

*“Sport – sport uchun emas, eng avvalo, odamlar uchun, ularni ham jismoniy, ham ma’naviy jihatdan komil inson etib tarbiyalash uchun, yer yuzidagi barcha kishilarning tinchlik – osoyishtaligi, do‘stlik va hamkorligi, baxt – saodati uchun xizmat qilishi darkor”.*

**I.A.KARIMOV**

Sog‘lom va barkamol avlod mamlakatimiz taraqqiyotini, halqimiz farovonligini, turmushimiz obodligini ta’minlovchi qudratli kuchdir. Shu bois yoshlarni jismoniy sog‘lom, ma’nan yetuk etib tarbiyalashga davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida alohida e’tibor qaratilmoqda.

Har qanday yurtning kelajagi uning farzandlariga bog‘liq. Yetishib kelayotgan yosh avlod qanchalik bilimdon, sog‘lom baquvvat, har tomonlama barkamol bo‘lib o‘ssa, Vatan kelajagi shunchalik porloq umidli bo‘ladi.

Sog‘lom va barkamol avlod mamlakatimiz taraqqiyotini, halqimiz farovonligini, turmushimiz obodligini ta’minlovchi qudratli kuchdir. Zero, har qanday mamlakatning ma’naviy-moddiy boyligini yaratuvchi halqning tani-joni sog‘ bo‘lsagina, qilgan ishda baraka bo‘ladi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasi tomonidan O‘zbekiston futbolchilarining maxoratini oshirishga qaratilgan bir qator qarorlar qabul qilindi.

Futbolning zamonaviy rivojlanishi darajasi hamda halqaro sport maydonida raqobatning o‘shishi va yosh futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulotlari va tiklanish jarayonini qayta ko‘rib chiqishni talab etmoqda. Respublikamizda bolalar-o‘smirlar futbolini rivojlantirishda hozirgi zamon tashkiliy shakllarining yangi yo‘nalishlaridan foydalanmoqda.

Shulardan 1996-yil 27 yanvardagi “O‘zbekiston futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 27-sonli qarorida

jamoalarning tayyorgarlik darajasi yetarli emasligi, o'smirlar futbolining rivojlantirishga alohida e'tibor berilgan. Bu qarorning amalga oshirishi futbol klublarida maxsus yo'naltirilgan maktablarni rivojlantirish, viloyat markazlarida Olimpiya zahiralari kollejlarini tashkil etish masalalarini yechish bilan bog'liqdir.

Hozirgi vaqtda futbolchilarni texnik tayyorgarlikgi eng ko'proq aktual muammolardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shuning uchun o'rgatishni boshlang'ich davrida o'yin usullarini mustaxkam egallash yetarli emasligi, keyinchalik futbolchilarni tayyorlashda salbiy ta'sir ko'rsatadi. Futbolchilarni reja asosida tayyorlash davrida oshirishga xarakat qilish, xammadan ko'ra tez-tez shunga olib keladiki, ya'ni shug'ullanuvchilar zarur bo'lgan malakalarni egallay ololmaydilar, bu ularni kasbiy tayyorgarlik ko'rish darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuning uchun mashg'ulot jarayonini samarali boshqarishi uchun turli-tuman yosh davrlarida yosh futbolchilarning tayyorlash tuzilishi haqida aniq tasavvurga ega bo'lish juda muhimdir, bu yerda sportni takomillashtirishni barcha elementlari futbolchini har tomonlama tayyorgarligi bir-birlari bilan chambarchas bog'langan holda bo'ladi.

Texnik tayyorgarlik logik jihatdan ko'pyillik jarayonni tuzilishini o'zida tasavvur qiladi, u aniq maqsad, vazifaga, shuningdek ularni amalga oshirish uchun o'quv yondashishni to'liq majmuasi yo'liga ega bo'ladi. Futbolchilarni o'rgatishni ko'p yillik jarayonni tuzilishi va mazmuni har yili o'zgarishi shart, bu esa sportni takomillashtirishni va yoshiga qarab rivojlanishi tibbiy qonuniyatlarga logik jihatdan ob'ektiv aks etadi. Mashg'ulotlar jarayonini boshqarish va tashkil etishi qo'yilgan vazifalarga qat'iy ravishda to'g'ri kelishi shart.







# YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORLASHDA TIZIMLI YONDASHISH

Ko'p yillik mashg'ulotni ma'lum ob'ektiv qonuniyatlarga asoslanganlikka bo'ysinadigan, ma'lum rivojlanish yo'liga ega bo'lgan, qachonki reja asosida rejalashtirilgan jarayonga ega bo'lgan, yagona o'quv-mashg'ulot jarayoni sifatida qarash maqsadga muvofiq bo'ladi. Boshqa sport turlarining tajribasini ko'rsatishicha tayyorlash davrini qisqartirish uchun va texnika elementlarini ko'proq sifatli o'rgatishda yangi o'quv yoki uslubiy prinsip kerak, uni asosi esa sistemali yondashish hisoblanadi. Ob'ektlarni va jarayonlarni o'rganishda metodologik yo'nalish sifatida sistemali yondashish hozirgi vaqtda sportda borgan sari ko'proq ommalashib bormoqda. Uni namoyon bo'lishi ilm va fanni va amaliy faoliyatda rivojini shuningdek doimiy ravishda o'rganiladigan xodisalarni murakkabligini oshib borishi o'zaro bog'liqligidadir.

Yosh futbolchilarning texnik tayyorlashda sistemali yondashish tasodif emas. U texnik tayyorgarlikdagi yetilgan muammolarni xal etish zaruriyatini va olti yillik o'rgatish jarayonida ma'lum uslubiy yordam bilan boshqara olishini yaratishini aytib turadi. Sistemali tizim yagona dinamik tuzilish tayyorlashni barcha elementlarini hisobga olish muvofiqlashtirishni nazarda tutadi, qaerda xar bir element sistemali sifatga ega bo'ladi, bu esa u yoki bu texnik usulni takomillashtirish darajasi va dinamikasini ko'rishga imkoniyat beradi. Futbolda mashg'ulot qilish yuqori darajadagi murakkab jarayon bo'lib hisoblanadi, shuning uchun murabbiyga mashg'ulot tizimidagi barcha murakkab mexanizmni qismlarga ajratish juda ham muhimdir.

Sport o'yinini o'quv jarayonini tadqiqotini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ya'ni o'xshash mashqlarni xilma-xil turlari bitta va shunga o'xshashini davom etishiga nisbatan, ko'proq samarali bo'ladi va darsni mashg'ulot qilish samarasi, xarakterni avtomatizm razryadiga o'tkazish uchun zarur bo'lgan, takrorlash soni aniqlanadi. (Duipan, 1958). Xuddi shunday sonda takrorlanish 300 ta hisoblanadi. (Naumov, 1967 y).

Shunday qilib, futbolda texnik usullarga o'rgatishni boshlang'ich davrida takrorlash soni va ularni varianti birinchi o'ringa suriladi, bu esa xarakterlantiruvchi xarakterni barcha xilma-xilligini qamrab olishga imkoniyat beradi, nihoyat yakuniy bosqichida esa o'yin sharoitlarini mustaxkamlashish roli oshib boradi.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, ya'ni 300 marta takrorlashni soniga yaxshilab o'rganiladigan elementi bir nechta variantlarini kiritilgan bo'lishi shart. 5-6 mashqdan tashkil topgan (bitta maqsadga ega va o'zining tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan) model-texnik jihatdan tayyorlashni zarur malakalarini egallashni o'zi tez va maqsadga muvofiq yo'l hisoblanadi. Shunday qilib, mashg'ulot qilish jarayonini optimallashtirish muammosini xal etishga imkon beradigan usullaridan biri, modellashtirish hisoblanadi.

Bizni esa eng asosiysiga olib keldi. Bu bolalarni o'quv-mashg'ulot jarayonida model nima degani? Bu maqsad va vazifalarni umumiy shakllantirishga ega bo'lgan va albatta bir-birini to'ldiradigan biror maqsadga yo'naltirilgan mashqlar guruhidir. Shunday qilib, aniq ketma-ketlikdagi mashqlar shug'ullanuvchilarni birmuncha yengil qabul qiladilar, bu esa zarur bo'lgan ish hajmini bajarishga imkoniyat beradi.

Har bir model orasida, o'quv materiallarini ko'proq samarali egallashini ta'minlaydigan, ma'lum xarakter qilishni to'liq tizimi turadi. Shuning uchun, ko'proq murakkab bo'lgan kun texnik elementlarini modelni yaratadi, misol uchun to'pni havoda yoki yerda tanlab olishda, sizga siz tomondan payqalmagan bo'sh qolgan joyni tezda tiklash uchun, zarur bo'lgan mashqni tezda qidirib topish bilan shug'ullanishga to'g'ri kelmaydi, chunki, bu mashqlar tuzilgan va sinovdan o'tgan har doim sizda bo'ladi.

Bu model bazaviy hal etish hisoblanib, uni tashkillashtirishga to'g'ri keladi, lekin bunda asosiy tuzilish hususiyatini jiddiy almashtirmaslik lozim. Modelni tuzilishini alohida elementlarni o'rganish sifatida shunday qilib va sportchini ko'p yillik tayyorlashni barcha jarayonida tasavvur qilish mumkin. Shunday modellashtirishni maqsadi yengil qabul qilinadigan ko'rinishida nisbatan texnik tayyorgarlikni murakkab jarayonida aniq tasavvur qilish mumkin. O'rgatishni to'g'ri tashkil qilingan tizimi tayyorlash jarayonini yengilligi boshqarishga imkoniyat beradi. Amaliy tajribalardan kelib chiqib, shuni tasdiqlash mumkinki, mashg'ulot darslarini modellari nafaqat texnik tayyorgarlik bo'yicha yillik materialni muvaffaqiyatli o'zlashtirishni ko'proq va tezda boshqarish jarayonini ta'minlaydi.

Shunga e'tibor berish kerakki, ya'ni taklif qilinayotgan model doimiy bo'lib qolmaydi va shug'ullanuvchilarning faolligi hamda qobiliyatlariga bog'liq holda murabbiy qo'shishi yoki birona vazifani o'zgartirishi, shuningdek, takrorlash sonini kamaytirish va oshirishi mumkin.

Model shuning uchun ishlab chiqilganini, albatta, chunki murabbiyni mashg‘ulotni o‘ngaygina o‘tkazish uchun emas, balki ularni qo‘llash darsni ko‘proq, zich jadal o‘rgatish jarayonini takomillashtirishni va uni samaradorligini oshirish zaruriyatidan kelib chiqadi. Bu uslubni ijobiy tomoni – bu murabbiy va o‘quvchilarda kelib chiqadigan, ma‘lum sezgilardir. Barcha shug‘ullanuvchilarga maqsadi aniq bo‘lib, mashg‘ulotda ta‘qib qilishi esa va ularni muvaffaqiyatga erishish uchun ma‘lum vosita bo‘ladi.

Tasniflash (klassifikatsiya) asosida ta‘sir etish yo‘nalishi darajasi kiritilgan, bu esa mashg‘ulot qilish vositasini xilma-xil tartibga solishga imkon beradi va dasturli modelni o‘rgatishni tuzadi.

Taklif qilinayotgan modeli mashg‘ulot hech qachon biror lagerda texnik tayyorgarlikni barcha muammolarini batamom bajarishga javob bermaydi, biroq ular o‘rgatish jarayonida va to‘plangan tajribani ketma-ket tizimlashtirishda yangicha qarashga yoki yondashishga yordam beradi.





# TEXNIK TAYYORGARLIKNI TASNIFLASH

Yosh futbolchilarning ko'p yillik mashg'ulot jarayonida tayyorlashni oshirishda olg'a intilishni ta'minlash uchun vazifa va maqsadlari o'rtasidagi aniq bosqichlarini to'g'ri aniqlashi zarur, shuningdek ularni amalga oshirish uchun muvofiq o'quv usullarni va vositalarni topish zarur. Materialni o'zlashtirish jarayoni ma'lum murakkabligiga mos keladigan mashqlardan foydalanish bilan qat'iy ketma-ketlikda bajariladi, u esa texnikani reja asosida shakllanib borishiga yordam beradi.

Futbol texnikasini o'rgatish jarayonini shartli ravishda ikkita bosqichga bo'lish mumkin, uni kelajakda texnik jihatdan qurollantirishni oldindan aniqlaydi. Birinchi bosqichi – bu o'rgatishni 1-chi, 2-chi, 3-chi yillari bo'lib, qachonki xarakteristik harakat malakalarini kengroq arsenalini yoki zahiralarni egallashda va murakkab texnik elementlarning hamda oddiy elementlarini egallashi mos keladigan mashqlar yordamida o'tadi. O'rgatilishni boshlang'ich davri ko'p miqdordagi bitta maqsadga yo'naltirilgan mashqlarni qo'llash bilan xarakterlanadi, ular oddiy jarayonda joyda yoki kichik tezlikda, vaqtni yetishmasligisiz, dumalashga to'p bilan qarshilik ko'rsatishsiz va bilan bajariladi bu birdek sharoitda mustaxkam malakalarni shakllantirishga yordam beradi.

Keyinchalik esa elementlarning va usullarning o'rganishi to'pni ishlashga, aldanchi harakatni qo'llashni bajarish maydonini qisqartirish topshirilgan uslubni qayta ishlashni aniqlashtirish, qo'shimcha elementlarni kiritishi yoki bir nechtalarini birga qo'shib bajarishga minimal vaqt sarflanadi.

Bu bosqichda, keyinchalik ixtisosligini fundamenti hisoblangan, futbol texnikasini asosini qo'yadi.

Ma'lumki, ya'ni faqat ko'p marta takrorlash yo'li mustaxkam malakalarni yaratishga texnik maxoratni mustaxkamlashga kafolat bo'lib hisoblanadi. Agarda qisqacha shakllantiriladigan bo'lsa, unda mehnat sonidan uni sifatiga o'tishga ro'y beradi, lekin hech qanday holatda na kilometr, na pulsni chastotasi boshlang'ich o'rgatishni tashkil etadigan jarayon hisoblanmaydi.

Ixtisoslikni birinchi bosqichida harakat sifatini rivojlantirish asosida organizmni qobiliyatlarini moslashtirishga to'plashdan foydalanish yetadi, bunda takroriy ta'sir etishni ta'siri ostida harakatni

asosiy tuzilishini shakllantirish bo'ladi. Shunday qilib, o'rgatishni boshlang'ich davrida juziy o'zgarishlar oldinga chiqariladi, u esa barcha turli-tumanlik va mashg'ulot vositasini katta hajmini qamrab oladi.

O'rgatishni ikkinchi bosqichi – bu 4-chi, 5-chi, 6-chi yillari bo'lib, maxsus vositalarni qo'llash bilan texnikani chuqurroq o'rgatish bilan farqlanadigan, uni futbolni o'ziga xos xususiyatini xisobga olish bilan, o'yinni real sharoitiga maksimal yaqinlashgan bo'lishi shart. O'rgatishda qo'llaniladigan mashq, katta miqdordagi qo'shimchalar, bog'lanish, qarshilik ko'rsatish, sharoitni va xarakatni tez o'zlashtirish bilan xarakterlanadi, ular musobaqalashishga yaqin bo'lgan sharoitda texnikasini mustaxkamlashga intiladi. O'rgatishni ushbu bosqichida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi futbolchi sifati uchun zarur bo'lgan ta'sir etishga yo'naltirilganligini hisobga olish bilan quriladi.

Murakkab xarakat qilishga o'rgatishda faqat shundagina kirishishi mumkinki, qachonki mos keladigan yordamchi mashqlar yetarli darajada ishlab chikilgan bo'lishi lozim. Yoki boshqacha qilib gapirganda yordamchi mashqlar rivojlantiruvchiga o'tishi shart. Bu vaqtga kelib mashg'ulot jarayoni ko'proq jadallashgan bo'ladi va o'yinchilar nafaqat oldindan o'ylab qo'yilgan reja bo'yicha xarakat qilishlari kerak, biroq katta jismoniy va irodaviy zo'riqish vaziyatida eng kutilmagan vaziyatda to'g'ri xarakat qilish biroq o'yin vaqtida ham ijod qiladi.

Mashg'ulot jarayonida sport takomillashtirish guruhi uchun xal qiluvchi jadallashtirish hisoblanadi, qachonki asosiy prinsipni jismoniy va taktik bilan texnik tayyorgarlikni uslubiy bog'liqligi hisoblanadi. Guruhli va komandali – taktik harakat qilishga ajratilgan, vaqt birmuncha ortib boradi, shuningdek mashq ketma-ket murakkablashib boradi: to'pga tegish soni chegaralashini, o'yin bo'shlig'ini chegaralashi hujum qilish va himoyada xarakat qilish vaqtini chegaralashi albatta u yoki bu texnik elementni va boshqalar foydalaniladi.

O'quv qo'llanmada ikki tomonlama o'yinni, turt burchakda, mashqni jamoaviy xarakat qilishni turli tuman variantlari taklif qilingan, modamiki o'yindagi barcha katta ish texnika ustida yangi o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi – texnika – taktika, shak-shubxasiz, buni faqat jamoada futbolchi o'zaro tushunishni o'rganadi va faqat jamoadagina talantini o'zi oshirishi mumkin.

O'yinda nafaqat eng xilma-xil kombinatsiyalarni va ishtirokida ko'proq usullarini ketma-ket bajarilishi, biroq, ya'ni ayniqsa muhimi, texnik usullarni amalga oshirish qisqa vaqt ichida bo'lib o'tadi.

Shunday qilib, jamoaviy mashqni va o'yinni asosiy vazifasini o'yinni tezlikda olib yurish bilan texnik usullarning maksimal tezlikda birga qo'shib bajarishni bilishni takomillashtirish hisoblanadi.

Maksimal tezlikda yoki jadallikda usullarni maksimal tezlikda bajarishni maxsus chidamlilikni birmuncha talablarni oshiradi. Ana shu maqsadda qo'llaniladigan mashg'ulot vositasini yuklamasi haqida ma'lumotlar keltirilgan, bu esa uni mashg'ulot jarayonida optimal ravishda taqsimlashga imkon beradi.

Texnik tayyorgarlik darajasi o'sishi bilan o'rgatish vaqtida katta individuallashtirilgan tomonga o'zgaradi, modomiki hozirgi texnik mahorat har doim individual bo'lib qoladi. Shuning uchun texnika maktabini yaratishi bilan murabbiy o'quvchiga mashqni xar xil variantlarda bajarishni davom ettirishi kerak. Ulardan qanchalik ko'proq maqsadga muvofiqligini tanlab olinadi. Har bir yosh futbolchini mahoratini takomillashtirishida uning kuchli tomonlarini namoyon qilish kerak va yorqin individualligini yaratish uchun ularni yo'naltirilginligini rivojlantiradi.

Futbolda yuqori darajada o'rgatishga erishish juda qiyin va murakkabdir, uni eng avvalo o'yinni o'ziga xos xususiyatiga va uni ko'pchilik komponentlarini o'zaro bog'liqligini turli-tumanligidan iborat bo'ladi. Ana shunday ko'p yillik ish natijasi – katta istiqbolga ega bo'lgan futbolchi, u bizni o'zining texnikasi va albatta nostandart o'yinlari bilan xursand yoki lol qoldirishi kerak.





## **TEXNIK TAYYORGARLIKNI REJALASHTIRISH O'QUVI**

Texnik o'rgatishni uzoq davom etadigan jarayon sifatida qarash kerakki, u esa yillar davomida dastur bo'yicha o'rgatishga bo'linadi (shu bilan birga har bir yilda sikllik ravishda takrorlanadi), lekin sifatli ko'proq darajada bo'ladi va shuning uchun unda alohida o'rinni rejalashtirish egallashi kerak. Murabbiy tomonidan o'rgatish jarayonini rejalashtirish uni boshqarish ishi ijodiy yondashishni, shuningdek keyinchalik hal etish uchun yaratiladigan asosini, vositasini qidirishni nazarda tutiladi.

O'quv jarayonini boshqarishda aniq maqsad va vazifalarini hisobga olish bilan mashg'ulot vositasini me'yorlashni joriy yilda qanday bo'lsa, shunday tayyorgarlikka alohida bo'limlarida to'g'ri birga qo'shib olib borishni nazarda tutiladi. Ana shunday ekan yosh futbolchini kelajakda o'sishini to'g'ri belgilashni tayyorgarlik maqsadga muvofiq rejalashtirilganmi yo'qmi, uni sportda muvaffaqiyatga erishishi ko'proq me'yoriga bog'liq bo'ladi.

Tabiiy ravishda savol tug'iladi, murabbiyning ijodi nima bilan yakunlanadi? Shunday ekan, darsni yo'nalishini aniqlovchi, modellarni zarur variantlarini tanlab olish birga qo'shib olib borish va o'zining kasbiy tushunchasini va o'yinni his etishini qo'shishi kerak.

Bir so'z bilan aytadigan bo'lsak, reja asosida ishlagan murabbiy, vazifasi va sharoitiga bog'liq holda aniqlashtirib olishi shart.

Eng avvalo, murabbiyni ishini samaradorligini mashg'ulotni amaliy qismini to'g'ri tashkil qila olishiga bog'liq, uyda shug'ullanuvchilarda texnik malakalar tarbiyalanadi. Texnik tayyorgarlik bo'yicha bitta mashg'ulot ikkita modeldan ko'p bo'lmaganini, olib boruvchi, imkoniyati boricha, turli reja xarakterida qo'llashni nazarda tutadi. Modellar orasidagi tanaffus 5-10 daqiqa bo'lib shug'ullanuvchilar uchun qanday zarur bo'lsa, shunday murabbiylarga hamdir. Shug'ullanuvchilarni oldin o'rgatilayotgan elementni yoki xarakat qilishda ularni diqqatini o'zgartirish, chalishtirishi, bo'shashtirish uchun mashq berish yoki zaruriyat tug'ulganda yordamchi mashqlarni berish zarur. Variantlardan bittasida sifatida turli tuman vazifalar bilan janglyorlik qilish uchun bir nechta mashqni taklif qilish mumkin. Murabbiyga, keyingi elementni o'tishiga, jixozlarni tayyorlashga, belgilarni qo'yib chiqish va boshqalarni tayyorlashi uchun unga pauza

zarur. Texnikani egallash bo'yicha bitta mashg'ulot mashg'ulotida ko'p bo'lmagan bitta elementni yoki usuldan o'rgatishi uchun kiritiladi.

Futbolda, boshqa sport turlariga o'xshash sifatida haftalik sikl davomida va bitta mashg'ulot vaqtida yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotni birga qo'shib olib borish va tashkil qilishni umumiy o'quv prinsiplari bor. Biroq texnika ustida ishlaydi ular o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, modomiki o'zini maqsadini tayyorgarlikni xar hil bosqichlarida iziga tushadi.

Texnik tayyorgarlikni rejalashtirishda tayyorgarlikni boshqa turlari o'rtasida o'rgatishni xar xil bosqichlariga muvofiq u xar xil holatni egallab turadi, o'sha prinsiplarga amal qiladi. O'rgatishni boshlang'ich davrida yoki bosqichida mashg'ulot mashg'ulotini tuzishni va rejalashtirishni ko'rib chiqamiz, qaerdaki texnik tayyorgarlik muhim o'rinni egallaydi.

Birdaniga sezishni, ya'ni mashqni davom etishi va modelda takrorlash soni ko'rsatilmagan, modomiki bolalarda o'zlashtirishi va moslashishi xar xil bo'ladi va mashqni me'yorlash to'liq murabbiyni ixtiyorida bo'liishi shart. Qoida bo'yicha, yangi elementni o'rgatish mashg'ulotni asosiy qismi boshlanishiga to'g'ri keladi, birinchi modeli mashq majmuasini kuzatib boradi, asosan yangi materialni o'rganib oladi, ikkinchidan – o'tganlarni takrorlash yoki jismoniy sifatni rivojlantirish. O'rganib olish yengillashtirilgan sharoitda o'tadi va murabbiy alohida diqqatni mushakni taranglashishiga va kerak bo'lmagan harakatlarni bartaraf etishiga qaratishi shart. Agarda xarakat uni maqsadga muvofiqligi va maqsadga yo'naltirilgan bo'lsagina, shunda texnika samarali bo'ladi.

Murabbiy mashqni tanlashda ularni murakkabligi hammani qo'lidan keladiganligini kuzatib borishi lozim, ya'ni o'quv jarayonini uzluksizligini ta'minlovchi – mazmuni bo'yicha, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga mos keladigan, mashqlarni tanlash zarur. Mashqni murakkabligi bo'yicha murakkablashib borishiga amal qilishi kerak, lekin buni eslab qolish zarurki, ya'ni birinchi mashq barcha shug'ullanuvchilar uchun tushunarli va oddiy bo'lishi shart. Chunki murabbiy mashg'ulotni zichligiga erishish uchun harakat qilish kerak, chunki bir mashqdan ikkinchisiga o'tishi uchun 5-10 sekunddan oshmasligi zarur. Har bir qo'llaniladigan mashg'ulotni modeli aniq boshlang'ich ko'rsatmaga va uni mantiqiy jihatdan yakunlashga ega bo'lishi shart.



Texnikani takomillashtirish bosqichida murakkab o'yin sharoitida texnik usullarning qo'llanishi ishonchligini yuqori darajasiga erishish zarur. Mashq buning uchun ko'proq o'xshab ketadigan amallardan to'ldiradi, ular tormozlanmaydilar, balki texnik tayyorgarlikni stabillashtirishga yordam beradi, axir biz tomonimizdan tanlangan hohlagan taktika texnik tayyorgarlik jihatdan yuqori darajada ta'minlangan bo'lishi shart.

Agarda boshlang'ich davrida o'rganish va o'rgatish har doim mashg'ulotni asosiy qismini boshida bo'ladi, lekin, texnikani takomillashtirish bosqichida shunday ketma-ketlik shart emas. O'rganilayotgan elementni yoki usulni mustaxkamlashda texnik malakalarning turg'unligini oshirish uchun yuklamadan foydalanib va charchash vaziyatida berish mumkin.

Murabbiy, rejalashtirishni boshlaganda yoki qarshilaganda tayyorgarlikni va tarbiyalashni barcha bo'limlari bo'yicha ishni muqobilligini aniq ko'ra bilishi shart. O'zini oldida biror maqsadga yo'naltirilgan vazifaga ega bo'lib jadvalni tuzadi, unda mashg'ulotni vazifasini ketma-ketligini va mazmunini, ularni o'rtasidagi o'zaro aloqadorligini aks ettiradi. Jadvalda musobaqalashish davrida nafaqat tayyorgarlikni turlarini, balki o'yinlarni, ularni murakkabligini va yuklama bo'yicha baholash mumkin, modomiki mashg'ulot bu yoshda bo'ladigan o'yinga tayyorgarlik ko'rishga qisman yo'naltirilgan bo'lishi shart.

Jadvalda o'quv-mashg'ulotjarayonini barcha mazmunini kelishilishi kerak, bu esa mashg'ulotni borishini boshqarish va aniq ko'rish imkoniyatini beradi. Mashg'ulot jarayoni bo'ladi va tuzutish kiritish shart, mashg'ulot jarayoni tizimi uchun optimal kun tartibidan har doim og'ib boradi.

Haftalik xuddi shunday mashg'ulotni oylik davrida materialni o'rganishni to'liq siklini tashkil etish uchun, murabbiy mashg'ulot mashg'ulotini har xil yo'nalishlarda optimal ravishda ta'sir etishini ta'minlash zarur, shuning uchun dasturni tuzishni ayrim o'ziga xos xususiyatlarini ko'rsatib o'tish zarurdir. Kunlar bo'yicha mashg'ulotni rejalashtirishda quyidagilarni hisobga olish kerak: 1) kunlar bo'yicha modellarni optimal takrorlashini taqsimlash; 2) keyinchalik har bir mashg'ulot mashg'ulotiga ta'siri boshqacha qilib gapirganda, mashg'ulot jarayoni har bir keyingi mashg'ulotga ta'sir etishi oldingidan ta'sir etishiga iziga qatma-qat taxlash lozim. Eng yuqori pedagogik darajada o'tkazilgan, bitta mashg'ulot mashg'uloti o'zida hech narsani tasavvur qilolmaydi va agarda kelishmovchilik va

o'rganishni barcha jarayonini ketma-ketligi bo'lmasa mashg'ulot qilish samarasi mukammal bo'ladi.

Mashg'ulot mashg'ulotini rejalashtirishga shunday defferensial yondashish va taklif qilinayotgan modellardan foydalanish bo'lajak futbolistlarning texnik qobiliyatlarini birmuncha oshishiga yordam beradi. Shubxasiz juda, ya'ni ko'p yillik mashg'ulot prinsiplarini bo'shashtirib, qanday qilish kerak, nimani bilmaslik kerak va bundan nima qilib chiqishini rejalashtirish kerak.

Shunday qilib, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayoni doimiy hisoblanadi, u hech qachon tugamaydi va uni amalga oshirish uchun doimiy ravishda ko'proq samarali vositani qidirishni talab qiladi. Biroq bu faqat shunday sharoitda bo'lish mumkin, bu tayyorlash jarayoni zamonaviy o'rganish va mashg'ulot metodlarida qo'llaniladi.



## **DASTURLASHTIRISHLI O'RGATISH MASHQI**

Futbolchilarni tayyorlash o'ziga xos bir qator qiyinchiliklar bilan bog'liqdir. Futbolni murakkab va qiyin texnikasiga qaramay katta sonli xarakat qilish vazifalarini xal etishga to'g'ri keladi. Chunki doimiy ravishda o'zgarib turuvchi vaziyat, yuqori mazmunga boy elementlar va usullarni, ularni bajarishni katta zichligi – bularni barchasini tashkil etuvchi o'yinlarni mashg'ulot jarayonida o'tkazish zarur. Shuning uchun ham murabbiyga juda muhim vazifa yuklanadiki – mashqni diqqat bilan qo'shib qidirish va tanlash yuqorida ko'rsatilgan sifatni rivojlantirishga yordam beradi. Shuning uchun ham bajarishdan yuqori foyda bo'lishi uchun mashq ma'lum talablarga javob berishi shart, ular tushunarli, ko'rgazmali va ketma-ket bo'lishi shart, ularni bajarishi sifatli bo'lishini chunki futbol texnikasini sun'iy xarakteri asta-sekin tabiiy bo'lib boradi. Har bir mashq maksimal unum bilan ishlashni ta'minlash zarur, ketma-ket oshirib borib eng asosiysi – tezkorlik dinamikasini bajarish usullaridir.

Murabbiyni samarali ishlashi uchun – maxsus mashqlarni katta miqdordagi banki amaliyotda zarur, har bir tayyorgarlik bosqichi uchun, o'zini aniq talablarini ko'rsatadi, bunda murabbiy nafaqat mantiqan o'zlashtirishni, lekin guruhlarni tayyorgarlik darajasini ham boshqarishi shart.

Boshlang'ich tayyorgarlikni vazifasi – shug'ullanuvchilarning harakat qilishini keng doirada o'rgatishi, ya'ni texnik malakalarni va

usullarni egallashi uchun yaxshigina bazani yaratish kerak. Ixtisosi bo'yicha tayyorlash bosqichini vazifasi – futbolchini o'ziga xos sifatini rivojlantirishni ta'minlaydi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi uchun tashkiliy-uslubiy shakli sifatida mashqni maxsus xarakterga ega bo'lmagan deb qarash mumkin, masalan, har xil estafetalar, xarakat va sport o'yinlari va boshqalar bo'lib, ular xarakat malakalarini, shuningdek xarakat sharoitlarini rivojlantirishga yordam berishi shart. Mashg'ulot qilishni boshlovchi yosh futbolchilar uchun o'yinlar ko'proq foydali va samaralidir, modomiki ularni diqqatini jismoniy yuklamaga qaratmasdan, ularni xarakat qilishga va tez qiziqib o'ynashga jalb qiladi. Ular tez-tez shundaylarga e'tiborsizlik bilan qaraydi, masalan, harakat texnikasini egallash sifatidagi maqsad, shuning uchun ya'ni bu uzoq vaqt davomida diqqat bilan ishlashni ma'nosi ular uchun to'liq tushunarli emas va bu yerda bolalarni qobiliyati borligidan foydalanish zarur, uni rivojlantirish, o'zini namoyon qilishga, o'zini potensional imkoniyatlari va qobiliyatlarini namoyon qilish imkoniyatini berish kerak.

Ushbu O'quv qo'llanmada mualliflar o'zlarining vazifalarini boshlang'ich tayyorgarlik uchun mashqlar natijalari yoki ro'yxatini berishni qo'ymaydilar, chunki ular ma'lumdir va qoida bo'yicha murabbiyda uni tanlashda qiyinchiliklar kelib chiqmaydi.

Ixtisosligi bosqichida mashq har bir mashg'ulotda aniq maqsadi bilan qaraladi va borgan sari ko'proq o'ziga xos xarakterni egallay boshlaydi. Mashg'ulot qilish vositasi doirasi oldingi bosqich bilan taqqoslash bo'yicha to'p bilan ko'p sonli mashqlar hisobiga kengayadi. Ana shu davrda murabbiydan mashg'ulot-musobaqalashish faoliyatida, chunki reja asosida va o'yinchilarning sifatli tayyorlashda boshqarishni yuqori mahoratni talab qiladi.

Ushbu qo'llanma yuqori malakali futbolchilarning tayyorlashga orientir qilingan bo'lib va takomillashtirish guruhi uchun mashqni tanlashni aniqlanadi ularni ayrim qismlari texnik jihatdan bajarishda faqat masterlar komandasiga mos keladi. Bu yerda maqsad bitta – u ham bo'lsa murabbiy va o'yinchilar bo'lajak mashg'ulotni murakkabli darajasini ko'ra bilishi va unga tayyorlanishi shart.

O'quv qo'llanmani amaliy qismida ketma-ketlik shaklida dasturni o'zlashtirish uchun vositalar to'plami bayon qilinadi. Tadqiqot yo'li bilan tanlab olingan vositalarni qo'llanishi, ko'proq optimal hisoblanadi. Murabbiy o'z navbatida dasturni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun, u nimani kerakli deb hisoblasa, unda zarurini qo'shish

lozim va ehtimol eng murakkabi – o'yinni tushunishga va uni mustaqil ravishda boshqarishni o'rgatish.

Qo'llanmada futbolchilarning aylanma mashg'ulot usulida o'ynini variantlarini taklid kiladilar. Aylanma mashg'ulotni zalda o'tkazish albatta shart emas, uni futbol maydonida o'tkazsa xam bo'ladi. Bundan barcha shug'ullanuvchilardan foydalanishga imkoniyat beradi va xajmini ko'prok anik me'yorlashga xamda mashg'ulotni yo'nalishini boshkarishga imkoniyat beradi. Mashqlar sonini va ularni yo'nalishiga qarab murabbiy qo'yilgan maqsadiga bog'liq holda tanlaydi. Mashqlar majmuasini tanlaganda va tuzganda o'yinchilarning o'ziga hos xususiyatiga, imkoniyatiga va individual xususiyatlarini hisobga olishi zarur, lekin futbolchilar har xil yuklama bilan, bir hil vazifani olishi mumkin va albatta o'yinchilarga xar hil yo'nalishdagi vazifalarni lekin bir xil yuklamani berish mumkin.

Aylanma mashg'ulot majmuasi varianti sifatida standart taktik kombinatsiya o'rtasida burchakdan, erkin, jarima zarba berishda, shuningdek komandalar uchun xarakterli bo'lgan o'yin vaziyatlarini va ularni xal etish variantlarini taklif qilish mumkin.

Aylanma mashg'ulot mashqlarni tanlashni o'zicha hususiyatlariga quyidagilar kiradi: 1) qo'llaniladigan mashqni o'zlashtirilganligiga qarab; 2) biletlar (situatsiya) bo'yicha mashqni aniq ketma-ketligi. Mashqlar majmualarini to'liq aniqlanmasdan, qo'llaniladigan vositalarni ta'sir etishini hisobga olmasdan to'liq va samarali o'rgatishni ta'minlash mumkin emas.

Malakalarning avtomatlashtirish jarayoni juda ko'p kuch vaqtni talab qiladi. Xattoki mashg'ulotda malakani juda ham mustaxkam egallashga yetarli darajada ularni o'yinda foydalanishga ham kafolat bermaydi. Shuning uchun mashg'ulot mashg'ulotlarida barcha tayyorlanganlarni o'yinga o'tkazish zarurdi, u yerda u o'yin sharoitida mustaxkamlashadi va takomillashtiriladi. Shuningdek o'yin tayyorgarligi tasniflangan, modelini hujumda o'ynashda qanday bo'lsa, va himoyada ham mashg'ulotni turli-tuman uslublarini va yondashishlarini talab qiladi, shunday qilib futbolda texnika va taktik o'yinlar kichik va katta o'lchamlardagi maydonlarda jiddiy farq qiladi.

O'yinchilarga barcha chiziq va pozitsiyalarda ko'rsatadigan ko'pqirrali talablar, murabbiyni doimiy ravishda tanlash bilan shug'ullanishga va zarur bo'lgan vositalarni tabaqalashtirishga majburlaydi. Buning uchun kitobda shunday mashqlar tanlanganini ularni turli tuman o'yin momentlarida va vaziyatlarda shuningdek

komandada futbolchini o‘yin vazifasini – o‘yin ixtisosligini hisobga olish bilan mashqni modellashtiriladi. Bu esa mashg‘ulotni tashkil qilish uchun zarur bo‘lgan mashg‘ulot vositalarini qidirib topishga bekorga vaqtni sarflashdan qochishga imkoniyat beradi. Vositani aniq bilish o‘yin vaziyatida eng ko‘proq tez-tez uchrab turadigan raqibga aniq o‘ziga xosligiga qarab modellashtirishga yordam beradi, raqib komandasiga “Shaxsiy delo” tuzib, uni o‘yin faoliyatini modellashtiriladi.

O‘quv qo‘llanmada shuningdek futbolda taktik xarakter qilishni asosiy arsenalidan mashq kiritiladi, uni egallab olishligi o‘zining texnik jihatdan ta‘minlanganligi o‘yinda maksimal foydalanishga imkoniyat beradi, modomiki bitta o‘yinda ham zahirada himoyada va xujumda bir nechta variantlariga ega bo‘lishi kerak.

Taktik xarakter qilishni o‘rgatishni oddiy elementlaridan boshlanadi, ular o‘rgatishni yillari bo‘yicha murakkablashadi va taktik kombinatsiyalar majmualarini birlashtiradi. Tashqi sharoitni murakkablashtirish mashg‘ulotni umumiy vaqtini, o‘yin maydonini o‘lchamlarini, taktik vazifani bajarish tezligini shuningdek, faol raqibni kirishiga o‘zgartirish kiritish mumkin.

Ushbu o‘quv qo‘llanmada dastur materialini muvaffaqiyatli o‘rganish uchun texnik-taktik mashqni juda ham minimumga keltirilgan. Va nihoyat, yaxshi futbolchiga o‘xshab zaxirasida talant bo‘lishi kerak, xuddi shunday murabbiyga ham eng sir tutilgan vosita ham bo‘lishi kerak, ular yordamida u o‘yinchilarni qobiliyatlarini va komandani to‘liq ochishga yordam beradi.

Keyinchalik shu yo‘nalishdagi izlanish individual tayyorlashda dastur modellarini tuzishda kiritish mumkin bunda futbolchilar o‘ziga xos farqi asosida mashq tanlaydi, bunda eng asosiy amaldagi shaxs uni xarakteri bilan yosh futbolchi bo‘ladi va faqatgina uning o‘ziga xos sifatlarini va albatta, rasmlar ostida, tizimda, komandani barcha o‘yini sxemasi to‘liq maxsus mashqlar tanlanadi.



# TEXNIK TAYYORGARLIKNI NAZORAT QILISH

Ko'pchilik sport o'yinlari turlarida texnika tayyorgarligini o'lchash uslublari xali aniqlangan emas.

Dasturdagi nazorat me'yorlari zarur, lekin ular o'rgatish sifatiga va darajasiga to'liq me'yorda ta'sir etmasligi mumkin. Nazorat qilish va baxolashni aniqlash shart. Birinchi navbatda o'rgatishni ma'lum yilida mashg'ulot jarayonida, shuningdek qo'llaniladigan uslublari va vositalarni samaradorligini to'laqonli amalga oshiriladi. Lekin qanday, qaysi parametrlar bilan tekshiriladi?

Boshlang'ich texnik tayyorgarlikni nazorat bahosi alohida elementlarni va to'liq futbol usullarini bajarish darajasiga ta'sir etadi, unda nafaqat xarakter xarakat qilish shaklini to'g'riligi, lekin xarakter qilishni to'liqligi, tejamkorligi, bir xilda bajarilishi muhimdir.

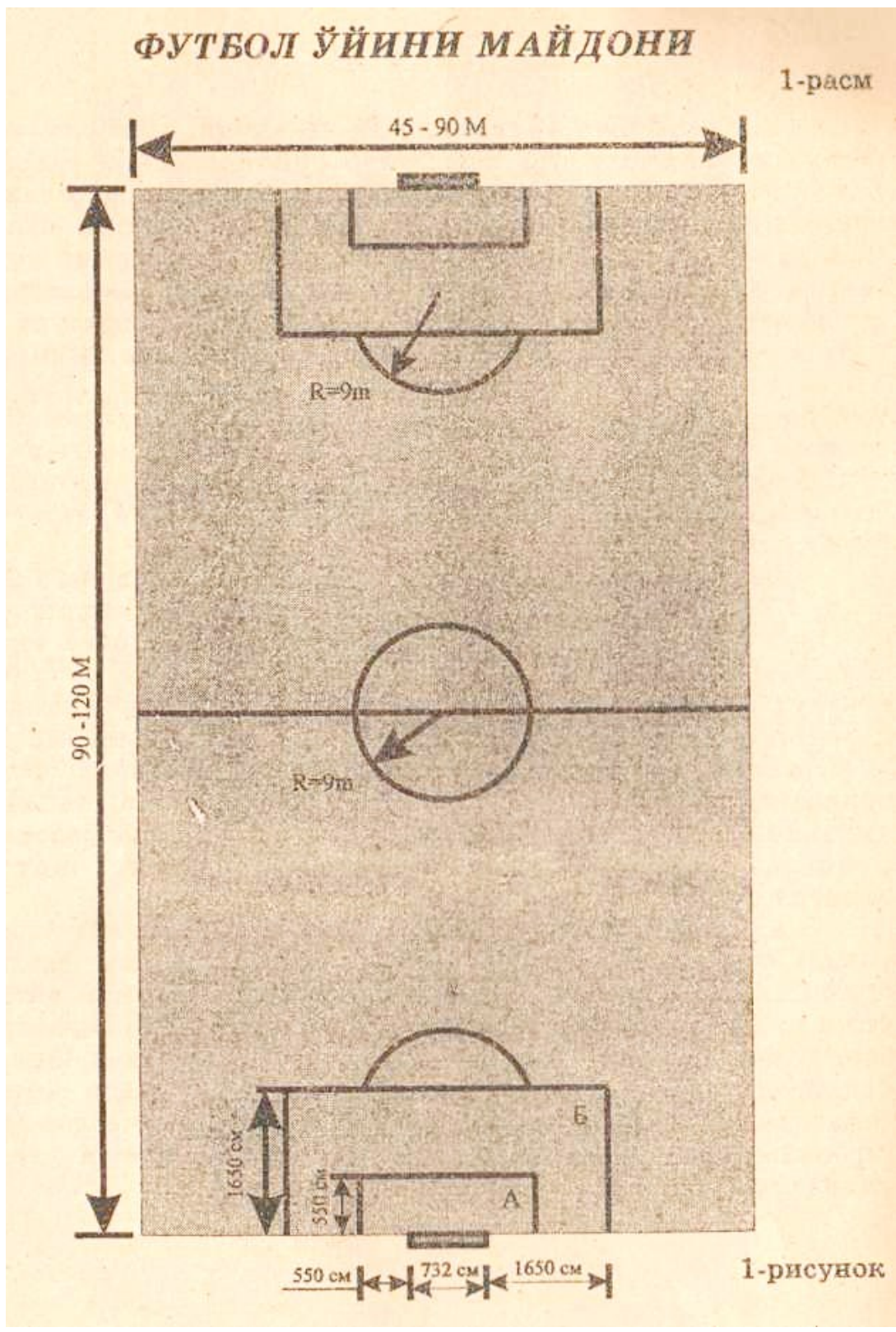
Futbolchilarning texnik tayyorgarligini nazorat qilish – mashg'ulot jarayonini majburiy qismidir va bir nechta yillarda o'tkazish mumkin. Ular xar bir o'qitish yili uchun aniq bo'lishi shart va erishilgan yutuqlarini xarakterlaydigan, ko'rsatkichlar soniga, imkoniyatlari bo'yicha aks etadi.

Model o'rgatishni boshlang'ich bosqichida nazorat testi sifatida foydalanishi mumkin, o'sha bo'yicha nafaqat dastur bo'limini o'zlashtirishini baholanadi, lekin, qaysi material yetarli darajada mustaxkam o'zlashtirilganligi aniqlashtiriladi. Chunki o'rganilgan usullar va xarakter qilishni turg'unlik darajasini ko'rish uchun, ma'lum vaqt o'tgandan keyin (modelni) testni takrorlash mumkin.

Texnik darajasini baholash uchun takomillashtirish bosqichida boshqa ko'rsatkichlardan foydalanadi. 1) o'yinda futbolchi, bajaradigan texnikasini hajmi yoki xarakter qilish soni; 2) o'yinda turli tuman xarakter qilishni; 3) texnikani ishonchliligi va samaradorligi hamda albatta uni tezkorlik bilan bajarish.

Vizual yo'li bilan olingan, pedagogik nazorat qilishni natijasi, jadval ko'rinishida beriladi. Bu esa yangi usulni yoki elementni egallash darajasini aniqlashga imkoniyat beradi. Baholash qanday ball tizimida o'tkazishi hech narsa emas biz o'rgatish jarayonini nazorat qilish haqida ijobiy informatsiya olamiz. Bu informatsiya shug'ullanuvchilarning birmuncha darajada faollashishlariga imkoniyat beradi, murabbiy uchun esa u boshqarish maqsadida bo'ladi. O'rganish jarayoni davomida joriy nazoratsiz tipik xatolarni aniqlash va texnik xatolari haqida aniqlab

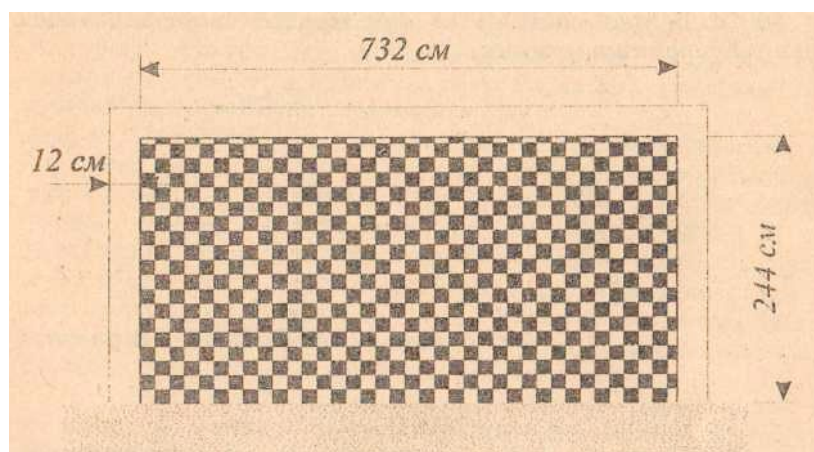
namoyon qilish mumkin emas. Teskari aloqani yo'qligi yoki xatoga yo'l qo'yishi o'rgatish tizimini bo'sh boshqaradigan bo'ladi yoki umuman boshqarib bo'lmaydi.





## DARVOZA

Futbol darvozasi uzunligi 732 sm gorizontal va balandligi 244 sm ikkita vertikal ustunlardan iborat. Darvoza ustunlarinnig diametri 12 sm tashkil qiladi. Darvoza yerga o'rnatilgan/vertikal ustunlari ko'milgan/. Darvozaning orqasida vertikal ustuilarda mustahkamlanib to'pni ushlab qoluvchi to'r 60-100 sm nariga tortiladi.



## TO'P

Futbol to'pi - bu o'yinda qo'llanadigan sport anjomi. U qat'iy dumaloq shaklda bo'lib yuqori sifatli charmdan tayyorlanadi. To'pning vazni 396-453 g., Uning aylanasi 68-71 sm. Har bir rasmiy o'yin oldidan hakam to'p vaznini qolip orqali aylanasining to'g'riligini tekshiradi.

## BAYROQLAR

Futbol maydonining burchaklarida va yon chiziqlarining markazida bayroqlar o'rnatiladi. Ular 4 burchakdagi bayroqlarni va yon chiziqlarning markazidan 1 m oralig'ida 2 bayroqdan iborat. Bayroq yog'ochining balandligi 1m 50 sm. Bayroq rangba-rang yoki jamiyat sport emblemasi bilan tayyorlanishi mumkin.





## FUTBOL O'YIN TEXNIKASI.

Futbol - xalq sevgan o'yin. Uni kichkintoylar, maktab o'quvchilari, o'rta maxsus bilim yurtlari o'quvchilari, oliy o'quv yurtlar talabalari va kattalar havas bilan o'ynaydilar. Lekin futbol sohani o'ziga kasb qila olish uchun faqat sevish emas, balki ko'p yillar davomida yuqori saviyali mehnat orqali uni o'ynash texnikasini mohirona egallash lozim.

“Futbol o'yin texnikasining o'z chegaralari bor: albatta u xamma narsani xal qilmaydi, lekin usiz xech bir yutuqqa erishib bo'lmaydi”. Futbol O'yin texnikasi deganda eng avvalo texnik mahorat nima ekanligini oydinlashtirib olish zarur.

Futbol o'yin texnikasi – bu to'pni aniq egallab olish maxorati tushuniladi. Bunda bir vaqtning o'zida quyidagi savollarga ham javob topish kerak: Nima qilmoq kerak? Buni qanday qilmoq kerak? Qachon, qaerda?

Agar futbolchi to'pni bir joyda uzoq vaqt o'ynatib tura oladigan bo'lsa, bundan hali uning texnik maxorati xaqida xulosa chiqarib bo'lmaydi. By o'yinchining o'yin paytida to'pni qanday o'ynatishini ko'rish kerak. Uzoq vaqt jonglyorlik qilish, faqat jonglyorlik qilish, faqat jonglyorlikning yaxshi malakasidan darak beradi xolos. Bu xam juda muxim sifat, ammo to'p bilan munosabatda bo'lishi o'quv va ko'nikmalarni o'zlashtirib olish uchun o'yinni tushuna bilish qobiliyatlarini ham tarbiyalash kerak.

Futbol texnikasi haqidagi boshqa tushunchalar to'p yo'nalish va uchish tezligiga tegishlidir. Fizika darslarida Siz, albatta, “markaz” so'zining ma'nosini bilib olgansiz. Shunday ekan, agar to'p markaziga tepilsa, u kuch tushgan yo'nalishida oldinga qarab to'g'ri - aylanmay xarakatda bo'ladi /5-rasm/.

Agar zarb berayotgan oyoq uchlari to'p o'rtasiga tegmasa, u tekislikdan o'ngga yoki chapga burilib ketadi /6-rasm/. Bu ko'pincha noto'g'ri texnika oqibatida ro'y beradi. Lekin ba'zi futbol ustalari taktik nuqtai nazaridan to'pni ataylab darvozaga “burama qilib” yoki raqib orqasida turgan sherigiga yetkazib berish uchun to'pni “burab” tepadi /7-rasm/. Masalan Mirjalol Qosimov bu usulni juda moxirona bajaradi. Bu uzoq muddat va tinimsiz mashq talab qiladigan juda murakkab usuldir.

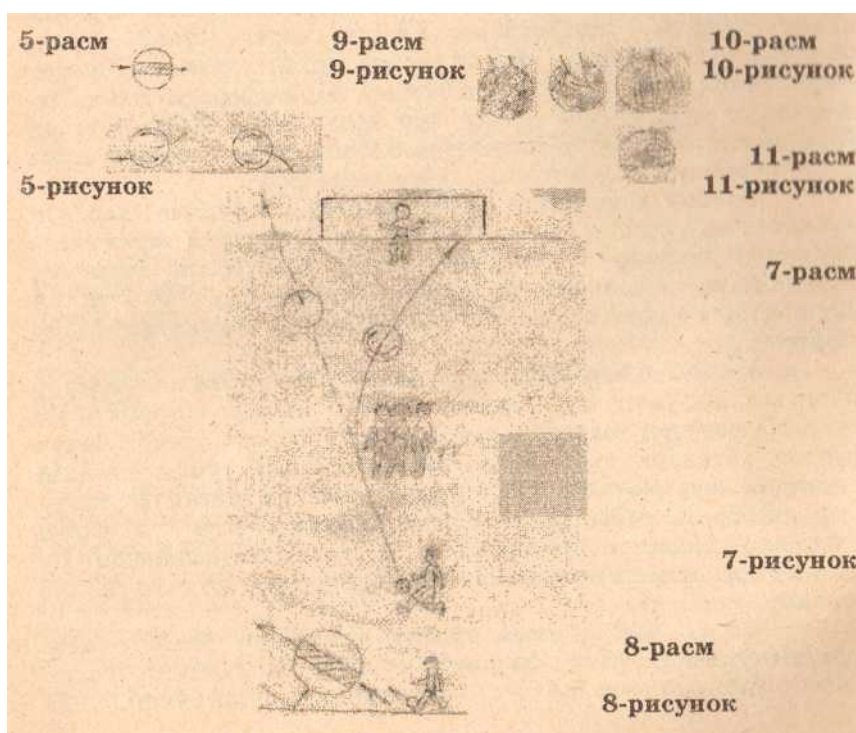
Ba'zan to'p darvoza to'sini tepasidan o'tib ketadi. Bunga ko'pincha o'yinchilarning tayanch oyoqlarini to'pdan xaddan tanqari

uzoq /orqaga/ qo'yilganligi sabab bo'lib, bunda pastdan yuqoriga qarab zarb beriladi / 8-rasm/.

Xuddi maktabda alifbedan o'qish va yozishni o'rgangandek "futbol" "alifbe"sini o'zlashtirishda ham "alifbe"dan, ya'ni faqat uchta texnik usul va ularning qo'shilmasini bajarishni o'rganib olish kerak:

- \* oyoq yuzining ichki va tashqi qismlaridan to'p surish /9-rasm/
- \* yugurib kelib oyoq yuzining o'rtasi bilan to'pni tepish /10-rasm/.
- \* qarshi tomondan dumalab kelayotgan to'pni oyoq yuzining ichki tomoni bilan to'xtatish /11-rasm/.

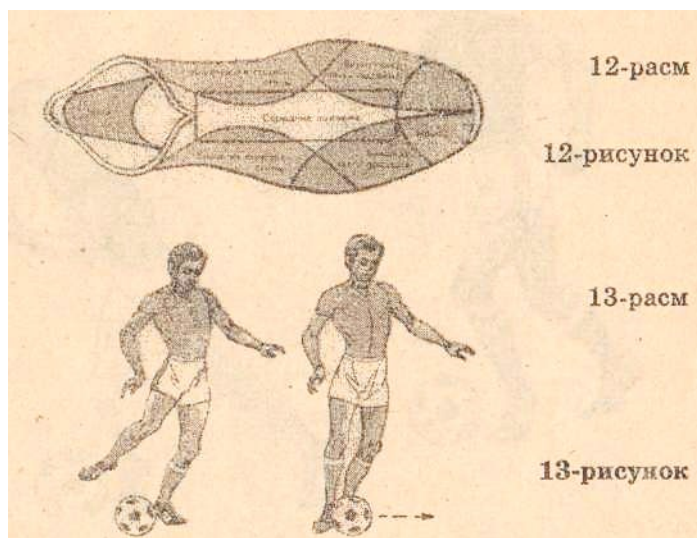
Futbol o'yin texnikasini egallash ko'p vaqt, yillar talab etadi. Yuqorida kayd etilgandan tashqari "to'pni xis etish" xususiyatlariga ega bo'lish futbolchilar uchun katta baxtdir. Bu juda muxim xislat. Tayyorlangan ko'rgazmalilik kitobda xuddi shu kobiliyatni takomillashtirishga e'tibor berilgan va futbol o'yin texnikasiga ega bo'lish usullari keltirilgan.



## OYOQ YUZASINING ICHKI YON QISMI BILAN TO'PNI TEPISH

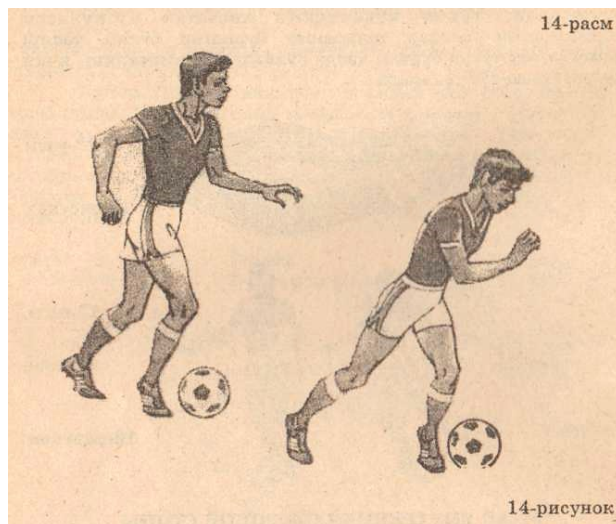
Bunday usul to'pni yaqin masofadan mo'ljalni tepish va to'pni o'rtacha, hamda qisqa oraliqda uzatishda qo'llaniladi. Bunda mo'ljal,

to'p, yugurishni boshlanishi va yugurib kelish bir chiziqda bo'ladi, Yugurib kelishda yugurish qadaming siltov kuchi yordamida tizzani bukilishi va tepadigan oyoqning oldinga yozilishi xanona zarb bilan tepish xarakati boshlanadi. To'pni yo'nalishiga nisbatan muskullari taranglashgan oyoqlar tashqariga burilgan bo'lib, tepish vaqtida oyoq to'g'ri burchak holda bo'ladi. Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'p teniladi.



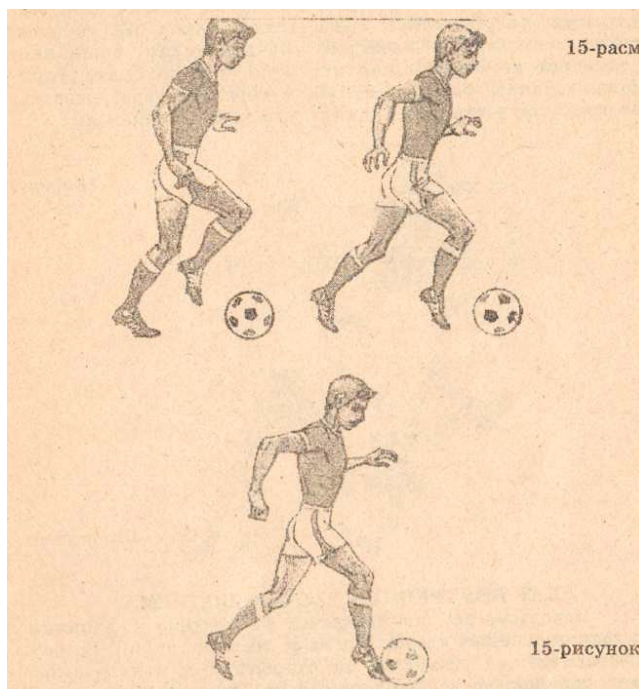
## **OYOK UCHLARINING TASHQI YON QISMI BILAN TO'PNI OLIB YURISH.**

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



## **OYOQ YUZASI BILAN TO'PNI TEPIB OLIB YURISH.**

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



## **OYOQ QABARIG'INING PANJARALAR USTI ICHKI QISMI BILAN TO'PNI TEPISH.**

Bu usul turli masofalarda mo'ljalga tepishlarda hamda uzoq va o'rta oraliqlardan to'pni uzatish jarayonida qo'llaniladi. To'pni tepadigan oyoqning uzatish jarayonida mo'ljal va to'pga nisbatan 45 burchaklikdan yuguriladi. To'pni tepadigan oyoqning tebranishi maksimal. Tayanch oyoq esa tizzalarda sal bukilgan. Gavda holati tayanch oyoq tomonga ozgina engashgan. Tizzaning bukilishidan boshlanib boldirning keskin yozilishining qo'llanilishi bilan to'pni tepish xarakati boshlanadi. Oyoq muskullari taranglashgan, oyoq uchi pastga uzatilgan. To'pning o'rta qismiga tepiladi.



## **OYOQ QABARIG‘INING O‘RTA QISMI BILAN TO‘PNI TEPISH.**

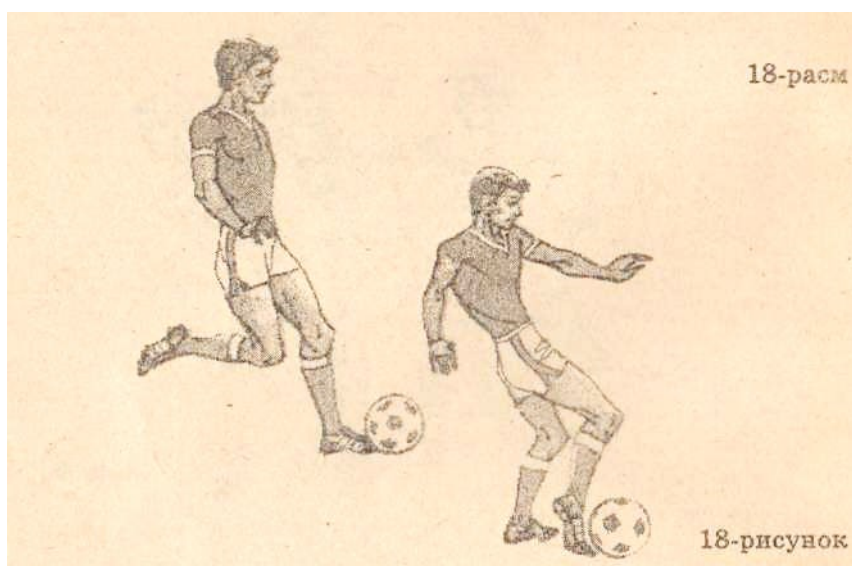
By darvozaga va uzoq masofaga to‘pni zarb bilan eng kuchli tepishdir. Mo‘ljal va to‘pga nisbatan yugurish bir chiziq yo‘nalishida bo‘ladi. Oyoq tebranishi va zarb harakati oyoq oldi hamda orqa qismi bilan bajariladi. Tayanish tovondan boshlanadi. To‘pni va tizza bo‘g‘imini birlashtiradigan shartli chiziq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





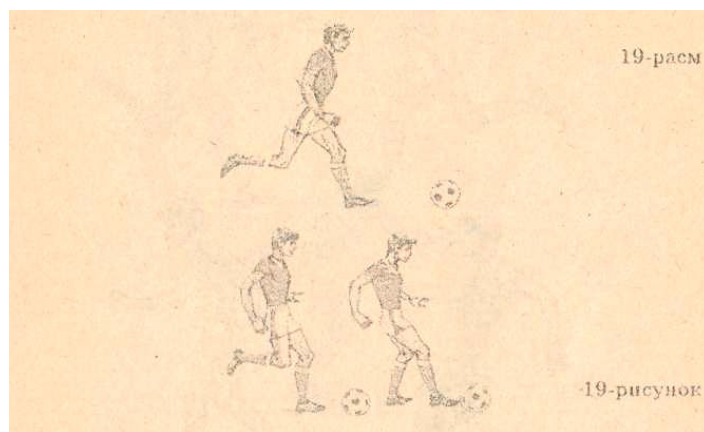
## OYOQ KAFTI BURMASINING TASHQI VA YON QISMI BILAN TO'PNI TEPISH.

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



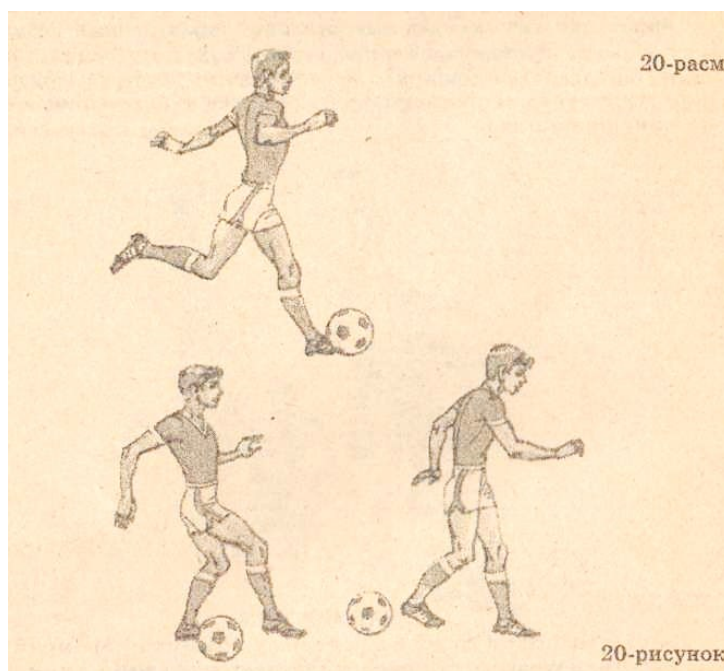
## OYOQ UCHI BILAN TO'PNI TEPISH.

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



### **TO'PON BILAN TO'PNI TEPISH.**

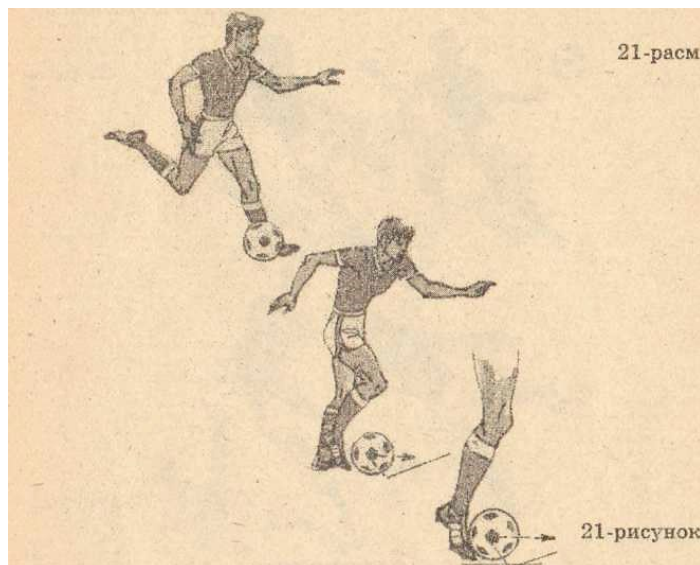
Bu usul qisqa oraliqda to'pni uzatish uchun qo'llaniladi. Bu - tepishning qadr-qimmati raqiblar uchun to'satdanligi, kutilmaganligidir. Oyoq tebranish uchun old tomon to'p ustidan o'tkaziladi va oyoqni orqaga keskin xarakat qilish bilan tepish amalga oshiriladi. To'pni tepish vaqtida oyoq kafti yerga paralel bo'lib, oyoq muskullari taranglashgan.



### **TO'PNI YERDAN SAPCHISH VAQTIDA TEPISH.**

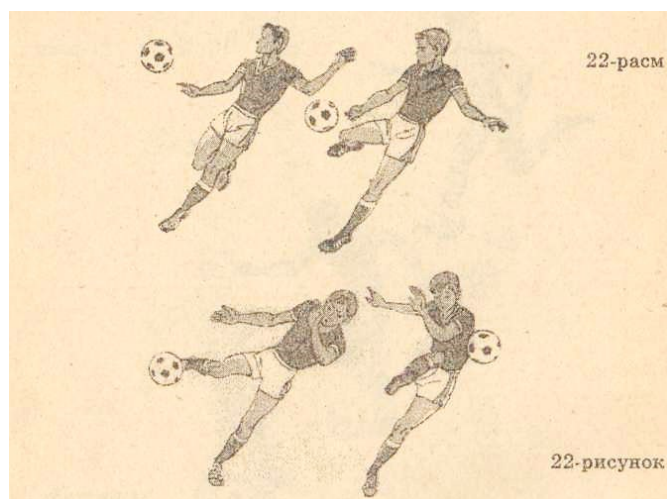
To'p yerdan sapchigan vaqtlarda tepish bajariladi. Tepishga oyoq kafti yuzasining o'rta va tashqi qismi bilan bajarish maqsadga muvofiqdir. To'pni yo'lga tushish joyi va tayanch oyoqni uning oldiga qo'yilishini xisobga olish bu usul bilan tepishda asosiy bo'lib

xisoblanadi. Zarb xarakati to‘p yerga tushmasidan oldin boshlanadi va to‘p yerdan sapchishi bilan darxol tepiladi. Tepish vaqtida boldir qat‘iy tik va oyoq kafti maksimal yozilgan /oyoq uchi pastga uzatilgan/ bo‘ladi.



### **BURILIB TO‘PNI TEPISH.**

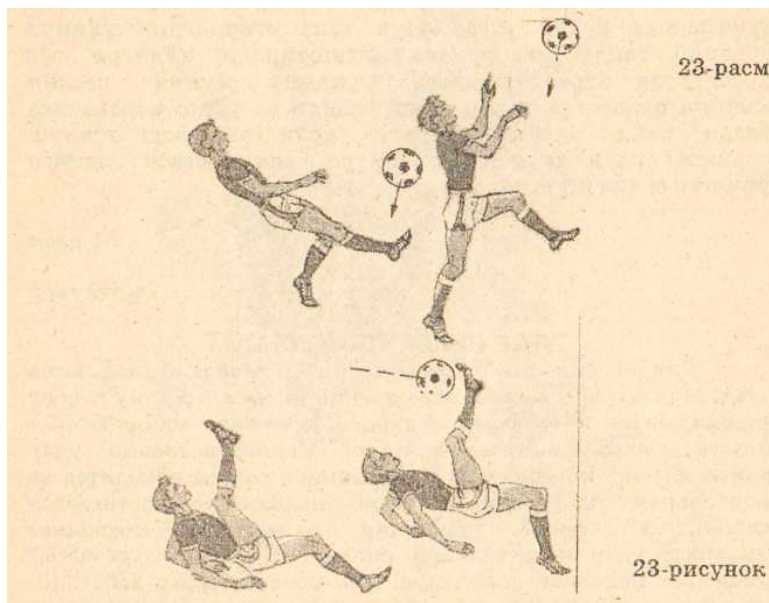
Bu usul to‘pni uchish yo‘nalishini o‘zgartirish uchun qo‘llaniladi. Tushayotgan yoki qarshi tomondan past uchib kelayotgan to‘pni tepish asosan oyoq kafti yuzasining o‘rta, ichki va tashqari qisimlari bilan bajariladi. Oxirgi yugurish qadamning depsinishi to‘pni tepish uchun tebranish bo‘ladi. Oyoq tayanch tizza bo‘g‘ilishda ozgina bukilgan bo‘lib, taxminan to‘pni uchish tomon buriladi va gavda xolati tayanch oyoq tomon engashadi. Zarb bilan tepish xarakati gavdaning burilishi bilan boshlanadi.





## **ORQAGA YIQILISHDA TO'PNI O'Z USTIDAN TEPISH.**

Bu usul uchayotgan va tushayotgan to'pni oyoq yuzasining o'rta qismi bilan bajariladi. To'pni tepish bir oyoq bilan depsinib va tushayotgan to'p tomon sakrab bajariladi. Bunda gavda orqaga tashlanadi va tebranayotgan oyoq yuqoriga xarakatlantiriladi. So'ng tebranish oyoq pastga va depsinish xamda to'pni tepadigan oyoq keskin yuqoriga harakatlanadi. Gavda gorizontal holatga o'tganida to'pni orqaga tepish bajariladi. Bundan keyin oldin qo'llarga so'ng orqa yerga tekkan xolda yiqiladi.



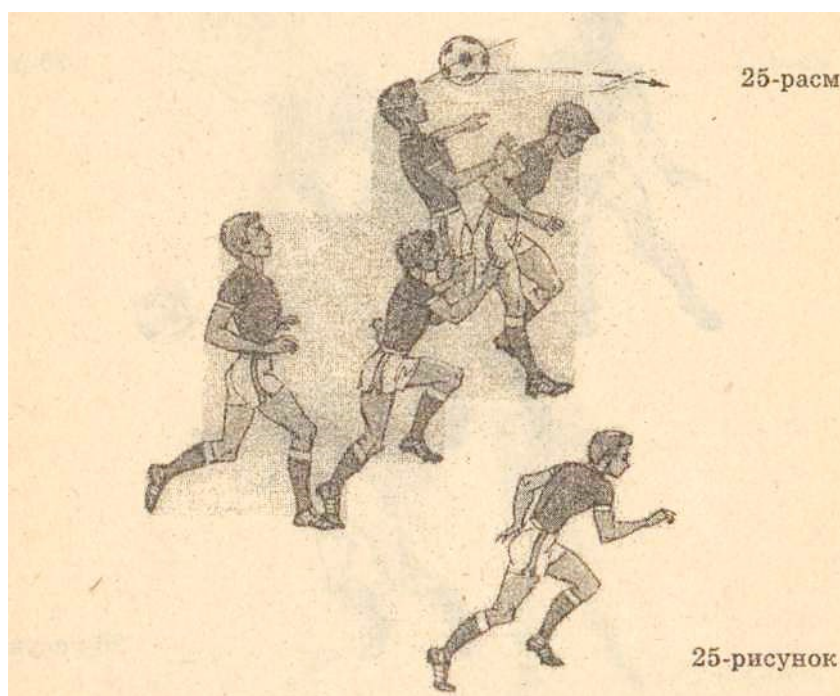
## **PESHONA /O'RTASI/ BILAN TO'PNI TEPISH.**

Bu usulni bajarish uchun bosh va gavda orqaga engashadi. To'p o'yinchining ko'z nazoratida bo'lishi uchun boshni orqaga /tashlash/ engashtirish mumkin emas. Gavdaning keskin to'g'rilanishi bilan o'tish harakati boshlanadi. Gavda va bosh /frontal/ yuzada bo'lgan xolatda urish bajariladi. Bu xolatda bosh xarakatlari, eng yuqori tezlikka ega bo'ladi, bu katta kuch bilan urishni ta'minlaydi. Bundan keyin futbolchi keyingi xarakat uchun dastlabki holatni egallaydi. Futbolchi sakramasdan to'pni peshona bilan urganda oyoqlari oralig'i kichik qadamda bo'ladi. Orqada ko'yilgan oyog'ini tizza bo'g'imlarida bukib unga butun tana og'irligini o'yinchi tebranib gavdasini orqaga engashtiradi qo'llari esa tirsaklarda biroz bukilgan. Orqadagi oyoqning keskin yozilishi bilan gavda xam to'g'irlanadi va urish xarakatida bo'ladi, xamda keskin oldinga /qo'yilgan/ bosh egilish harakati bilan yakunlanadi. Butun tana massasi oldingi qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi.



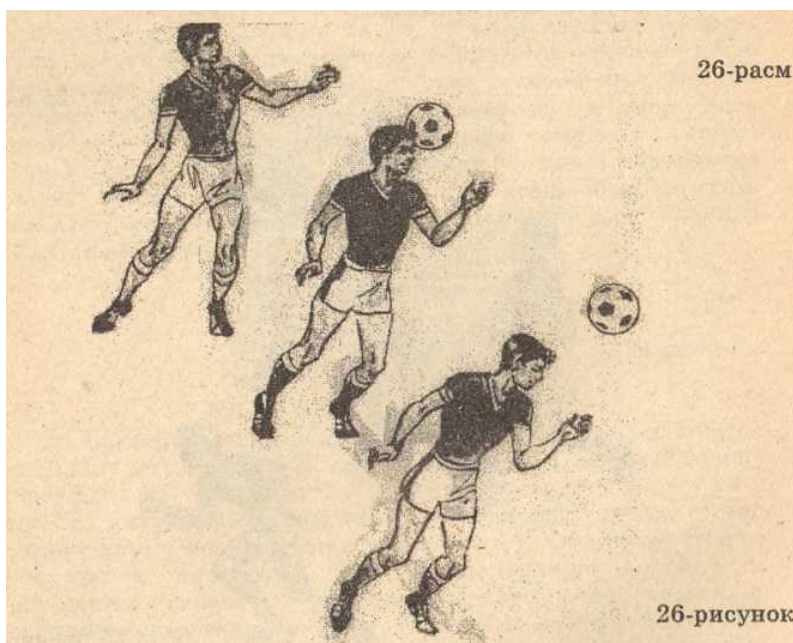
### **SAKRAB PESHONA O'RTASI BILAN TO'PNI URISH.**

Bu usul bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinib sakragandan so'ng bajariladi. Qo'llar tirsaklarda bukilgan holda oldinga taxminan ko'krak satxigacha xarakatlanadi. Bu esa balandroq sakrashga ko'maklashadi. Depsingandan so'ng gavda orqaga engashadi. Sakrash balandligi eng yuqori nuqtaga yetganda urish xarakati bilan boshlanadi. Yerga qo'nishda oyoq uchlariga tushiladigan va oyoqlar tizza bo'g'inlarida qo'nishni yumshatish uchun ozroq bukiladi.



### **PESHONANING YON TOMONI BILAN TO'PNI URISH.**

Bu usul to'p o'yinchining yon tomonidan uchib o'tishda va peshona o'rtasi bilan to'pni urishga imkoniyat bo'lganida qo'llaniladi. To'pni urishda oyoqlar ochilgan bo'lib gavda to'p yo'nalishiga qarama-qarshi engashadi. Tana massasi /og'irligi/ tizza bo'g'inlarida bukilgan tayanch oyoqqa o'tkaziladi, gavda to'g'rilanishi va oyoqning yozilishi bilan to'pni urish boshlanadi. To'pning urilishi peshona do'mbog' qismiga to'g'ri keladi.



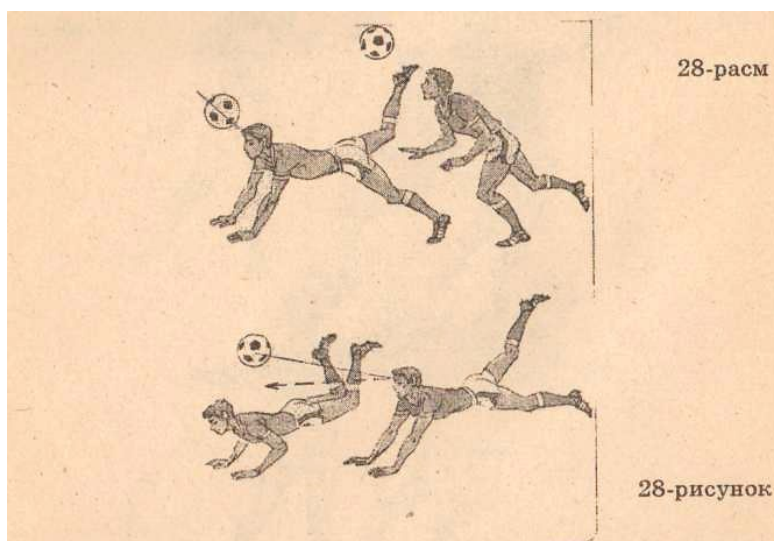
### **SAKRAB PESHONANING YON TOMONI BILAN TO'PNI URISH.**

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



## **OLDINGA YIQILISHDA BOSH BILAN TO'PNI URISH.**

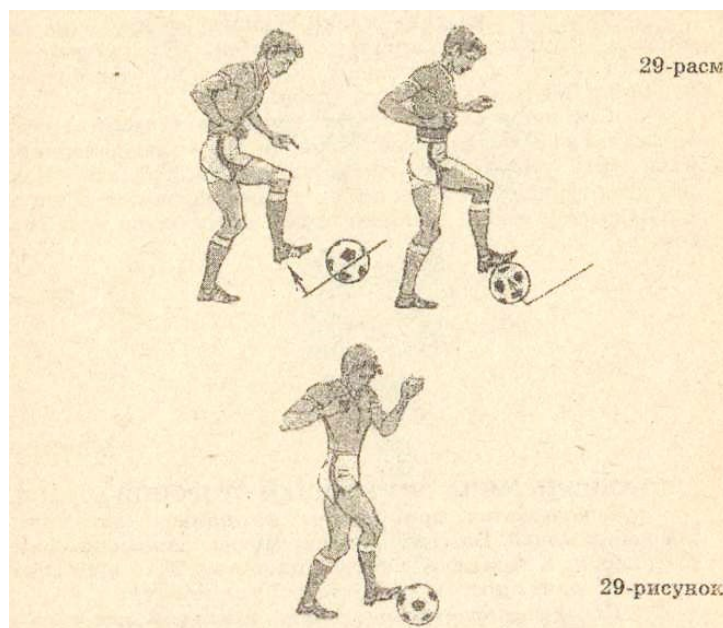
Bu usul 60-100 sm balandlikda uchayotgan to'pni urishda qo'llaniladi. Bu usul boshqa texnik usullar va yo'llardan foydalanish imkoniyati bo'lmagan to'pga yotish qiyin xolatda /to'p uchidan 3-4 m narida bo'lganida/ samarali zarba berish imkoniyatini beradi. Bir yoki ikki oyoq bilan deysinib uchish jarayonida /fazasida/ urish bajariladi. Gavda yugurishning oxirgi 3-4 qadamlarida oldinga engashadi. Uchish fazasi yerga paralel bo'ladi. Qo'llar tirsaklarda bukilgan. Futbolchining tana massasi va uchish tezligining kuchi bilan to'p uriladi. To'pni urish peshona o'rtasi yoki yon qismi bilan bajariladi.



## **OYOQNING TAGI BILAN TO'PNI TO'XTATISH.**

Bu usul tushayotgan va dumalayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. To'pni qabul qiluvchi o'yinchining dastlabki xolati-tayanch oyoqqa tana og'irligini o'tkazib, to'pga qarab turadi. To'pni to'xtatuvchi oyoqni to'p yaqinlashgan sari tizza bo'g'inlarida ozgina bukilib to'p tomon chiqiladi. Oyoq uchlari yuqoriga ko'tarilgan. Tovon nisbatan pastroq. Oyoq kaftining tagi to'pga tegishi bilan biroz yon beruvchi xarakter bilan bajariladi.





## **OYOQ KAFTINING ICHKI QISMI BILAN TO'PNI TO'XTATISH.**

Tushayotgan va uchayotgan, dumalayotgan to'plarni qabul qilishda bu usul qo'llaniladi. Bu usul bilan to'pni to'xtatishda oyoq kaftining katta qismi qatnashishi borasida xam amartizatsion xususkyatlari bilan yuqori ishonch hosil qiladi.

Dastlabki xolat - to'pga qaragan xolda to'g'ri turish.

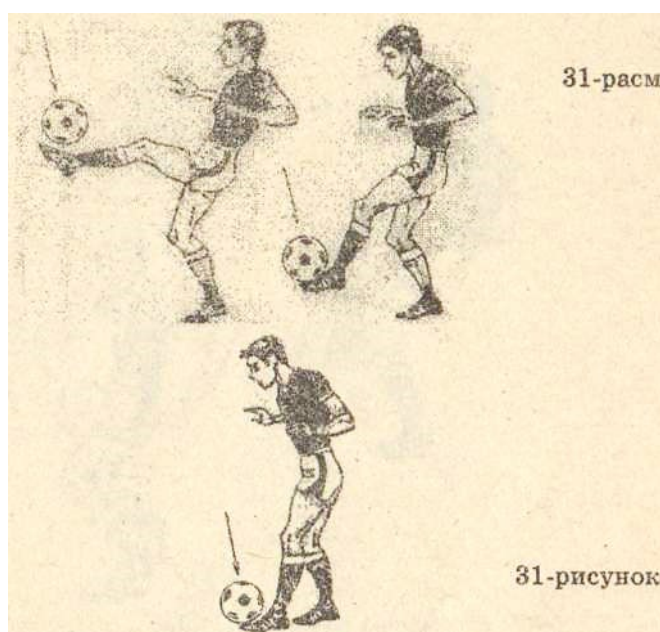
Tizza bo'g'inlarida ozgina bukilgan tayanch oyoqqa tana massasi o'tkazilgan /og'irligi tushgan/. To'xtatuvchi oyoq oldinga chiqiladi /to'pga qarshi/ oyoq kafti 90° tashqi tomon burilgan. Oyoq uchi ozgina ko'tarilgan.

Oyoq panjaralari va to'p to'qnashishi vaqtida oyoqni orqaga tayanch oyoq oldiga olib kelinadi. Oyoq panjaralarining ichki o'rta qismi to'xtatuvchi qismi xisoblanadi. Yerdan sapchigan to'pni to'xtatuvchi oyoq yengiluvchi xarakatdan so'ng oyoq /panjaralari kafti/ uchining ichki qismi bilan to'pni yerga bosadi.



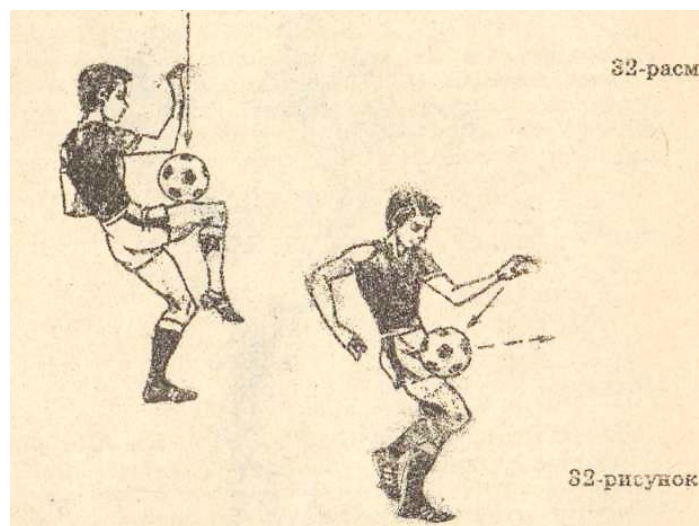
## OYOQ YUZASINING O'RTA QISMI BILAN TO'PNI TO'XTATISH.

Bu usul keng tarqalgak bo'lib, past uchib kelayotgan va o'yinchi oldiga tushayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. Taxminan 90<sup>0</sup>ga to'xtatuvchi oyoq soni va tizzalar bukilgan holda oldinga ko'tariladi. Oyoq uchlari ko'tarilgan. Oyoq yuzasi to'p bilan to'qnashish vaqtida orqaga amartizon xarakterni bajaradi. Yuqori yo'nalishidan tushayotgan to'pni to'xtatishda oyoq panjaralarining yuzasi yerga parallel holatda bo'ladi. Yengiluvchi amartizatsion harakat-pastga orqaga bajariladi.



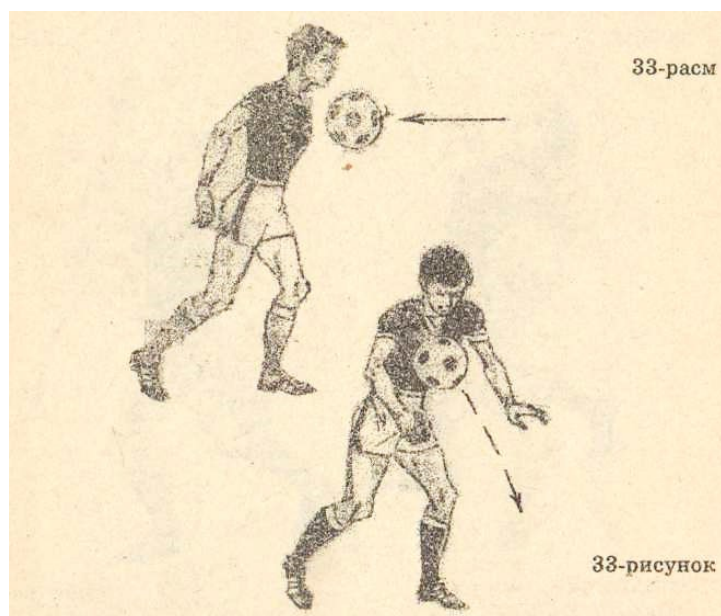
## OYOQNING SON QISMI BILAN TO'PNI TO'XTATISH.

Zamonaviy futbolda bu usul keng qo'llaniladi. Turli tuman yo'nalishda tushayotgan to'pni son bilan to'xtatish mumkin. Oyoq sonining to'xtatuvchi yuzasi xamda uning amartizatsion yo'li /xususiyatlari/ juda katta bo'lgani uchun bu usul chuqur ishonch xosil qiladi. To'pni to'xtatish oldidan oyoq soni oldinga ko'tarilib tushayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchakda bo'lishi kerak /oyoq sonining burchak xosil qilishi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq/. Oyoq sonining o'rta qismi to'p bilan to'qnashgan vaqtida orqaga yengiluvchi xarakterni bajariladi.



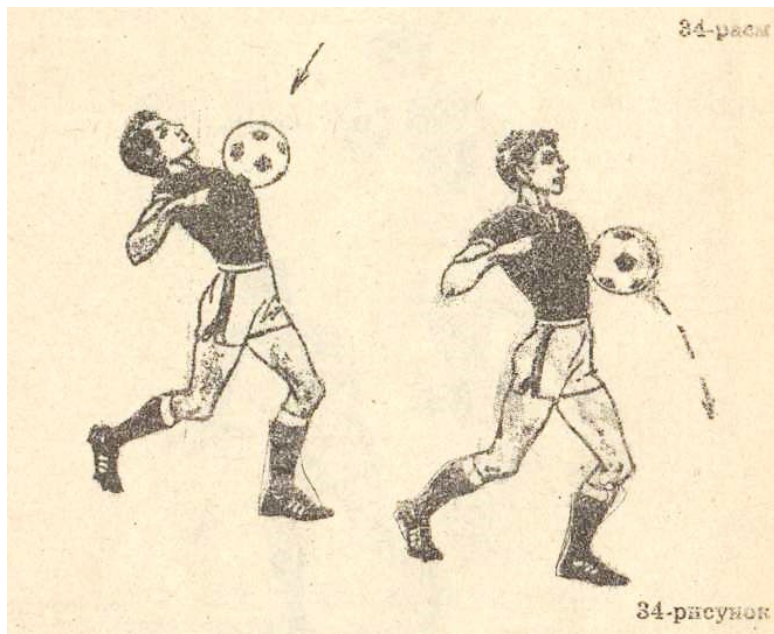
### **KO'KRAK BILAN TO'PNI TO'XTATISH.**

Bu usulni bajarishdan oldin o'yinchi to'p tomon qarab turgan bo'lib dastlabki holatni oladi. Kichik qadam kengligida /60-70sm/ oyoqlar ochilgan, ko'krak oldinga o'tkazilgan, qo'llar tirsaklarda egilgan xolda pastga tushiriladi. Ko'krak to'p bilan to'qnashgan vaqtda ko'krakni orqaga-ichiga o'tkazib yelkalar va qo'llari oldinga chiqariladi. To'pni to'xtatish yakunida tana og'irlik markazi taxminan to'p yo'nalishi tomon o'tkaziladi.



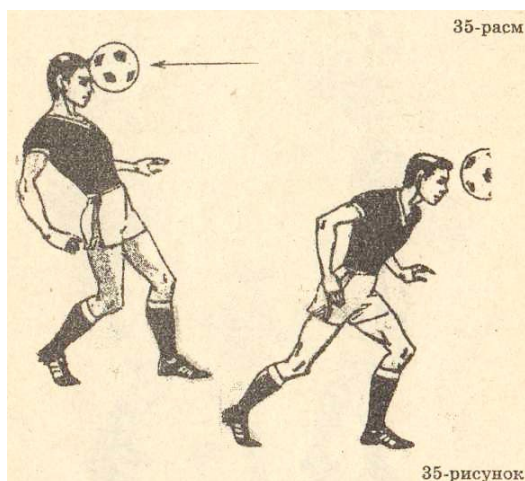
## TUSHAYOTGAN TO'PNI KO'KRAK BILAN TO'XTATISH.

Tushayotgan to'plarni to'xtatishda gavda orqaga engashtiriladi. Gavdaning egilish burchagi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq /tushayotgan to'pga ko'krak to'g'ri burchakda bo'lishi kerak/. Do'mg'ida ozgina oldinga chiqariladi. To'pni uchish yo'nalishi va tezligini aniqlash, hamda o'z vaqtida yengiluvchi harakatni bajarish bu usulni ko'llashda juda zarur.



## BOSH BILAN TO'PNI TO'XTATISH.

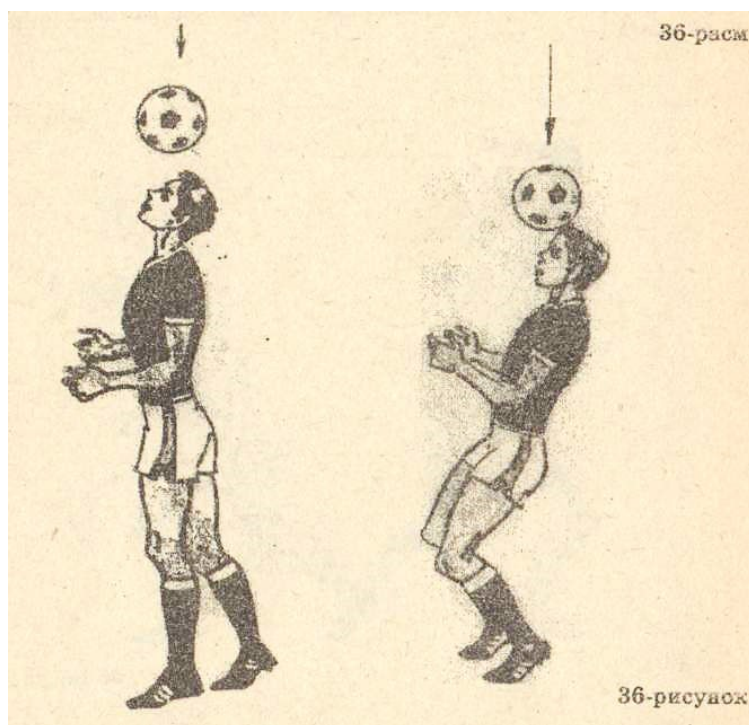
To'p asosan peshonaning o'rta qismi bilan to'xtatiladi. O'yinchining dastlabki xolati - kichik qadamda bo'lib to'pga tomon qarab turish. Oldinda qo'yilgan oyoqqa tana massasi /og'irligi/ o'tkaziladi. Bosh va gavda oldinga chiqarilgan /taxminan tayanch oyoqgacha/. To'p yaqinlashg'an sari tana massasi orqada qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi xamda bosh va gavda orqaga engashadi.





## TUSHAYOTGAN TO'PNI BOSH BILAN TO'XTATISH.

Daetlabki holat - oyoq uchlarida tik turish, oyoqlar yelka kengligida ochilgan yoki kichik qadamda bo'lish. To'p tomon qarab bosh orqaga engashgan. Bosh to'pga tegish vaqtida yengiluvchi xarakat oyoqlarni tizzalarda bukib, boshini yelka ichiga tortish hisobga bajariladi.



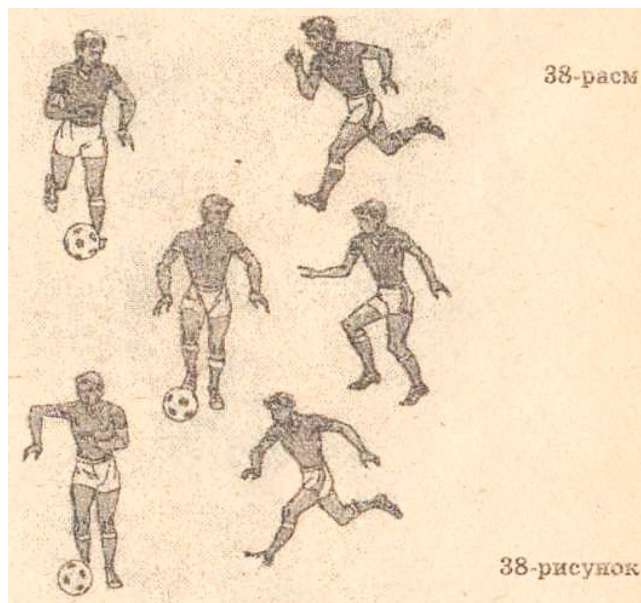
## OYOQ KAFTINING ICHKI QISMI BILAN TO'PNI OLIB YURISH.

Bu texnik usulni qo'llashda futbol maydoni bo'ylab yugurib oyoq panjaralari kaftining ichki qismi bilan to'pni ketma-ket tepib olib yurishda amalga oshiriladi. Oyoq panjaralari kaftining ichki qismi bilan to'pni olib yurish xarakatining yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkoniyat yaratadi.



## **FINT /RAQIBNI ALDAYDIGAN XARAKAT/ - OYOQ BILAN TO'PNI TO'XTATISH.**

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



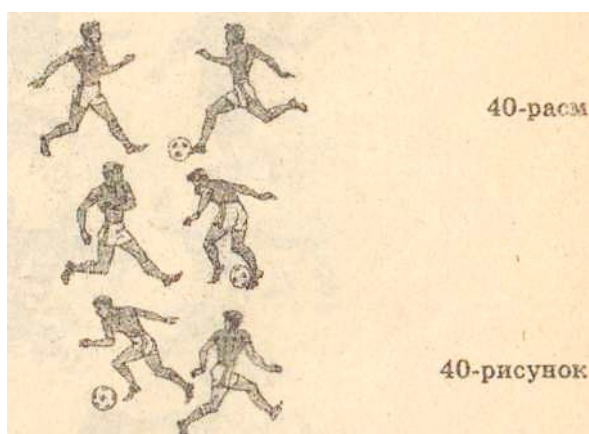
## **TEPADIGAN OYOQNI TO'P USTIDAN OLIB O'TIB QOCHIB KETISH - FINT.**

Bu fint usuli futbolchining oldida turgan o'yinchiga xujum qilishda qo'llaniladi. To'p bilan bo'lgan o'yinchi o'zining tayyorlov xarakatlari bilan chap tomonga yugurib o'tishni ko'rsatib chapga tashlanadi va o'ng oyog'ini to'p ustidan olib o'tadi xamda gavdasini chap tomonga buradi. Orqadagi raqib o'yinchi to'pni ko'rmasdan bu xarakatga binoan u xam chapga tashlanadi. Bu vaqtda to'p bilan bo'lgan o'yinchi tezda yo'nalishini o'zgartirib o'ng tomonga buriladi va oyoq yuzasining tashqi qismi bilan oldinga uzatib qarama-qarshi tomonga /o'ng tomonga/ to'p bilan ketadi.



### **FINT TO'PNI TEPISH.**

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

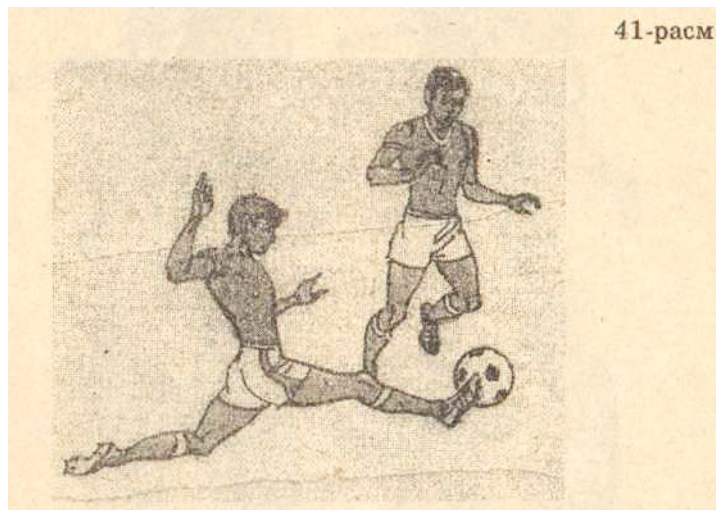


### **HAMLA QILIB TO'PNI OLIB QO'YISH.**

Bu usul 2 mdan ko'proq bo'lgan oraliqdagi to'pda ega bo'la olishga imkoniyat yaratadi. O'yinchining orqasidan yoki yon tomonidan amalga oshiriladi. Xujum qilayotgan o'yinchi, raqib bilan

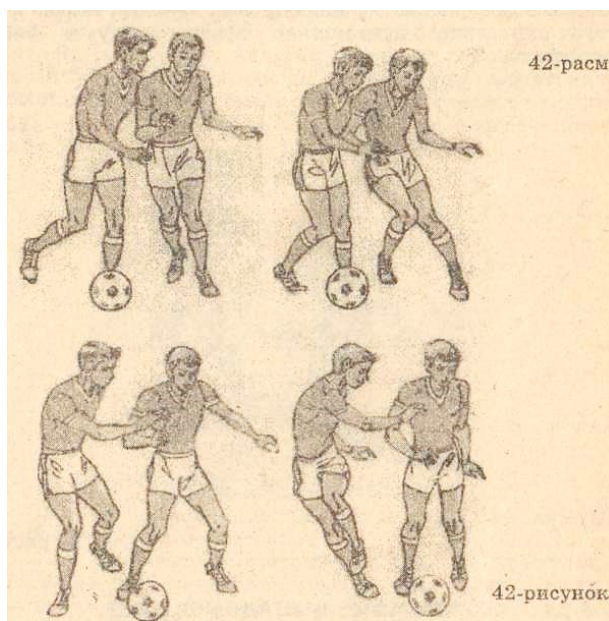


yaqinlashib, yiqilishda oyog'ini oldinga uzatib to'p bilan bo'lgan o'yinchi tomon o't ustida sirpanib boradi. To'p bilan harakatlanuvchi o'yinchiga nisbatan o't ustida yiqilishda sirpanib borishi bir necha marotaba tezroq bo'lgan uchun to'p urish yo'nalishini xujum qiluvchi o'yinchi o'zgartiradi.



### **ELKA BILAN TURTIB TO'PNI OLIB QO'YISH.**

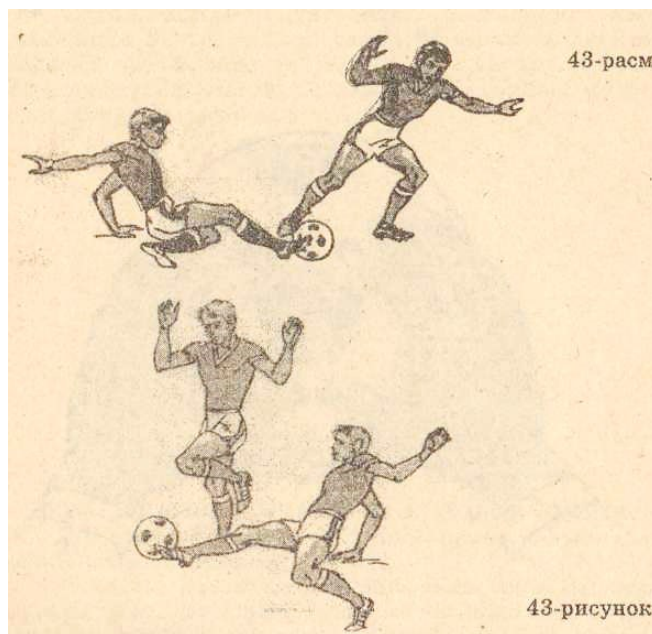
Ushbu usul yakkama-yakka kurashda kuchlik xarakatlarga kiradi. Shuning uchun bunday harakatlarga ruxsat etilgan qoidalarga qat'iy rioya qilish zarur. Faqatgina o'yin oralig'ida bo'lgan xolda o'yinchi yelkasining 1/3 yuqorisini turtish ruhsat beriladi. Raqib orqa oyoqdan tayanch xolatda bo'lgan vaqtida yelka bilan turtish mumkin.



## YIQILIB TO'PNI OLIB QO'YISH.

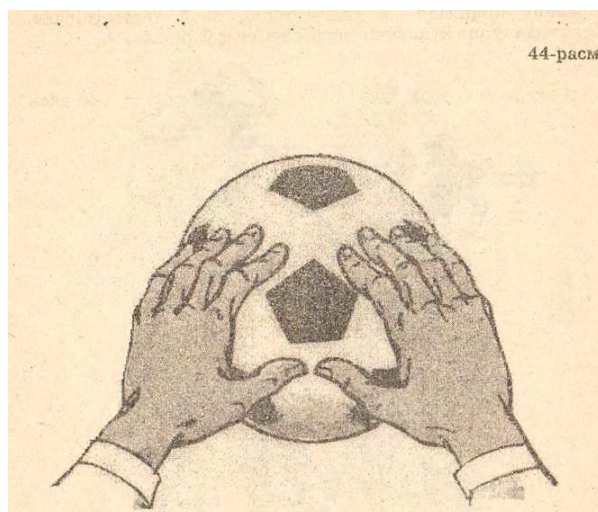
Bu usul o'yinchidan ikki metrdan ortiqroq masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi va yon yoki orqa tomonidan bajariladi.

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



## TO'PNI O'YINGA KIRITISHDA QO'L BARMOQLARINING XOLATI.

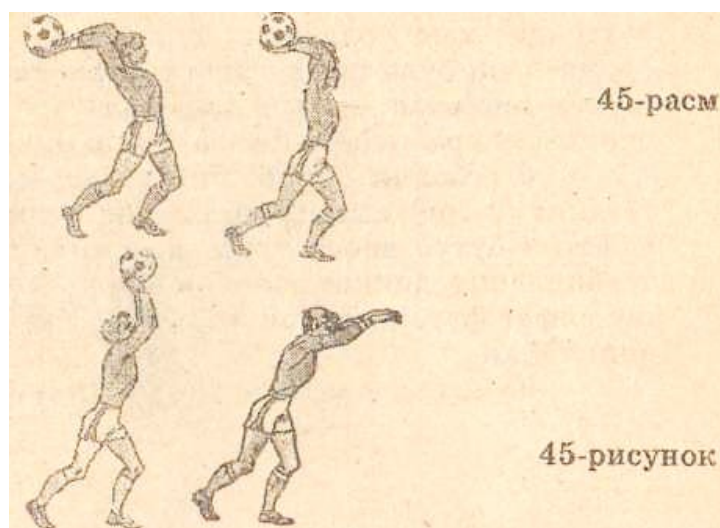
To'pni tashlashda qo'l barmoqlari ochilgan holda uni yon tomonlarini qamrab oladi, katta barmoqlar bir-biriga tegish oraliqda.



## **FUTBOL MAYDONINING YON CHIZIQLARIDAN TO'PNI O'YINGA KIRITISH.**

Bu tabiiy texnik usul maydon o'yinchisining qo'llari bilan bajariladi. Dastlabki xolat - qadam tashlash holatda yoki oyoqlar yelka kengligida turadi. To'p bilan qo'llar tirsaklarda bukilib tepaga ko'tarilib bosh orqasida o'tkaziladi. Tana massasi orqada turgan oyoqqa o'tkazilib, oyoqlar tizza bo'g'inlarida bukiladilar, gavda orqaga engashadi.

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



## **DARVOZABON O'YINI.**

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

Darvozabon o'yin mahoratiga binoan ko'pincha jamoaning yutuqlari batafsil bog'liqdir. Shuning uchun darvozabondan katta jismoniy tayyorgarlikni, epchillikni, tezkorlikni, chidamlilikni va sezgirlikni talab qiladi. Shu boisdan epchillikni tarbiyalashda, shuningdek xuddi kuch va tezlikda xam oldingi yuklamadan

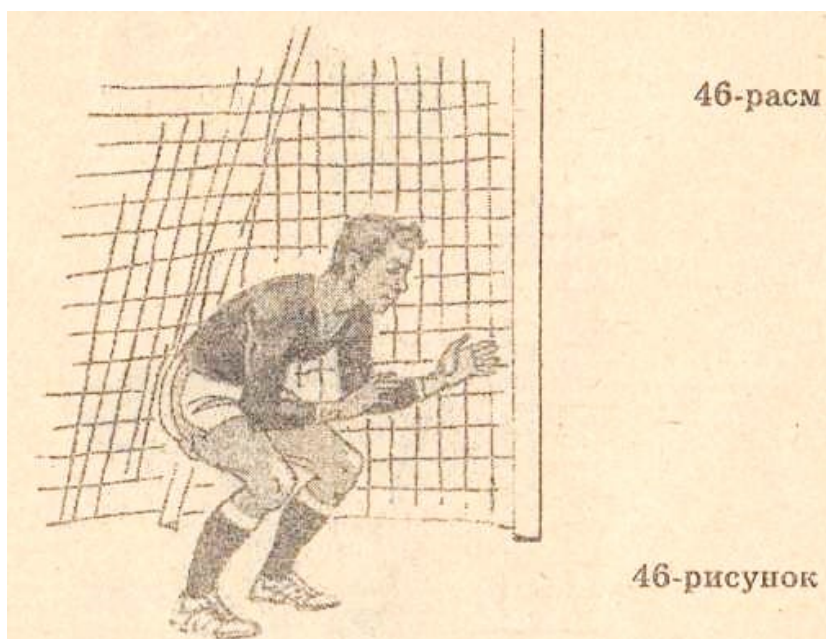
/nagruzka/ charchash alomatlari bo'lmagandagina, o'zlari mashqlarni bajaradilar, shunga nisbatan yetarli darajada to'liq tiklash uchun dam olish vaqt oraliq'idan foydalanish muximdir.

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

Quyida darvozabon o'yin texnikasi keltirilgan.

### **DARVOZABONNING ASOSIY XOLATI.**

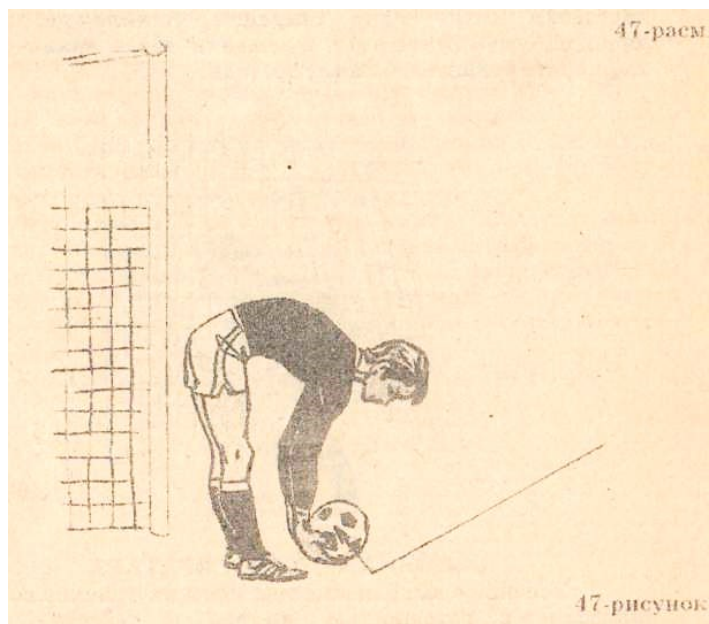
Texnik usullarni samarali bajarilishi ko'pincha darvozabonning xarakatiga tayyorgarligidan aniqlanadi. Buning uchun darvozabonning har xil xarakatlarini bajarishdan oldingi dastlabki xolat asos bo'ladi. Bu esa, oyoqlar tizza bo'g'inlarida ozgina bukilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. Tirsakda bukilgan qo'llar ko'krak satxida oldinga uzatilgan. Qo'l kaftlari ichki tomon va oldinga qaratilgan. Barmoqlar kengroq ochilgan. To'g'ri dastlabki xolat to'pga sakrashda, yiqilishda, qadamlab yurishda, umumiy markaz nuqtasini tezda tayanch xolatdan tashqariga o'tishda imkoniyat yaratadi.





## **ERDAN SAPCHIGAN TO‘PNI ILIB OLISH.**

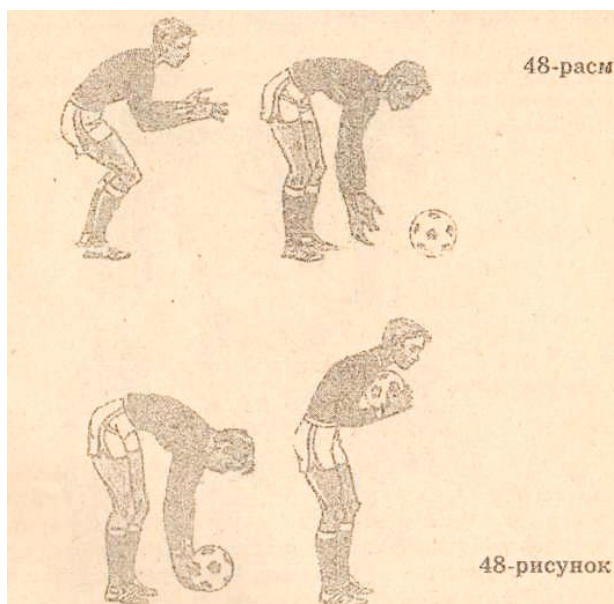
Dastlabki holat - darvozabonning asosiy xolati. Bu to‘pni ushlab usulida darvozabon sapchilgan to‘p bilan uchrashish nuqtasini aniqlash va xisobga olish kerak. O‘ng darvozabon oldinga engashadi /ko‘l kaftlari va barmoqlari birlashgan, ko‘llar tirsak bo‘g‘inlarida ozgina bukilgan/ va to‘pni ilib oladi. So‘ng to‘pni ikki qo‘li bilan ko‘kragiga tortadi va to‘g‘irlanadi.



## **DUMALAYOTGAN TO‘PNI PASTDAN ILIB OLISH.**

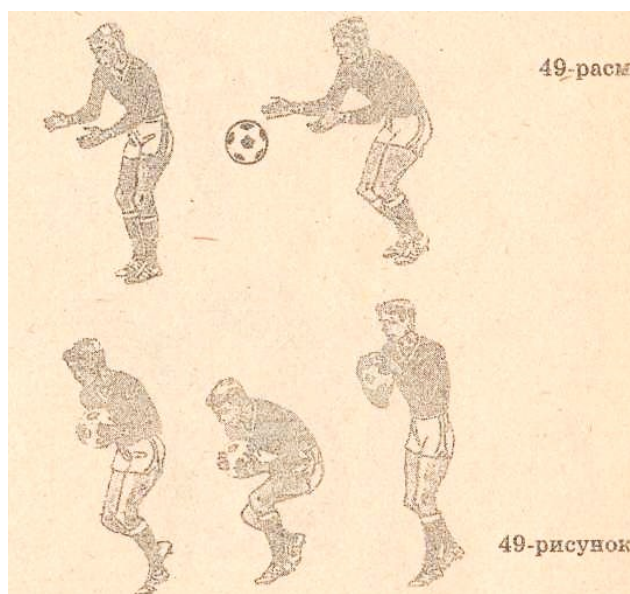
Dastlabki xolat - darvozabonning asosiy turishi. Darvozabon oldinga engashib qo‘llarini pastga tushuradi. Qo‘llari tirsak bo‘g‘imlarida ozgina bukilgan bo‘lib, barmoklari ochilgan qo‘l kaftlari to‘pga qaratilgan va yerga tegish xolda. To‘p bilan to‘qnashish vaqtida darvozabon uni tagidan ko‘tarib oladi. Tushirilgan qo‘llar massasi va ularni egilish amartizatsion xarakat xisobida to‘pning tezligi susayadi. So‘ng darvozabon gavdasini to‘g‘irlab - ko‘tariladi.





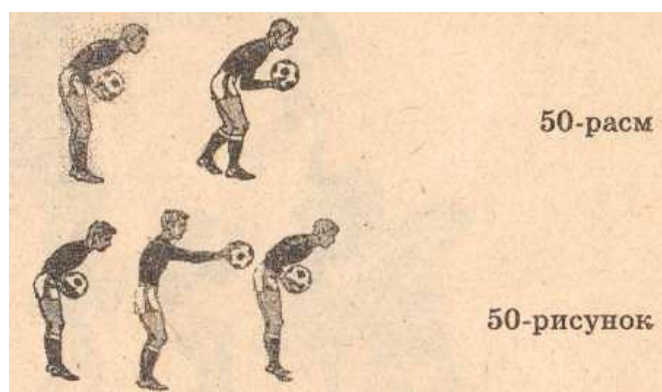
### UCHAYOTGAN TO'PNI PASTDAN ILIB OLISH.

Dastlabki xolat - asosiy turish, tirsakda yengil bukilgan qo'llar kaftini to'pga qaratgan xolda oldinga uzatiladi. Barmoqlar - ozgina bukilgan va bo'shashtirilgan /taranglamagan/. Oyoqlar ozgina tizzalarda bukiladi va gavda oldinga engashadi. To'p bilan to'qnashishganda darvozabon uni barmoqlar bilan ushlab qorniga yoki ko'krigiga tortadi. Katta zarba bilan tepilgan to'pni /uchayotgan to'pni/ ushlashda gavdani oldinga engashish va oyoqlarni to'g'irlash xisobga olgan xolda orqaga egiluvchi xarakat bajariladi.



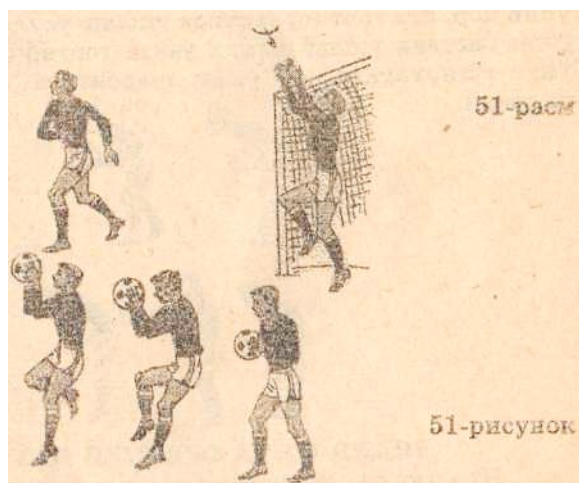
## **O'RTA BALANDLIKDAGI TO'PNI USHLASH.**

Dastlabki xolat - ushlaning tayyorlov fazasidagi asosiy turish. Gavda oldinga ko'proq engashadi, qo'llar tirsaklarda yengil bukilib, qo'l kaftlarini to'p ro'parasiga qaratib oldinga uzatiladi. Darvozabon qo'llari to'p bilan to'qnashishi zaxoti qo'l barmoqlari bilan pastdan ushlab tezda uni qorniga tortadi; ikkala oyoq bilan deysinib, qo'llarni uchib kelayotgan to'pga uzatib pastdan uni ushlab tezda ko'krak yoki qorniga tortadi, so'ng yarim bukilgan oyoqdariga tushadi; yetarli to'g'irlangan qo'llarining kaftini pastga qaratilgani xolda uchib kelayotgan to'pga uzatiladi. Qo'llar to'p bilan to'qnashganda yengiluvchi xarakat qilib to'pni qorniga tortadi. To'pni qorniga tortish vaqtida ushlaning usulini o'zgartiradi va to'pni pastdan ushlab xamda o'ziga tortib oldinga engashadi. So'ng to'g'irlanadi va o'yin sharoitiga binoan xarakatni bajaradi.



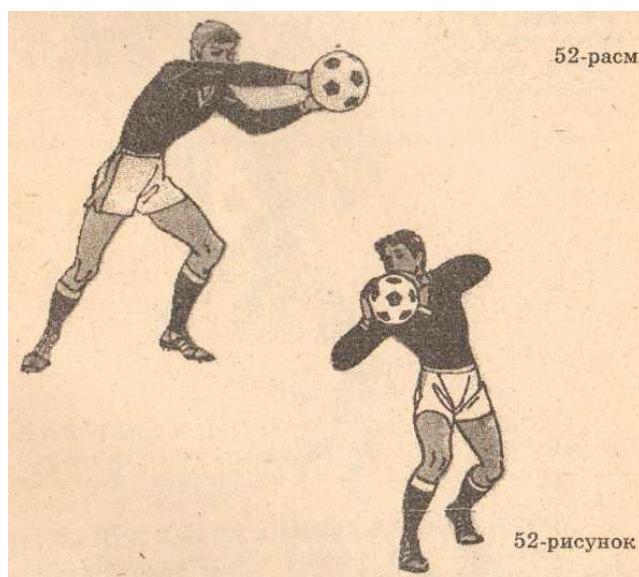
## **SAKRAB YUQORIDAN TO'PNI USHLASH.**

To'pni uchish yo'nalishiga binoan bir yoki ikki oyoq bilan deysinib baland sakrashni bajaradi /old tomon balandlikka yoki yon tomon balandlikka/. Xarakat vaqtida bir oyoq bilan deysinish bajariladi, bir joyda turganda ikki oyoq bilan deysinish bajariladi, bir joyda turganda ikki oyoq bilan deysinish bajariladi. Qo'llar tirsaklarda ozgina bukilgan xolda oldinga uchib kelayotgai to'pga qarshi uzatiladi. Qo'l kaftlari to'pga qaratilgan bo'lib, barmoqlari keng ochilib bir-biriga yaqinlashadi. Darvozabon qisqa yo'l bilan qo'llarini maksimal xolda bukib, to'pni ko'kragi oldiga tortadi. Darvozabon to'pni ushlagandan so'ng ozgina bukilgan oyoqlariga tushadi.



### **YON TOMONDAN TO'PNI USHLASH.**

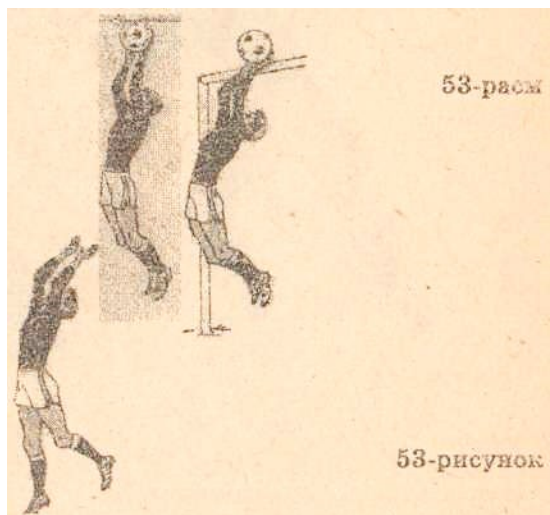
Dastlabki xolat - darvozabonning asosiy turishi. Bu usul darvozabonning yon tomonidan o'rta yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ushlashda qo'llaniladi. Qo'llar to'pni uchish tomoniga qarab uzatiladi. Qo'l barmoqlari sag'algina bukilib kaftlari kaftlari parallel xolda bo'ladi. Tana massasi to'pni ushlash tomonga yaqinroq oyoqqa o'tkaziladi. Xuddi shu tomonga gavgani xam buriladi. So'ng to'pni ikki qo'llab ustidan ushlagandek xarakatlar bajariladi.



### **IKKI QO'LLAB TO'PNI DARVOZA TEPPASIDAN O'TKAZISH.**

Darvozabon baland uchib kelayotgan to'pni ikki qo'l bilan darvozaning yuqori ustun tepasidan tashqariga uzatib yuboradi. Bu katta tezlik bilan asosan darvozabon ustidan yoki uning yon tomonidan uchib kelayotgan to'p. To'pni tashqariga uzatib yuborish

bir yoki ikki qo'l bilan amalga oshiriladi. Buning uchun to'pni darvoza yuqori ustunlaridan tashqariga uzatib yuborishda xarakatning boshlanishida bir yoki ikkala taranglashgan qo'lni to'pni uchishining yo'nalishi tomon uzatiladi. Darvozabon baland sakrab burchak xosil qilgan qo'l kaftini uchib kelayotgan to'pga qarshi qo'yiladi va to'p unga tegib uchish yo'nalishini o'zgartirib darvozaning yuqori /ustun/ tepasidai o'tadi.



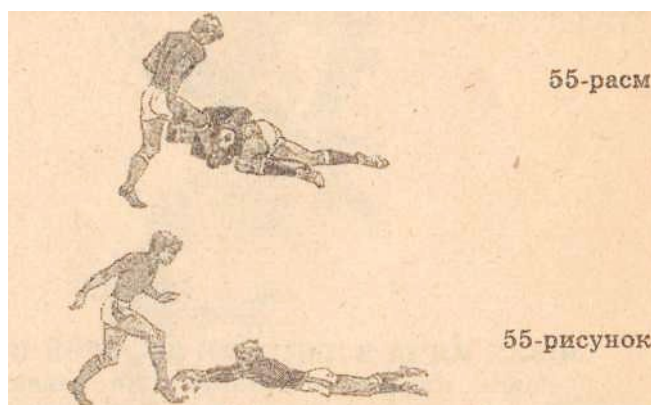
### **YIQILISHDA TO'PNI USHLASH.**

Darvoza tomon aniq va to'satdan zarb bilan tepilgan to'pni ushlab, yiqilish darvozabon uchun eng ishonchli usul bo'lib xisoblanadi. Bu xarakat to'pni uchish tomoniga tez qadamlab yoki chalkashma qadamlar qo'yilishidan boshlanadi. So'ng to'pni yo'nalishiga yaqin turgan oyoq bilan depsinib to'pni ushlash tomonga gavda engashiladi. Darxol qo'llar to'pga uzatiladi. Qo'l xarakatlari va ikkinchi oyoqning tebranib bukilishi kuchli depsinishga ko'maklashadi. O'rta satxida uchib kelayotgan to'pni ushlashda depsinishning yon tomonga, baland uchib kelayotgan to'pni ushlashda depsinish yuqoriga yon tomonga bajariladi. Darvozabon uchish fazada to'pni ushlash amalga oshiriladi. To'pni ushlagandan so'ng darvozabon g'ujanak bo'ladi /to'p bilan qo'llari qorin va ko'krak oldiga tortilgan, tizzalar xam ko'krak oldiga tortilib bosh oldinga bukilgan/. Vazn og'irligining kuchi ta'sirida yiqilish sodir bo'ladi.



### **RAQIBNING OYOG'IGA TASHLANISH.**

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



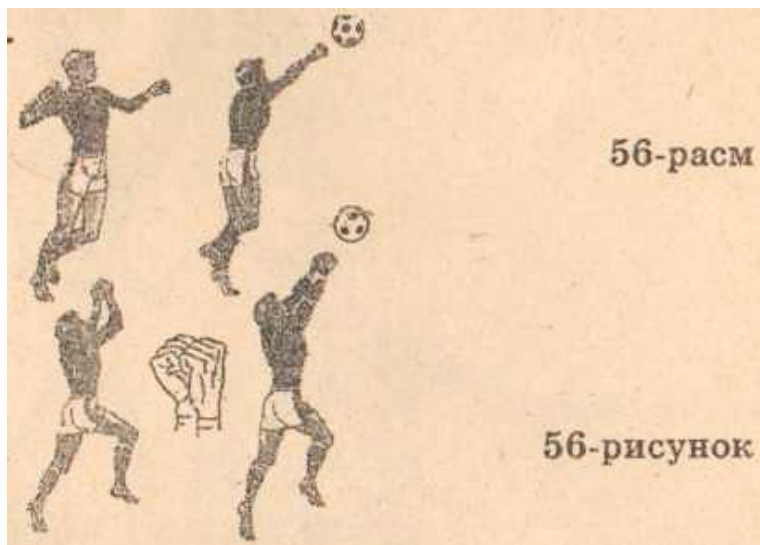
### **MUSHT BILAN TO'PNI URIB YUBORISH.**

To'pni musht bilan urib gavdani burish bilan uradigan qo'l mushtini tirsaklarda bukilgan xolda orqaga tebratilishidan boshlanadi. Taranglashgan qo'lining keskin to'g'rilanishi bilan va gavdani burilishi bilan urish xarakati boshdanadi. Mushtning to'p



bilan to‘qnashishi qo‘lni to‘la to‘g‘irlanishidan oldinroq bo‘ladi. To‘pni urish barmoqlarning birini bo‘g‘iniga to‘g‘ri keladi.

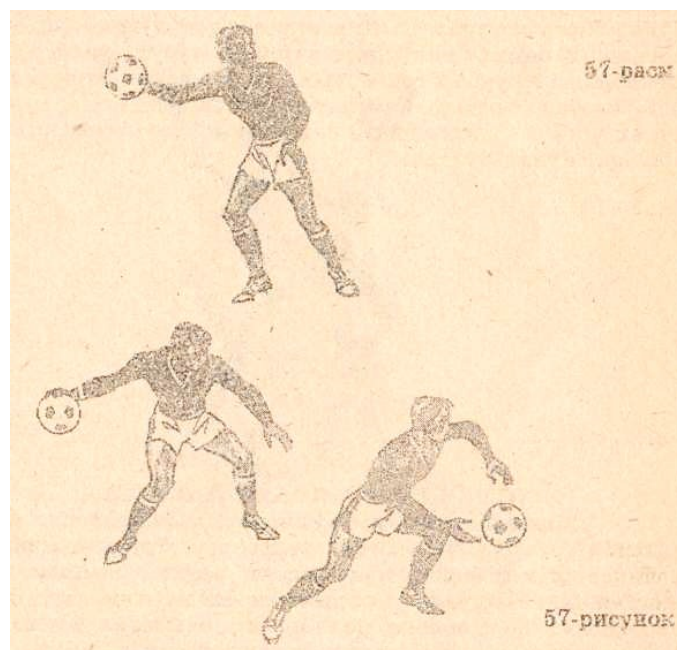
Mushtlar bilan urib yuborish. Dastlabki xolat – qo‘llar tirsaklarda bukilib va ko‘krak oldida bo‘lib barmoqlar musht bo‘lib birga qaratilgan. Taranglashgan qo‘llarni bir vaqtda keskin to‘g‘irlab ikki musht bilap to‘pni urib yuborish bajariladi. Urib yuborish turgan joyda va sakraganda amalga oshirilishi mumkin. Sakrashda eng yuqori nuqtaga yetganda to‘pni urib yuborish amalga oshiriladi. Yengilgina bukilgan oyoqlarga ko‘nish bo‘ladi.



### **TO‘PNI PASTDAN TASHLASH.**

Dastlabki xolat - oyoqlar yetarlicha bukilib qadam qo‘yish xolatida bo‘ladilar. To‘pni tagidan barmoqlar bilan ushlab turgan qo‘l pastga tushirilgan. So‘ng darvozabon tebranish uchun qo‘lni orqaga uzatadi va tana massasini oldinda turgan oyoqqa olib o‘tadi. To‘p bilan qo‘l yerga parallel bo‘lgan xolda oldinga shiddatli xarakatda bo‘ladi. Gavda oldinga engashadi. To‘p qo‘lining uchiga tegishi bilan mo‘ljal tomon intiladi.

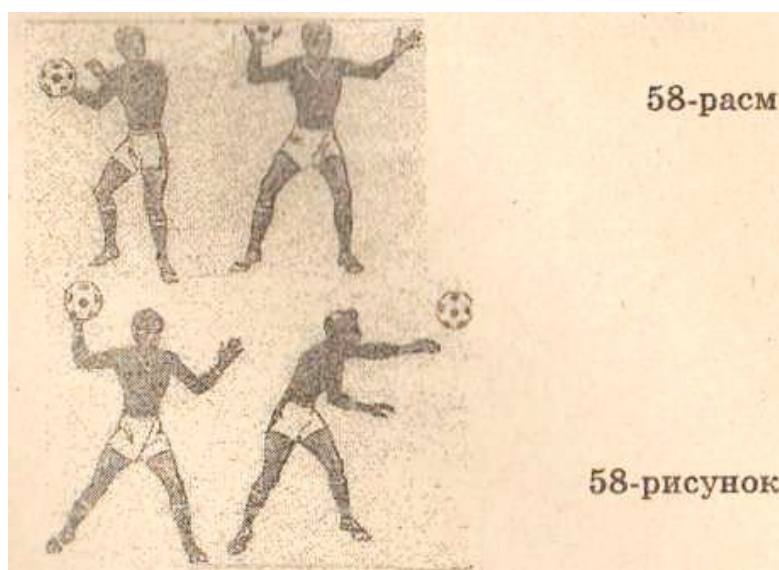




### **TO'PNI TEPADAN TASHLASH.**

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

Dastlabki xolat - qadam qo'yilgan xolatda turish. Darvozabonning yarim bukilgan va ochilgan barmoqlari bilan kaftida erkin yotgan to'pni ushlab turadi. To'p tirsak bo'g'inlarida bukilgan qo'lda tebranib yon tomondan orqaga va yuqoriga bosh satxicha ko'tariladi. Gavda xam shu tomonga buriladi. Tana massasi orqada ozgina egilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavdani burilishi va orqada turgan oyoqni tez qo'lni to'g'irlash xarakterini qilish kerak. Tashlash barmoqlarni shiddatli xarakati bilan yakunlanadi.



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Xarakatlanish texnikasi

---

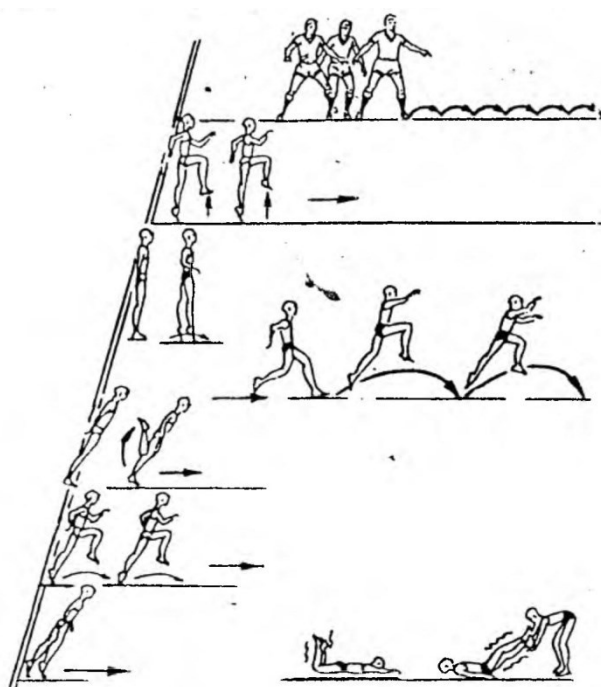
№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

---

## Yugurish mashqlari

1. Oldinga o'ng va chap tomonga yonlama qadam tashlab yugurish.
2. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.
3. Almashlab yugurish.
4. "Bug'ucha yugurish".
5. Boldirni orqaga siltab yugurish.
6. Tizzani baland ko'tarish bilan sakrab yugurish.
7. Tovonni orqaga tashlab to'g'ri oyoqda yugurish.





# TEXNIK TAYYORGARLIK

Xarakatlanish texnikasi

---

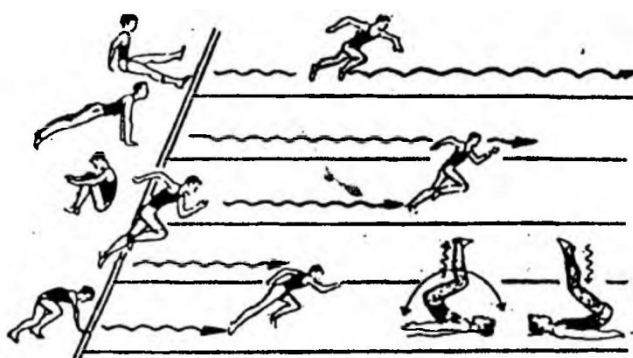
№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

---

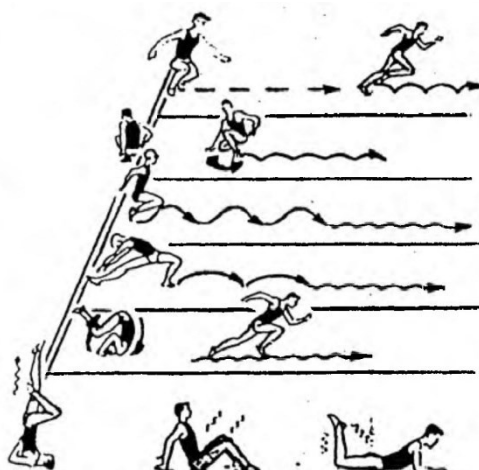
## Statik dastlabki xolatlarda startda turish

1. O'tirgan, yarim o'tirgan, yotgan xolatdan startda turish.
2. "Qo'llarga tayanib" xolatida startda turish.
3. Orqa bilan oldinga qarab turgan holatda startda turish.
4. Yuqori yoki past holatda startda turish.



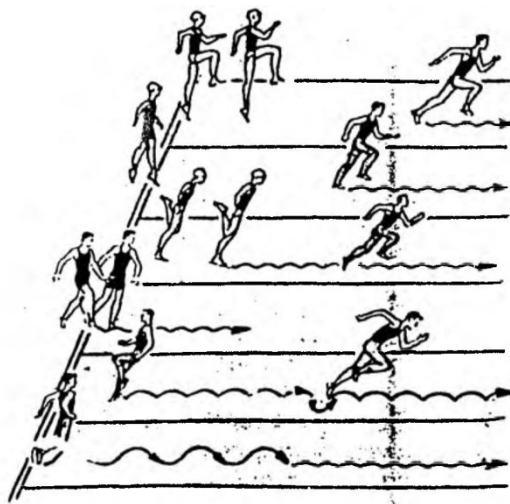
## Dinamik dastlabki holatda startda turish

1. Chuqur o'tirgan holatda yurishdan keyin startdan siltanib chiqish.
2. Birinchi mashqdagini xuddi o'zi, faqat orqa bilan oldinga yurib 180°, 360° ga burilish.
3. Oldinga, orqaga, xarakatda, turgan joyda, o'tirib, sakragandan keyin startdan siltanib chiqish.
4. "Yon tomonda o'tirib yurish" holatidan startdan siltanib chiqish.
5. Oldinga, orqaga umbaloq oshgandan keyin startdan siltanib chiqish.



## Har xil yugurish va sakrash mashqlaridan keyin start olishlar

1. Almashlab yugurish, tizzalarni baland ko'tarib yugurishdan keyin startdan tezlik bilan chiqish.
2. Boldirni orqaga siltab yugurishdan keyin, tovonni ko'tarib oyoqni to'g'rilash bilan yugurishdan keyin startdan tezlik bilan chiqish.
3. Oyoqlarni chalishtirib va yonlama qadam tashlab yugurishdan keyin startdan tezlik bilan chiqish.
4. 180° ga burilish bilan oldinga orqa bilan yugurishdan keyin startdan tezlik bilan chiqish.
5. Sakrash mashqlaridan keyin startdan tezlik bilan chiqish.



### **Texnik tayyorgarlik**

Xarakatlanish texnikasi

---

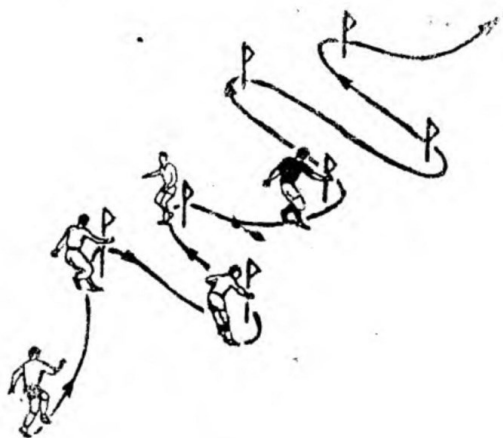
**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

---

## To'siqlarni oshib o'tish bilan yugurish mashqlarini bajarish

1. Maksimal tezlikda ustunchalarni, bayroqlarni, to'siqlarni aylanib o'tish, bir chiziqqa qo'yilgan to'siqlar ustidan o'tish bilan yugurish.



2. Xuddi 1-chi mashqni o'zi, faqatgina to'siqlar shaxmat yoki erkin tartibda qo'yilgan. Mashqlarni bajarish varianti: qo'l bel orqasida, koptok qo'lda, to'ldirma to'p va shunga o'xshashlar.

3. 1-chi mashqni xuddi o'zi, faqat oldinga orqa bilan yugurish bajariladi.

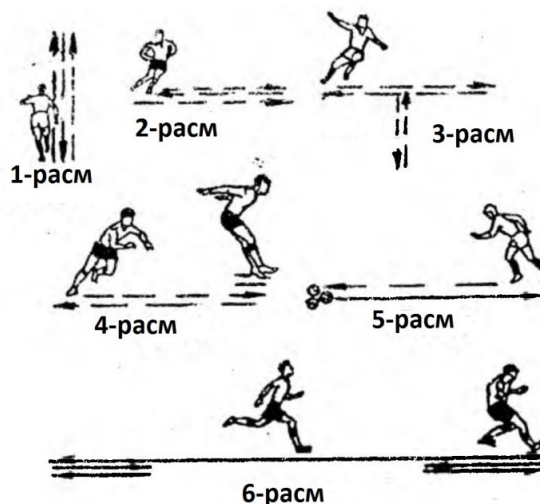
4. Har bir to'siqni aylanib o'tgandan keyin boshda zarba berishni taqlid qilish bilan yugurish.

5. Har bir to'siq oldida aldamchi xarakatni (fintni) taqlid qilish bilan yugurish.

## **“Mokisimon yugurish” mashqlarini bajarish**

1. Maksimal me'yorda yugurish. Yugurish variantlari 1,2,3-rasm.

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat yonlama qadam tashlab, oldinga orqa bilan, bir tomonga yugurish va boshqa tomonga tezlashishni yugurish bilan bajariladi va boshqalar (2-rasm).



3. 1-mashqni xuddi o'zi. Bajarish variantlari: to'p bilan, bo'lakchani oxirida boshda zarba berishni sakrab umbaloq oshish bilan taqlid qilish (4-5 rasm).

4. Tezlikni o'zgartirish bilan yugurib oldinga maksimal me'yorda yugurish, orqaga sekin yugurish.

5. Tekis-yugurishni va mokisimon yugurish mashqni birga qo'shib bajarish (6-rasm).



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Xarakatlanish texnikasi

---

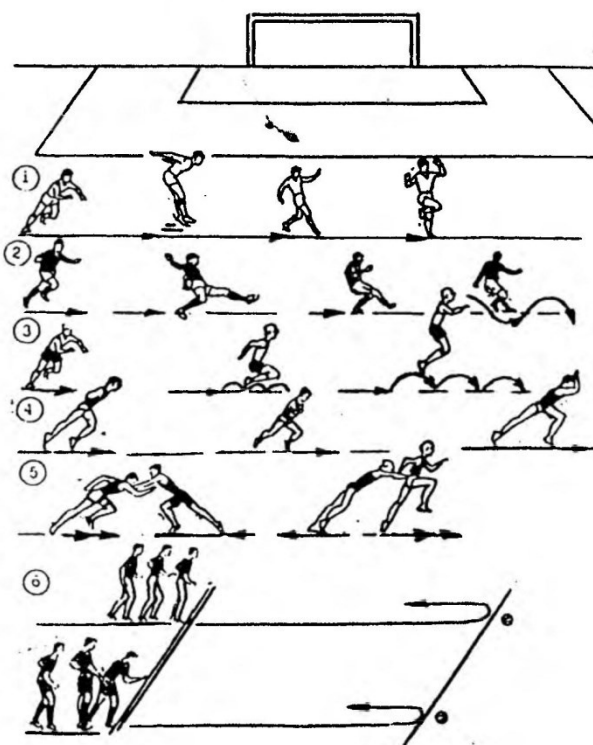
№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

---

## Har xil vazifalar bilan yugurish mashqlarini bajarish

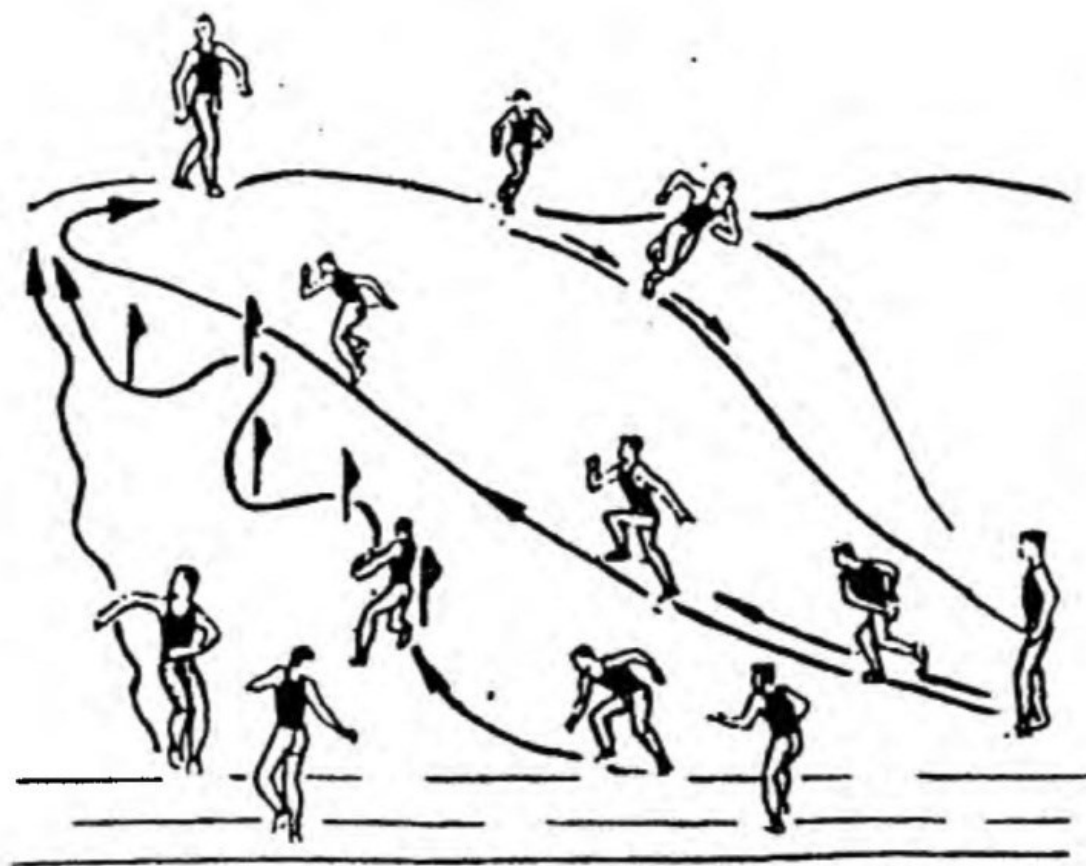
1. Boshda, oyoqda zarba berish xarakatini taqlid qilib yugurish.
2. Xarakatda tashlanib (podkat) to'pni urib qaytarish, aldamchi xarakatlarni va boshqalarni taqlid qilib yugurish.
3. Sakrash mashqlari bilan birga qo'shib yugurish. Chap va o'ng oyoq sakrashni almashlab yugurish.
4. Qo'llarni har xil xolatda ushlagan xolatda yugurish mashqlarini bajarish: qo'l bel orqasida, bosh orqasida, qo'llar yelkada va boshqalar.
5. Raqibni qarshiligini yengish bilan yugurish mashqlarini bajarish.
6. Har xil estafetalar bilan yugurish mashqlarini bajarish: Alohida jismoniy sifatlarga urg'u berish bilan estafetalar o'tkazish.



## **Tepalikda va tepalikdan pastga yugurish mashqlarini bajarish**

1. Past baland joylar bo‘ylab, tepalikka va tepalikdan pastga maksimal me’yorda yugurish.
2. Qo‘llar ko‘krakda, qo‘llar bel orqasida tepalikka maksimal me’yorda yugurish.
3. O‘ng va chap yonbosh bilan oldinga orqa bilan tepalikka yugurish.

Tepalikdan to‘siqlardan oshib o‘tib, burilib, to‘xtab, tezlanish va boshqalar bilan yugurish.



# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni to'xtatish  
yili

O'rgatishni birinchi

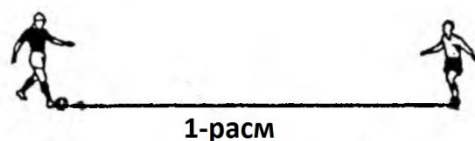
---

<b>№</b>	<b>Mashqni mazmuni</b>	<b>Mashqni bajarish sxemasi</b>
----------	------------------------	---------------------------------

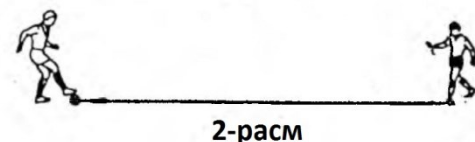
---

## **Juft-juft bo'lib dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish**

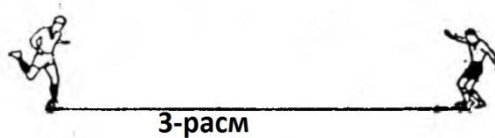
1. Dumalab kelayotgan to'pni o'ng va chap oyoq kaftining ichkm qismi bilan to'pni to'xtatish 1-rasm.



2. Dumalab kelayotgan to'pga ikki marta tekizib, to'xtatish va orqaga qaytadan uzatish. Bir oyoqda to'pni to'xtatish va boshqa oyoqda orqaga uzatish.



3. Navbat bilan o'ng va chap oyoqda dumalab kelayotgan to'pni oyoqning tagi bilan to'xtatish 2-rasm.

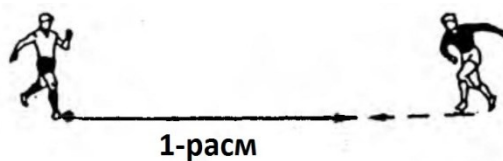


4. Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan to'pni to'xtatish, xuddi shunday oyoq yuzasini o'rta qismi bilan to'pni orqaga sherigiga uzatish 3-rasm.

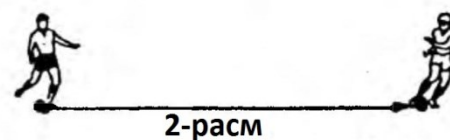
5. Zaif oyoq bilan dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish. Xuddi shuning o'zini zaif oyoq bilan orqaga sherigiga uzatish.

## Xarakatda juft-juft bo‘lib dumalab kelayotgan to‘pni to‘xtatish

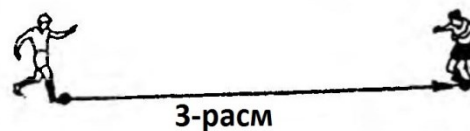
1. Qarama-qarshi xarakatda oyoq kaftining ichki qismi dumalab kelayotgan to‘pni to‘xtatish 1-rasm.



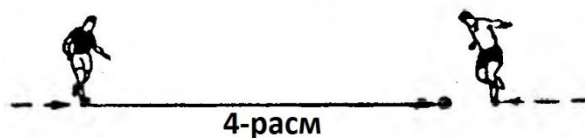
2. Oyoq kaftining ichki qismi va tashqi qismi dumalab kelayotgan to‘pni chap yoki o‘ng tomonga, orqaga ketish bilan to‘xtatish 2-rasm.



3. To‘pni o‘zining oyoqlar o‘rtasidan orqaga o‘tkazib yuborish bilan oyoq kaftini ichki qismi bilan to‘pni to‘xtatish 3-rasm.



4. “Yon tomonga ketish” aldamchi xarakati “aldamchi zarba berishni” ko‘rsatib – aldamchi xarakat taqlid qilish bilan dumalab kelayotgan to‘pni to‘xtatish va boshqalar.



5. Xarakatda dumalab kelayotgan to‘pni qabul qilish va uzatish. To‘pni uzatish va qabul qilib olishni oyoqni ikki marta tekkizib bajarish 4-rasm.

# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni to'xtatish  
yili

O'rgatishni ikkinchi

---

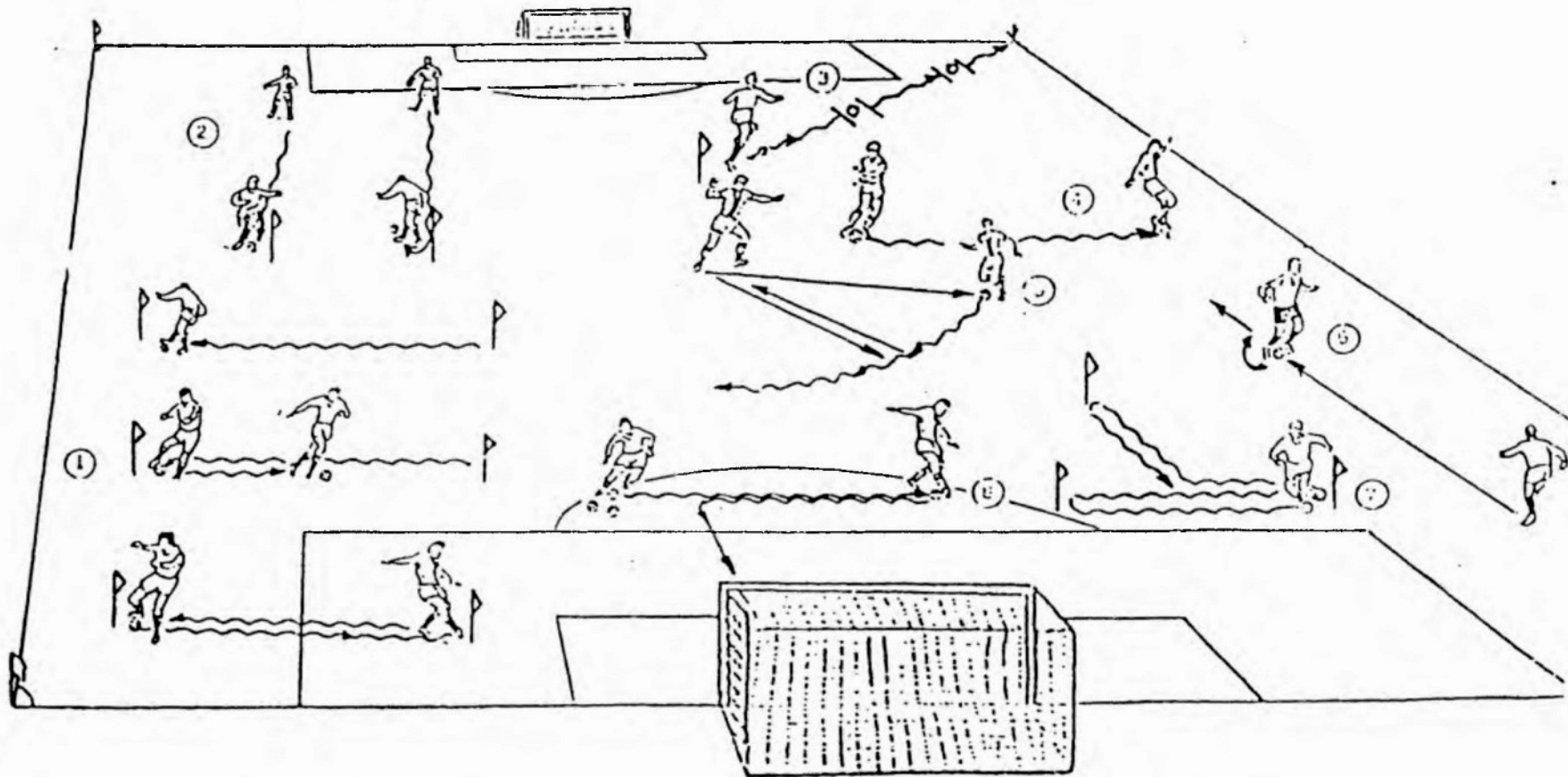
**№**

Mashqni bajarish tavsifi va mazmuni

---

## Harakatda dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish

1. Xarakterda maksimal tezlikda, xarakter yo'nalishini o'zgartirish bilan dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish, dumalab kelayotgan to'pni o'ng va chap oyoqda to'xtatish.
2. Dumalab kelayotgan to'pni xarakterda ustunni aylanib o'tish, aldamchi xarakterni qo'llash keyinchalik ustunchani yonidan to'pni oshish (prokidivaniem) bilan to'xtatish va boshqalar 2-rasm.
3. Keyinchalik to'pni oldinga tashlash bilan maksimal tezlikda dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish 3-rasm.
4. Oyoq kaftining ichki va tashqi qismi bilan, oyoq tagida va boshqalardumalab kelayotgan to'pni xarakterda o'ng va chap oyoqda to'xtatish.
5. Raqibidan uzatilgan to'pni qabul qilib olgandan keyin dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish. Doirada, raqibini qarshisiga chiqib, raqibidan qabul qilish va boshqalar to'psiz va to'p bilan xarakterlanish.
6. Sherigi to'pni uzatgandan keyin dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish:
  - a)qarama-qarshi xarakterda to'pni qabul qilish bilan;
  - b)to'pni qabul qilib olish va to'pni oyoqlar orasidan orqa tomonga o'tkazib yuborish;
7. Mokisimon yugurishda dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish, oldinga, orqaga, chapga, o'ngga xarakterlanib to'pni to'xtatish va boshqalar.
8. Keyinchalik o'ng va chap oyoqda darvozaga zarba berish bilan dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish 8-rasm. Mashq maksimal tezlikda bajariladi.





# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni to'xtatish  
yili

O'rgatishni birinchi

---

<b>№</b>	<b>Mashqni mazmuni</b>	<b>Mashqni bajarish sxemasi</b>
----------	------------------------	---------------------------------

---

## Uchib kelayotgan to'pni to'xtatish

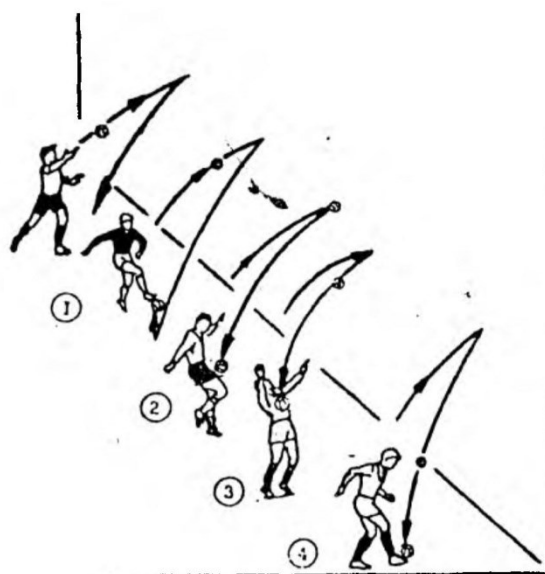
1. Devorga to'p otiladi va to'p yerdan sapchib qaytgandan keyin oyoq tagida to'xtatishni bajarish 1-rasm.

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatishni bajariladi.

3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni ko'krak bilan to'xtatishni bajariladi 3-rasm.

4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat oyoq yuzasining yuqori qismi bilan to'pni to'xtatish bajariladi 4-rasm.

5. 1,2,4 mashqlar bo'shq oyoq bilan bajariladi.



## Qochib ketish bilan uchib kelayotgan to'pni to'xtatish

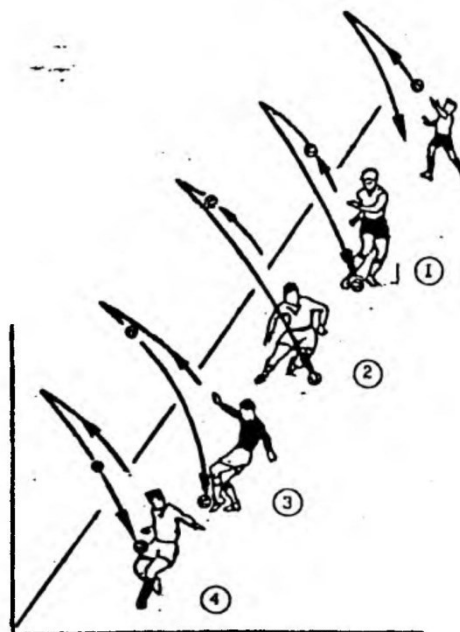
1. To'pni devorga otiladi va to'pni to'xtatishni to'p yerdan (poldan) sapchib qaytgandan keyin orqaga, oldinga, yon tomonga qochib ketish bilan oyoq kafti yuzasini ichki qismida to'xtatishni bajarish 1-rasm.

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni orqaga qochib ketish bilan oyoq kafti yuzasini tashqi tomonidan to'xtatishni bajariladi 2-rasm.

3. 1,2 mashq zaif oyoqda bajariladi.

4. To'p devorga otiladi va bel orqasiga o'tkazish bilan oyoq kafti yuzasida (to'pni) to'xtatishni bajarish 4-rasm.

5. 4-mashqni xuddi o'zi, faqat bel orqasiga o'tkazish bilan oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatishni bajarish 4-rasm.



# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni to'xtatish

O'rgatishni ikkinchi yili

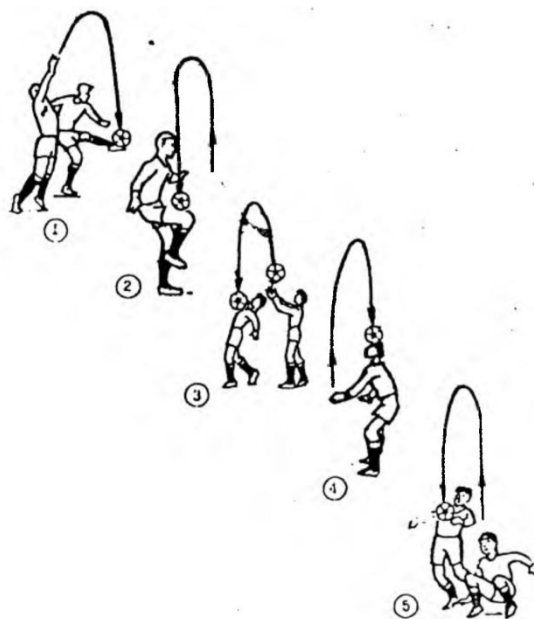
**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

## Tushayotgan to'pni to'xtatish

1. To'p yuqoriga irg'itiladi va yerga (polga) urilib qaytgandan keyin to'xtatish bajariladi:

- a) Oyoq yuzasining ichki yon qismida;
- b) Oyoq yuzasining tashqi yon qismida;
- c) Oyoq kafti yuzasini o'rta qismida;



2. To'pni yuqoriga irg'itish va oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatish 2-rasm.

3. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni ko'krak bilan to'xtatish 3-rasm.

4. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat bosh bilan to'pni to'xtatishga qabul qilinadi 4-rasm.

5. Dastlabki holat yerga yoki polga o'tirib tushayotgan to'pni xar hil usullarda to'xtatishni bajarish 5-rasm.

## Tushayotgan to'pni keyinchalik zarba berish bilan to'xtatish

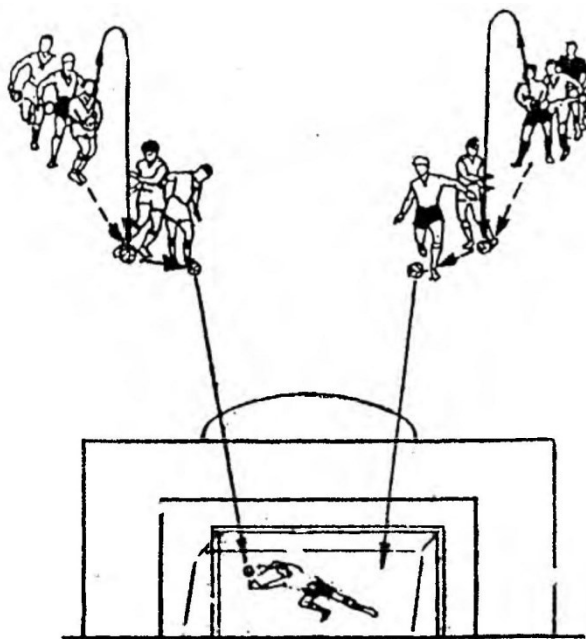
1. To'pni yuqoriga irg'itiladi va yerga yoki polga urilib qaytgan oyoq yuzasini ichki qismida to'pni to'xtatish, keyinchalik darvozaga zarba berishni bajarish.

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat oyoq yuzasini tashqi qismida to'pni to'xtatish, keyinchalik darvozaga zarba berishni bajarish.

3. Tushayotgan to'pni oyoqning son qismi bilan to'xtatish, keyinchalik darvozaga zarba berishni bajarish. Seriya mashqlari tomom bo'lgandan keyin qatorlar joylarini almashadilar va boshqa oyoqda mashq bajaradilar.

4. 3-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni ko'krakda to'xtatish bajariladi va oyoqni ikkinchi marta tekkizilganda zarba berish bajariladi.

5. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni to'xtatgandan keyin aldamchi xarakatni bajarib, to'p boshqa oyoqqa o'tkaziladi va darvozaga zarba berish bajariladi.



# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni to'xtatish

O'rgatishni ikkinchi yili

**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

## **Juft-juft bo'lib uchib kelayotgan to'pni to'xtatish**

1. Juft-juft bo'lib uchib kelayotgan to'pni to'xtatish:

a) Oyoq yuzini ichki qismida to'xtatish 1-rasm;

b) Oyoq yuzini tashqi qismida to'xtatish 2-rasm;

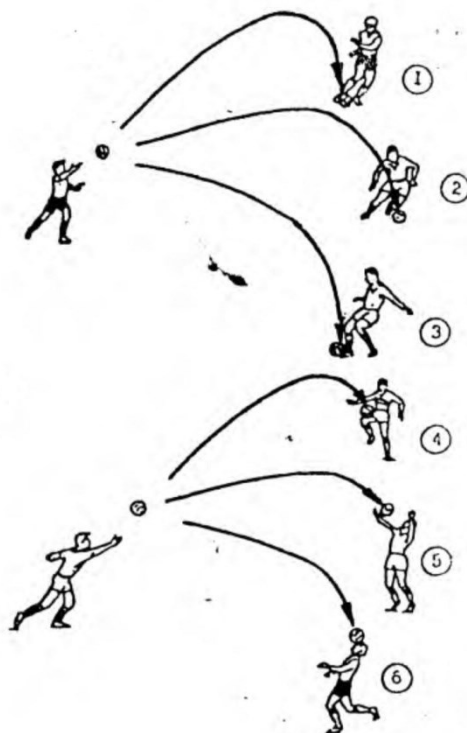
c) Oyoq yuzini yuqori qismida to'xtatish 3-rasm;

2. Uchib kelayotgan to'pni oyoqning son qismi bilan to'xtatish 4-rasm.

3. Uchib kelayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish 5-rasm.

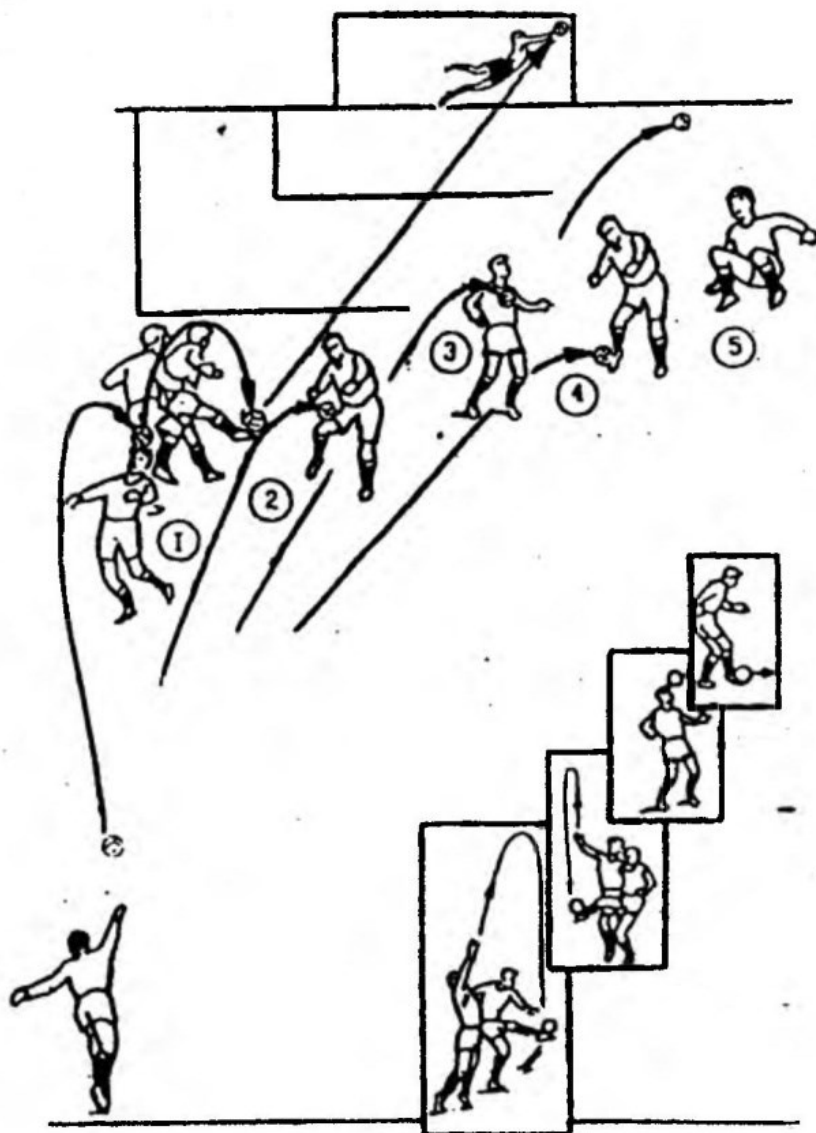
4. Uchib kelayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish 6-rasm.

5. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni sherikni o'ng yoki chap tomonga otiladi va xarakatda oyoq yuzini ichki va tashqi qismida to'xtatishni bajarish.



## Keyinchalik zarba berish bilan uchib kelayotgan to'pni to'xtatish

1. Boshda uchib kelayotgan to'pni qabul qilish. Keyinchalik to'pga ikkinchi marta oyoqni tegizishdan keyin zarba berish bajariladi 1-rasm.
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilishni oyoq son qismida bajariladi 2-rasm.
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilishni ko'krakda bajariladi 3-rasm.
4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat oyoq kafti yuzida bajariladi 4-rasm
5. 1,2,3,4 mashqlarni o'tirgan xolatdan bajariladi 5-rasm.





# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni to'xtatish  
yili

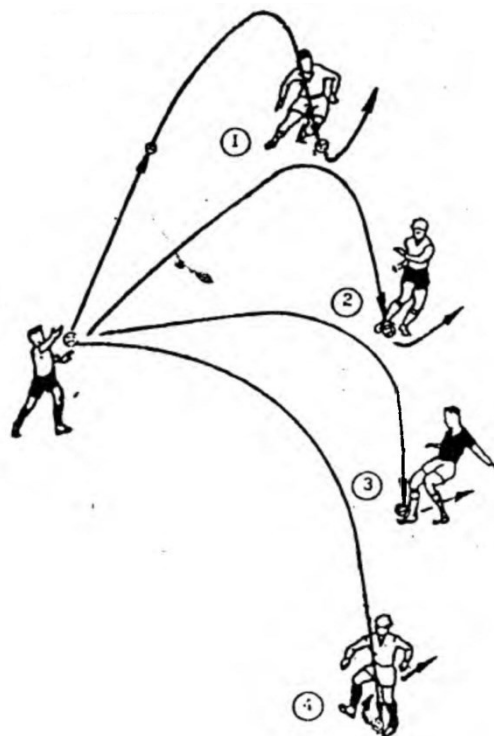
O'rgatishni uchinchi

**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

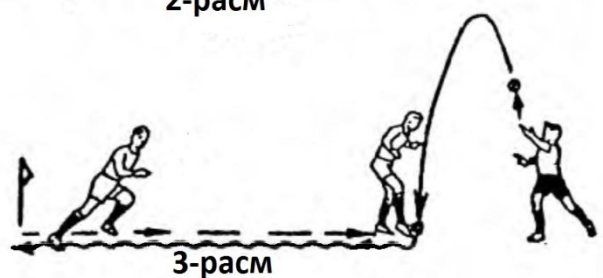
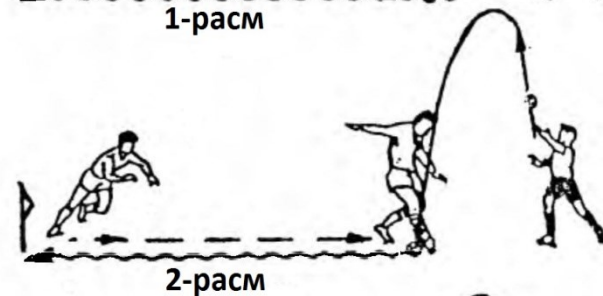
## Harakatda juft-juft bo'lib uchib kelayotgan to'pni to'xtatish

1. To'pni orqaga o'tkazish bilan, uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzini ichki tomonida to'xtatish 1-rasm.
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni to'xtatishni dastlabki holatdan to'pni orqaga o'tkazish va olib yurish bilan oyoq yuzini ichki qismida bajarish 2-rasm.
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat dastlabki holatdan to'pni orqaga o'tkazish va olib yurish bilan oyoq yuzini ustki qismida to'xtatishni bajarish 2-rasm.
4. Dastlabki holatdan to'pni oyoqlar o'rtasidan orqaga o'tkazish va olib yurish bilan uchib kelayotgan oyoq yuzi ichki qismida to'xtatish.



## Harakatda tushayotgan to'pni to'xtatish

1. Bitta o'yinchi to'pni bosh ustida otadi, ikkinchi o'yinchi unga siltanib chiqib, harakatda oyoq yuzini ichki qismida to'pni to'xtatadi va uni dastlabki holatga olib boradi 1-rasm.
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni to'xtatishni oyoq yuzini tashqi qismida bajariladi 2-rasm.
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni to'xtatishni oyoq yuzini yuqori qismida bajariladi 3-rasm.
4. 1,2,3 mashqni «zaif» oyoqda bajariladi.



# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni to'xtatish

O'rgatishni uchinchi yili

**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

## Harakatda tushayotgan to'pni oyoqda to'xtatish

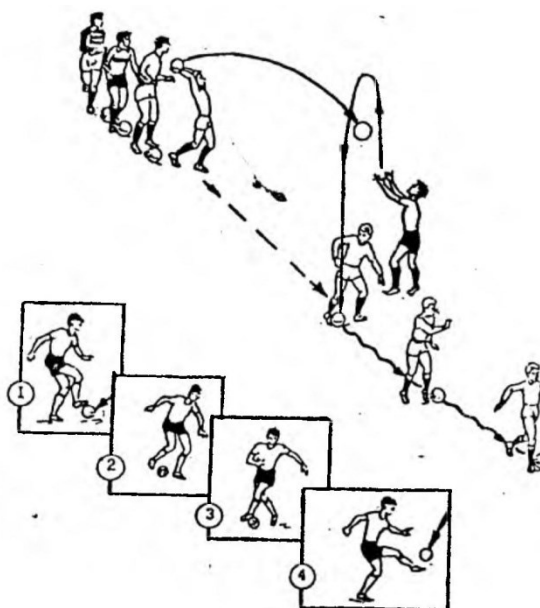
1. Murabbiyni yoki sherigi to'pni otgandan keyin o'yinchi tushayotgan to'pni oyoq tagida to'xtatish uchun siltanib chiqadi.

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat xarakatda to'pni to'xtatishni chap va o'ng oyoqda oyoqlarini ichki qismida bajariladi.

3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat harakatda to'pni to'xtatishni oyoq yuzini tashqi qismida bajariladi.

4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni to'xtatmasdan xarakatda oyoq yuzasining o'rta qismida bajariladi.

5. Harakatda uchib kelayotgan to'pni to'xtatishni zaif oyoqda bajariladi.



## Keyinchalik zarba berish bilan xarakatda tushayotgan to'pni to'xtatish

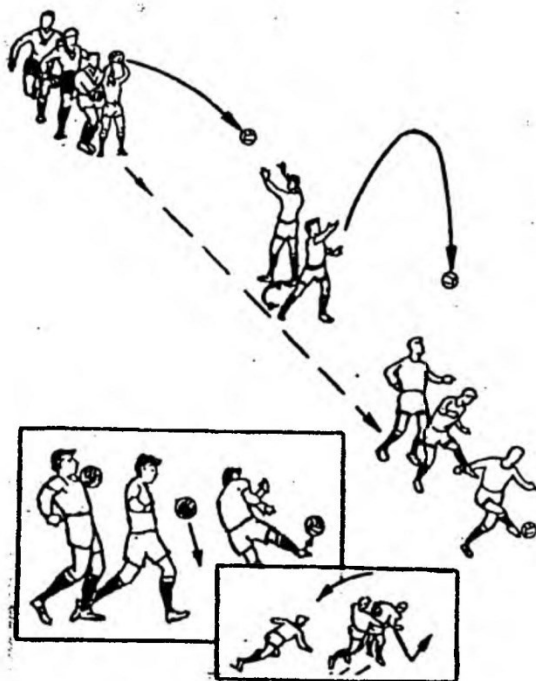
1. Murabbiyga yoki sherigiga to'pni oshirgandan keyin, o'yinga tushayotgan to'pni to'xtatish uchun siltanib chiqadi. To'pga oyoqni ikkinchi marta tekkazgandan keyin darvozaga zarba berishni bajaradi.

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilishga oyoqni yuz qismi bilan bajarib keyinchalik darvozaga zarba beriladi.

3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat ko'krakda qabul qilish bajariladi. O'yinchini vazifasi imkoniyati bo'yicha to'pni yerga tushirmasdan, darvoza tomon zarba berishni bajarish.

4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilishni keyinchalik yerdan sapchish vaqtida darvozaga tepish bilan boshda bajariladi.

5. O'yinchi tushayotgan to'pni aldamchi xarakat va keyinchalik darvozaga zarba berish bilan birga qo'shib bajaradi.



# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni to'xtatish

O'rgatishni uchinchi yili

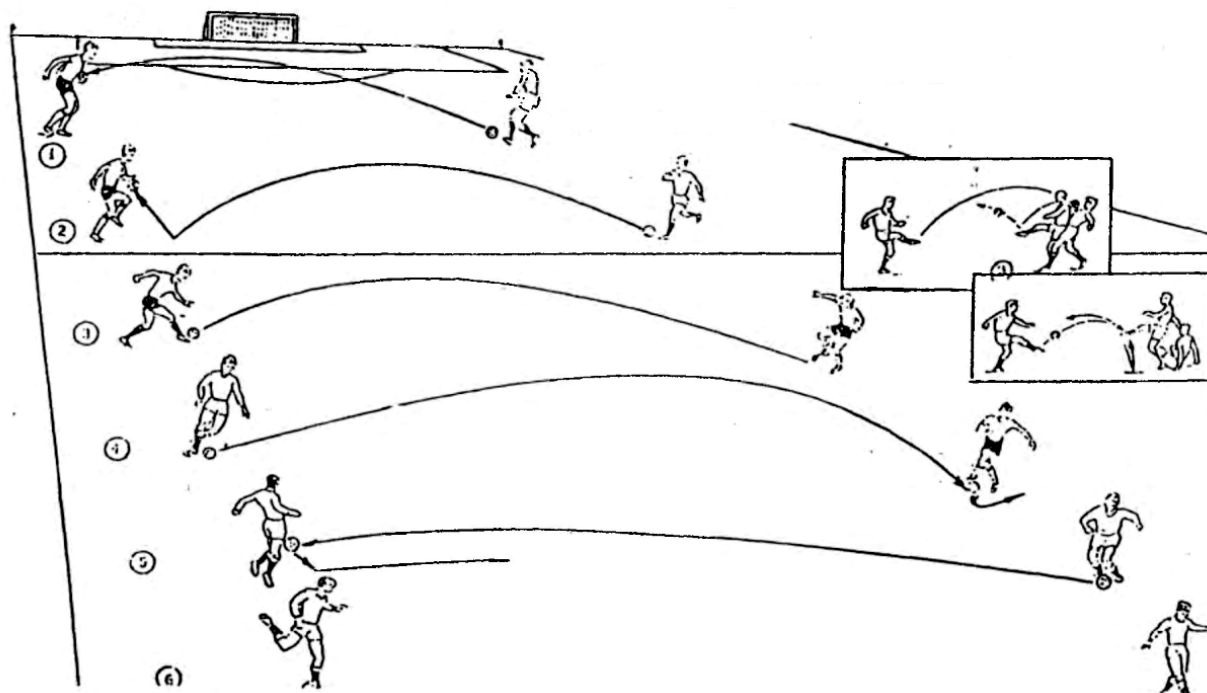
№

Mashqni bajarish tavsifi va mazmuni

## **Juft-juft bo'lib to'pni to'xtatish**

1. Juft-juft bo'lib to'pni to'xtatish. To'pni uzatishni quyidagicha bajariladi:
  - a) to'pni oyoqda, orqaga va boshqalarini topshiriq bo'yicha bajarish;
  - b) uchish traektoriyasi pastdan, yuqoridan, yon tomon bo'ylab;
2. Juft-juft bo'lib to'pni to'xtatish. To'pni yuqoridan uzatishni va yerga qaytgandan keyin to'pni to'xtatish bajariladi.
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pga oyoq bir marta tekkizgandan keyin to'xtatishni bajariladi, to'pga oyoq ikkinchi marta tekkizgandan keyin orqaga sherigiga uzatiladi.
4. Juft-juft bo'lib to'pni to'xtatish, to'pni yerga urilib qaytgandan keyin yoki qo'l bilan to'xtatishni bajarish uchun uzatiladi yoki oshiriladi.
5. Harakatda to'pni to'xtatish:
  - a) yon tomonga qochib ketish bilan;
  - b) to'pni orqa tomonga o'tkazish bilan;
  - c) oldinga xarakatni taqlid qilish bilan va boshqalar;
6. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilish va uzatishga oyoqni ikki marta tekkizish bilan bajariladi. To'pni qabul qilish bir oyoqda va to'pni orqaga uzatish ikkinchi oyoqda bajariladi.
7. To'pni to'xtatish va orqaga uzatish (yoki qarshi tomonga) zaif oyoqda bajarish. To'pga oyoqni tegizish soni chegarasi yo'q.
8. Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish:
  - a) qarama-qarshi xarakatda;
  - b) to'pni orqaga o'tkazib yuborish bilan va uni orqaga uzatish uchun ishlanishi zarur.

Eslatma: o'quvchilarning vazifasi to'pni to'xtatish uchun kutmasliklari kerak, uning katta ishlashga vaqtini kamaytirish uchun "hujum" qilish kerak.





# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

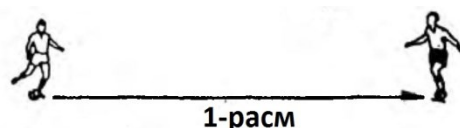
O'rgatishni birinchi yili

№ Mashqni mazmuni

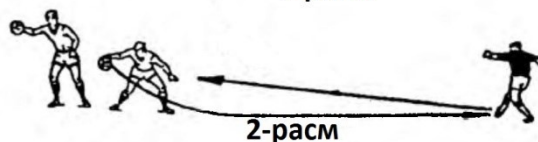
Mashqni bajarish sxemasi

## Oyoq yuzini ichki qismida to'pni uzatish

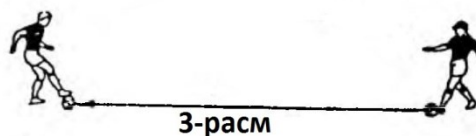
1. Bir qadamdan oyoq yuzini ichki qismida qo'zg'almasdan turgan to'pga zarba berish.



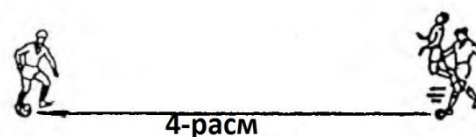
2. Juft-juft bo'lib oyoq yuzini ichki qismida pastdan, yuqoridan narigi tomondan hamla qilish bilan to'pni uzatish.



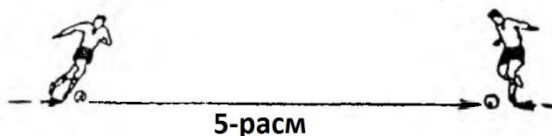
3. 2-mashqni xuddi o'zi faqat to'pni oyoq tagida to'xtatish bilan birga bajariladi, qarshi tomonga oyoq yuzini ichki qismida uzatiladi.



4. Juft-juft to'p uzatish. Bir oyoqda to'pni to'xtatish qarama-qarshi tomonga uzatish boshqa oyoqda bajariladi.



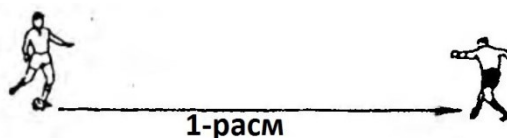
5. Juft-juft bo'lib to'p uzatish. To'pni uzatishdan keyin 360°ga burilib yoki boshda zarba berishni taqlid qilish.



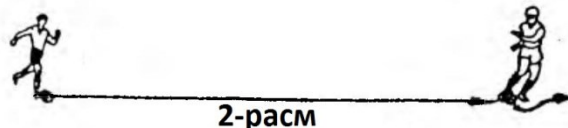
6. Uni qayta ishlash uchun to'pga qarama-qarshi xarakat qilish bilan juft-juft bo'lib to'pni uzatish.

## Xarakatda oyoq yuzini ichki qismida to'p uzatish

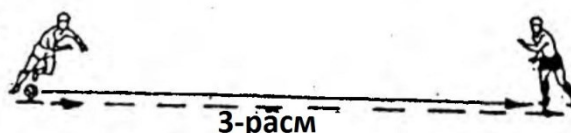
1. To'pga oyoqni ikki marta tekkazib oyoq yuzi ichki qismida juft-juft bo'lib o'tkazish va qabul qilib olish.



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'p bilan o'nga, chapga, orqaga, oldinga ketish bilan to'pni qabul qilib olish.



3. Oyoq yuzini ichki qismida juft-juft bo'lib to'pni uzatgandan keyin sherigi tomonga yugurib borib uni o'rniga turish.



4. 3-mashqni xuddi o'zi, faqat o'yinga sherigini aylanib o'tib uni o'rniga turadi.



5. Musobaqalashish:

a) Kim tezda 20 marta to'pni uzatadi;

b) Kim ko'proq to'pni aniq uzatadi

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

O'rgatishni ikkinchi yili

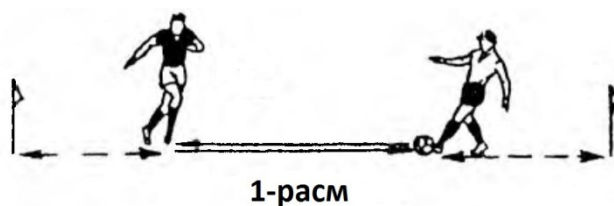
---

<b>№</b>	<b>Mashqni mazmuni</b>	<b>Mashqni bajarish sxemasi</b>
----------	------------------------	---------------------------------

---

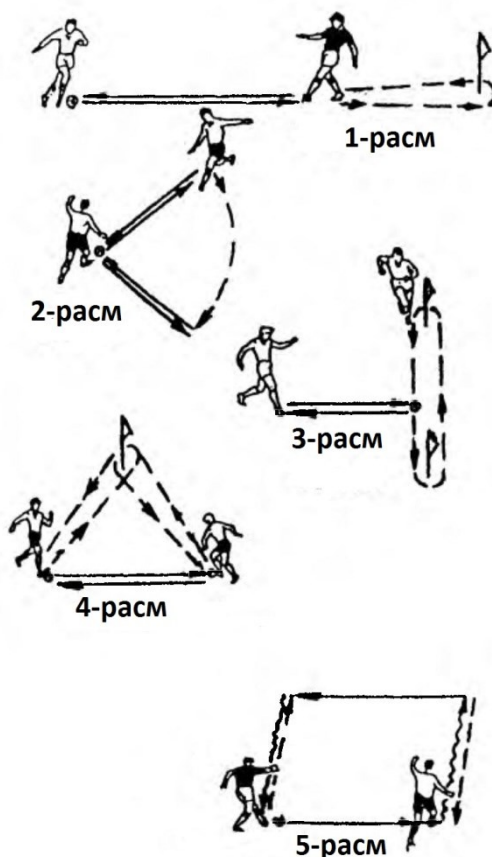
## Xarakatda juft-juft bo'lib to'p uzatish

1. Xarakatda juft-juft bo'lib, to'p uzatish. Ikkala sherik doimiy ravishda oldinga orqaga xarakat qiladi.
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pga oyoqni bir marta tekkizish bilan uzatishni bajaradi.
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat orqaga yoki qarama-qarshi tomonga to'pni zaif oyoqda uzatiladi.
4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat oyoq yuzini tashqi tomonida to'pni uzatishni bajariladi.
5. Xarakatda to'pni uzatish, faqat to'pni fint qilish bilan oyoqlar o'rtasidan o'tkaziladi, shundan so'ng orqaga yoki qarama-qarshi tomonga to'pni uzatiladi.



## Holatni o'zgartirish bilan juft-juft bo'lib to'p uzatish

1. Juft-juft bo'lib to'p uzatish, sherigiga to'pni uzatgandan keyin ustunchani aylanib o'tiladi.
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat sherigini bo'sh joyga chiqqandan keyin orqaga yoki qarama-qarshi tomonga to'p uzatiladi.
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat ustunchani aylanib o'tgandan keyin qarama-qarshi tomonga to'pni sherigiga uzatadi.
4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat har bir to'pni uzatgandan keyin ikkala sherik ustunchani navbatma-navbat aylanib o'tadilar.
5. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat sherigidan to'pni qabul qilib olgandan keyin o'yinchi to'pni datlabki holatiga olib boradi va to'pni qarama-qarshi tomonga uzatiladi.



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

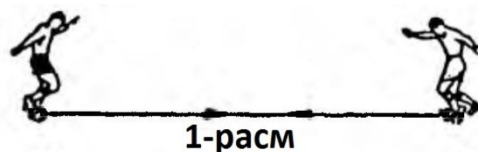
O'rgatishni ikkinchi yili

№ Mashqni mazmuni

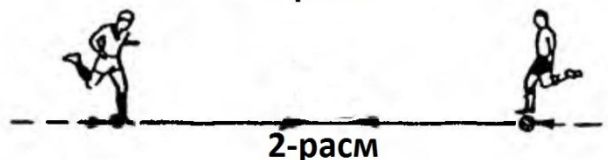
Mashqni bajarish sxemasi

## Oyoq qabarig'ining o'rta qismi bilan to'pni tepish

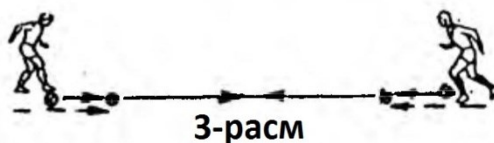
1. Qo'zg'almasdan turgan to'pni turgan joyda oyoq yuzini tashqi qismida zarba berish.



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat ikki-uch qadamdan yugurib kelib zarba berishni bajarish. 2-rasm



3. Xarakatda oyoq qabarig'ining o'rta qismi bilan to'pni tepish. O'yinchi to'pni 2-3 metr oldinga dumalatib va zarba berishni bajarish. 3-rasm



4. Sherigi tomondan yo'naltirilgan to'pni to'xtatgandan keyin oyoq qabarig'ining o'rta qismi bilan to'pni tepish. Aniq zarba berish, kuchga maqsadga yo'naltirilgan vazifa bilan uzatish va boshqalar. 4-rasm



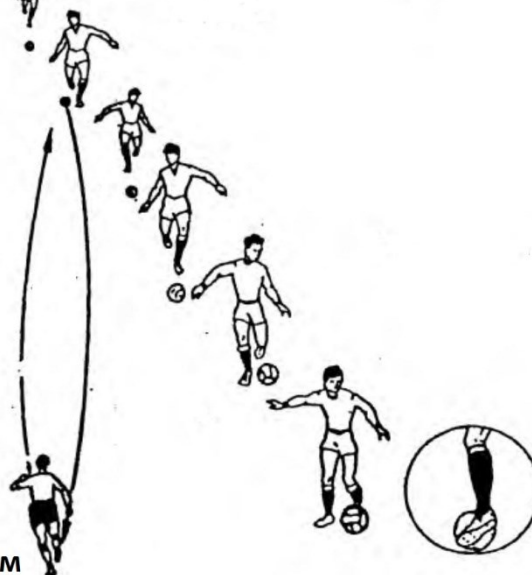
5. 1,2,3,4 mashqlarni zaif oyoqda bajariladi.

## Oyoq yuzini tashqi qismida zarba berish

1. Qo'zg'almasdan turgan to'pga turgan joydan oyoq yuzini tashqi qismida zarba berish. 1-rasm



2. Qadam tashlab oyoq yuzini tashqi qismida zarba berish. 2-rasm



3. To'pga oyoqni bir marta tekizib to'xtatgandan keyin oyoq yuzini tashqi qismida zarba berish.

4. 1,2,3 mashqni zaif oyoqda bajarish.

5. Sakrayotgan to'pni oyoq yuzini tashqi qismida zarba berish. To'pni tashlashni qo'lda yoki oyoqda bajarish mumkin.

2-pacm



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

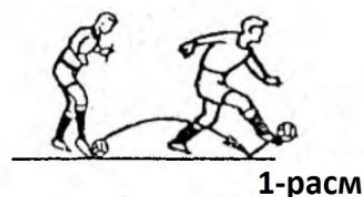
O'rgatishni ikkinchi yili

**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

## Sakrayotgan to'pga oyoqda zarba berish

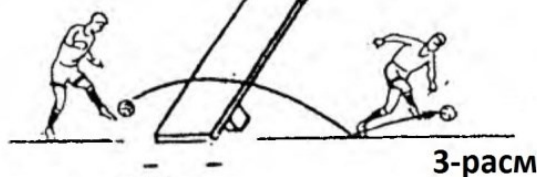
1. To'pni yerdan yoki poldan oyoqda yuqoriga irg'itish va polga urilib qaytgandan keyin oyoq qabarig'ining yuqori qismida zarba berishni bajarish. 1-rasm



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni skameyka ustidan o'tkazib tashlash. 2-rasm



3. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni bitta oyoqda oshirib tashlash, boshqa ikkinchi oyoqda darvoza tomon zarba berish. 3-rasm



4. Qo'lda to'pni yuqoriga irg'itish va yerga qaytib tushgandan keyin navbatma-navbat chap va o'ng oyoqda zarba berishni bajarish. 4-rasm



5. Jongliyorlik qilingandan keyin sakrayotgan to'pga oyoqda zarba berish. 5-rasm

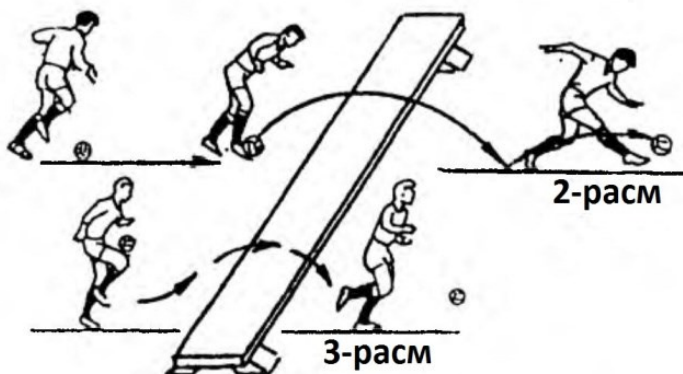


## Xarakatda sakrayotgan to'pga zarba berish

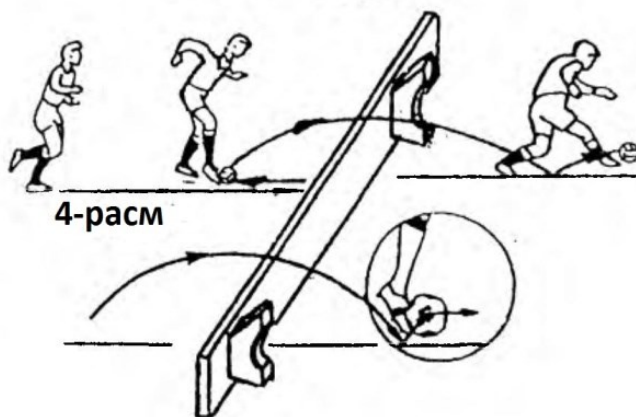
1. O'ng oyoqda irg'itish va olib yurishdan keyin to'pga zarba berish. 1-rasm



2. To'pni olib yurish va uni skameyka ustidan olib o'tkazgandan keyin sakrayotgan to'pga oyoqda zarba berish. 2-rasm Bajarish variantlari: Jongliyorlik qilingandan keyin sakrayotgan to'pga zarba berish. 3-rasm



3. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni bir oyoqda skameykani ustidan oshiradi, ikkinchi oyoqda zarba berishni bajaradi.



4. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni skameykaga uzatgandan keyin va keyinchalik skameyka ustidan oshirib sakrayotgan to'pga zarba berishni bajarish. 4-rasm
5. 4-mashqni xuddi o'zi, faqat barcha mashq elementlarini zaif oyoqda bajariladi.

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

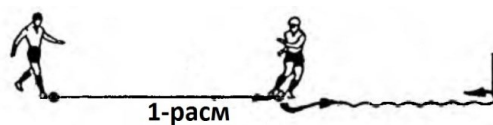
O'rgatishni ikkinchi yili

№ Mashqni mazmuni

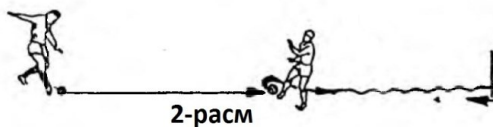
Mashqni bajarish sxemasi

## Xarakatda juft-juft bo'lib to'pni uzatish va qabul qilish

1. Juft-juft bo'lib to'p uzatish. Dastlabki xolatga ketish bilan to'pga qarshi xarakatda oyoq yuzini ichki qismida to'pni qabul qilishni bajarish. 1-rasm



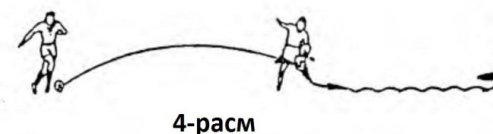
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat dastlabki xolatga ketish bilan oyoq yuzini tashqi qismida to'pni qabul qilishni bajarish. 2-rasm



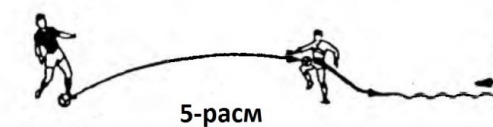
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni oyoqlar o'rtasidan orqaga o'tkazib yuborish bilan oyoq yuzi ichki qismida to'pni qabul qilib olish. 3-rasm



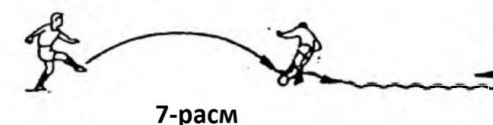
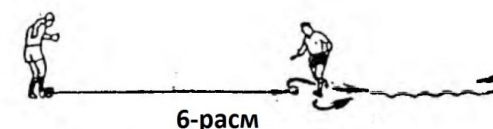
4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni yuqoridan uzatish bajariladi, qarshi xarakatda oyoqda to'pni qabul qilib olish bajariladi. 4-rasm



5. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni yuqoridan uzatish bajariladi va qarshi xarakatda oyoqni son qismida yoki ko'krak bilan qabul qilinib bajariladi. 5-rasm



6. 1,2,3 mashqni xuddi o'zi, faqat dastlabki xolatga qaytish bilan zaif oyoqda xarakatda to'pni qabul qilish bajariladi.



7. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat bir tomonga oyoq yuzini tashqi qismida to'pni qabul qilishni dastlabki xolatga ketish uchun burilish qarama-qarshi tomonga bajariladi. 6-rasm
8. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat keyinchalik dastlabki xolatga qaytish bilan yerga yoki polga urilib qaytgan to'pga zarba berish yoki qo'lda to'pni tashlab zarba bergandan keyin to'pni qabul qilish uchun bajarish. 7-rasm

## TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

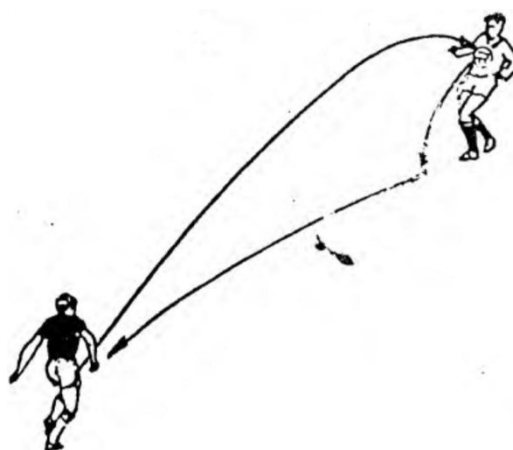
O'rgatishni ikkinchi yili

**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi.  
Izoh.**

### Juft-juft bo'lib to'p uzatish

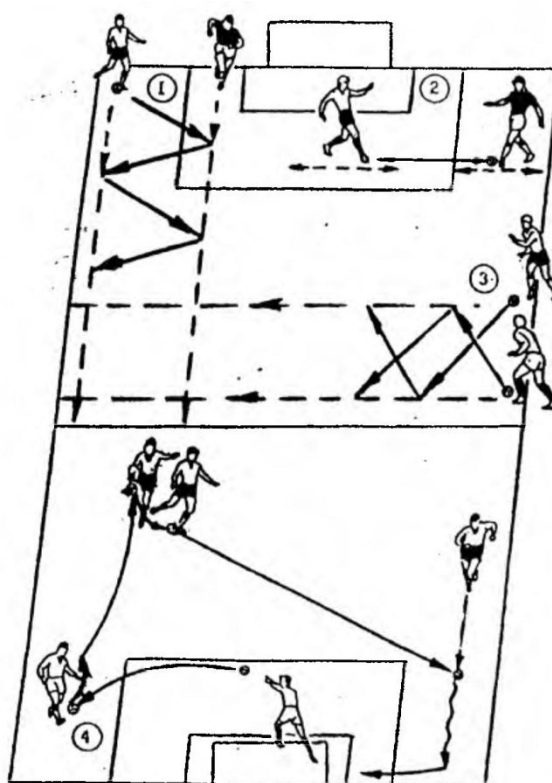
1. Oyoq yuzini har xil qismida juft-juft bo'lib to'p uzatish. 1-rasm
2. To'pni maqsadga yo'naltirish bilan uzatish: pastdan, yuqoridan, oyoqqa, orqaga.
3. To'pni uzatishni bajarish usuli bo'yicha aniqlanadi: yumshoq, kesib, tashlab, plassirovannnye.
4. To'pga bir va ikki marta tegizish bilan uzatish.
5. Juft-juft bo'lib bir vaqtning o'zida ikkita to'pni uzatish.



Masofa 25mdan kam bo'lmasligi kerak. To'pni qabul qilishga qochib ketishga, berkinishga, to'sishga, diqqatni qaratilishi kerak.

## Xarakatda juft-juft bo'lib to'p uzatish

1. To'pni uzatishni yo'nalishi va bajarilish usuli bilan bo'yicha juft-juft bo'lib aniqlanadi: oyoqda chiqish bilan va boshqalar. 1
2. To'pga oyoqni bir va ikki marta tekkazib xarakatda juft-juft bo'lib to'pni uzatish. 2
3. Bir daqiqada uzatishni bajarish soni oyoqni ikki marta tekkazib juft-juft bo'lib to'p uzatish.
4. To'pga oyoqni ikki marta tekkazib xarakatda juft-juft bo'lib ikkita to'pni uzatish. 3
5. To'pni ishlashga maksimal vaqt sarf qilib, topshiriq bilan juft-juft bo'lib to'pga oyoqni ikki marta tekkazib uzatish.



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

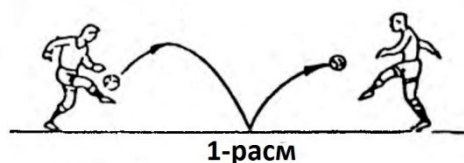
O'rgatishni birinchi, ikkinchi yili

№ Mashqni mazmuni

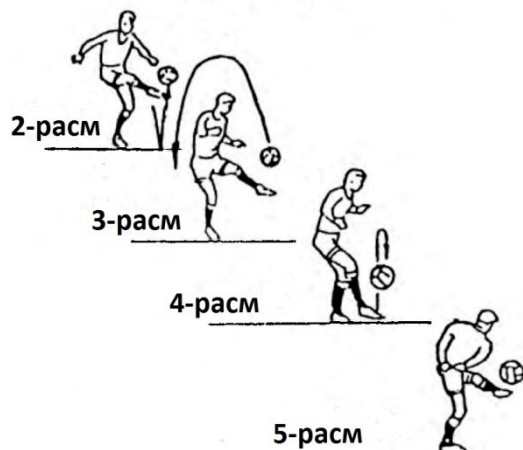
Mashqni bajarish sxemasi.

## I. Jonglirovka qilish usullari va bajarishda to'pni egallash texnikasi

1. Sherigiga to'pni tepib uzatgandan keyin uni polda yoki yerdan ushlab qaytgandan keyin juft-juft bo'lib jonglirovka qilish. 1-rasm



2. To'p poldan yoki yerdan sapchib qaytgandan keyin to'pni oyoqda jonglirovka qilish. Navbatma-navbat o'ng va chap oyoqda tepib bajarish. 2-rasm



3. To'p poldan yoki yerdan tegib qaytgandan keyin o'zini boshidan oshirib, to'pni tepish bilan jonglirovka qilish. 3-rasm

4. Maksimal miqdorda bir oyoqda turib, to'pni jonglirovka qilish. 4-rasm

5. Ixtiyoriy ravishda to'p bilan jonglirovka qilish: qo'llar bel orqasida, bosh orqasida, qo'llar ko'krak oldida va boshqalar. 5-rasm

6. Navbatma-navbat bilan chap va o'ng oyoqda ikki martadan to'pga tepish bilan jonglirovka qilish.



## II. Jonglirovka qilish usullarini bajarishda to'pni egallash texnikasi

1. Oyoqni ichki va tashqi qismida navbatma-navbat to'pni jonglirovka qilish.



1-pacm

2. O'ng va chap oyoqda, to'pni balandroq tepib jonglirovka qilish. 1-rasm



2-pacm

3. Oldinga, orqaga xarakat qilib o'ng va chap oyoqda jonglirovka qilish. 2-rasm



3-pacm

4. Xarakatda navbatma-navbat boshda oyoqda to'pni jonglirovka qilish. 3-rasm



4-pacm

5. Chap oyoqda qanday bo'lsa xuddi shunday o'ng oyoqda, uchib kelayotgan to'pni yumshoq to'xtatish bilan jonglirovka qilish. 4-rasm



5-pacm

6. To'siqni oshib o'tish bilan xarakatda to'pga jonglirovka qilish (skameyka ustidan, ustunchalar o'rtasidan va boshqalar). 5-rasm

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

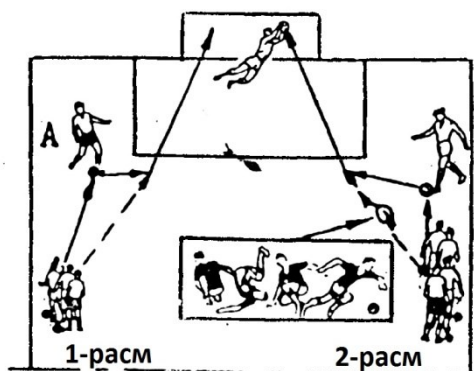
O'rgatishni ikkinchi va uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi.

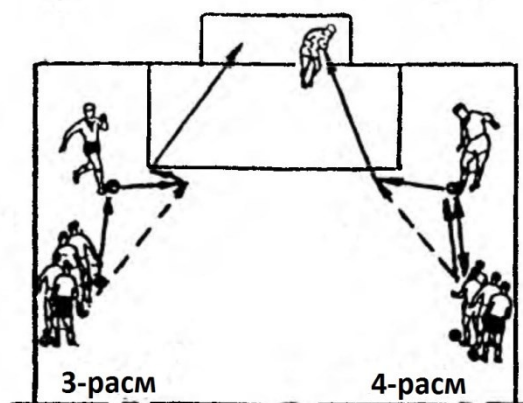
## “Jonli devorga“ o‘ynagandan keyin darvozaga zarba berish

1. Qatorlardan biri A bilan devorga to‘pga oyoqni bir marta tekkizish bilan o‘ynaydi va darvozaga zarba berishni bajaradi. 1-rasm



2. 1-mashqni xuddi o‘zi, faqat zarba beruvchi to‘pni uzatgandan keyin umbaloq oshib yoki 360°ga buriladi va zarba berishni bajaradi. 2-rasm

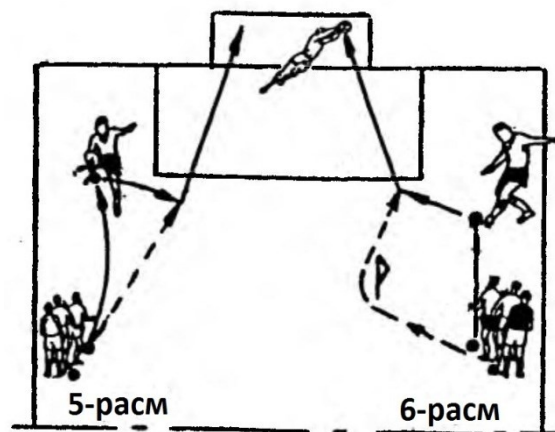
3. 1-mashqni xuddi o‘zi, faqat zarba beruvchi zarba berish uchun to‘pni qabul qilib olgandan keyin, aldamchi xarakat qilib, to‘pni boshqa oyoq tagiga o‘tkazadi va zarba berishni bajaradi. 3-rasm



4. 1-mashqni, xuddi o‘zi, faqat zarba beruvchi A-ga ikki marta to‘pni uzatadi va darvozaga zarba berishni bajaradi. 4-rasm

5. 1-mashqni xuddi o‘zi, faqat to‘pni uzatishni yuqoridan bajaradi, shundan so‘ng darvozaga zarba berishni bajaradi. 5-rasm

6. 1-mashqni xuddi o‘zi, faqat zarba beruvchi to‘pni uzatgandan keyin ustunni aylanib o‘tadi va darvozaga zarba berishni bajaradi. 6-rasm



**Eslatma:** darvozaga zarba berish uchun to‘pni xatti-xarakatsiz dumalaydigan, sakrovchan, uchib keladigan va boshqalar.

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

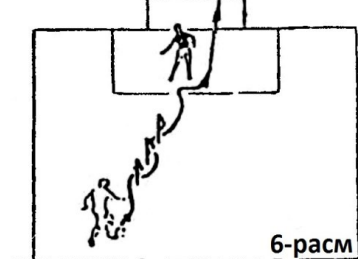
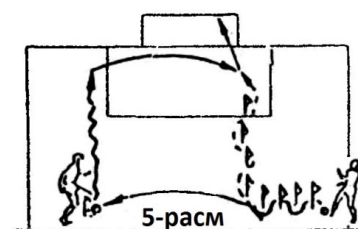
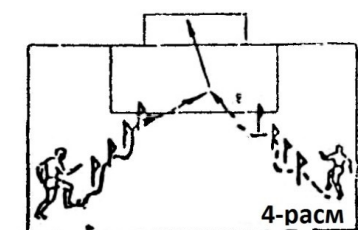
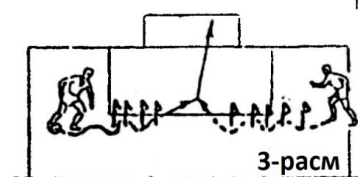
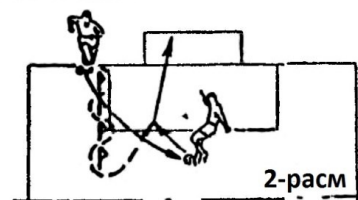
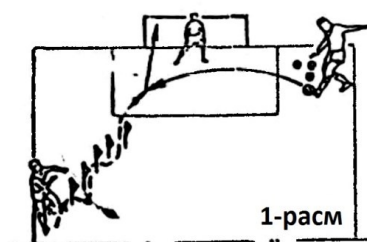
O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi.

## To'siqni oshib o'tgandan keyin zarba berish

1. Ustunni aylanib o'tib va qanotdan uzatilgan to'pni qabul qilib olgandan keyin darvozaga oyoqda zarba berish. 1-rasm
2. Sherigiga to'pni uzatib va keyinchalik ustunni aylanib o'tgandan keyin darvozaga zarba berish. Ustunni aylanib o'tish tezligi maksimal bo'ladi. 2-rasm
3. Ustunni aylanib o'tgandan keyin darvozaga oyoqda zarba berish. O'yinchini vazifasi ustunni aylanib o'tgandan keyin sherigiga to'pni uzatadi. 3-rasm
4. Bitta o'yinchi ustunni aylanib o'tgandan keyin darvozaga oyoqda zarba berish va ustunni aylanib o'tib keyinchalik boshqa o'yinchiga darvozaga oyoqda zarba beradi. 4-rasm



5. Ustunni aylanib o'tgandan keyin darvozaga oyoqda zarba berish, sherigiga to'pni uzatib va ustunni aylanib o'tishni bajaradi. Sherigini vazifasi – qanot bo'ylab to'p bilan o'tib va qabul qilgandan keyin aniq mo'ljalga uzatish. 5-rasm
6. Sherigini aldab va ustunni aylanib o'tgandan keyin darvozaga oyoqda zarba berish. Ustunni passiv aylanib o'tishda sherigiga qarshilik ko'rsatishi. 6-rasm

## **TEXNIK TAYYORGARLIK**

Oyoqda zarba berish                      O'rgatishni uchinchi va to'rtinchi yili

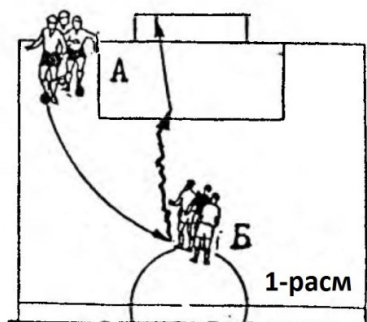
---

<b>№</b>	<b>Mashqni mazmuni</b>	<b>Mashqni bajarish sxemasi.</b>
----------	------------------------	----------------------------------

---

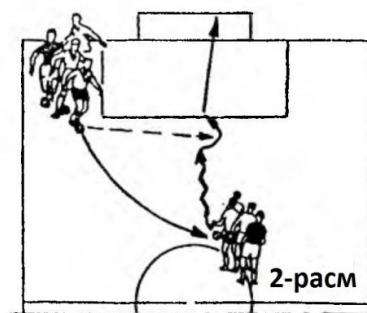
## Juft-juft bo'lib o'zaro xarakatdan keyin oyoqda zarba berish

1. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga uzatadi, u to'pni qayta ishlashdan keyin darvoza tomon zarba berishni bajaradi. (1-rasm) To'pni uzatishni o'n martadan bajargandan keyin A va B qator o'yinchilari joylarini almashadilar.

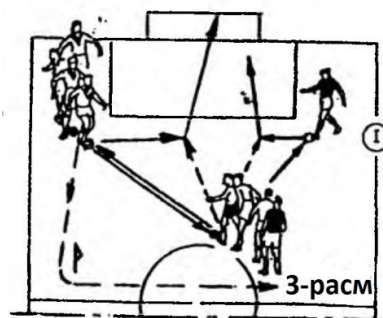


To'pni uzatishlar: pastdan, yuqoridan, yumshoq, qattiq va boshqalar.

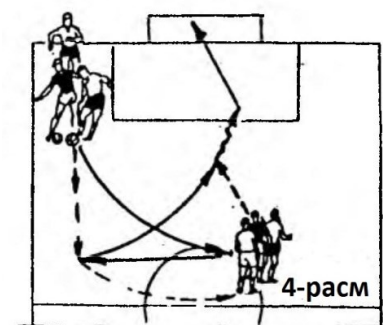
2. A qator o'yinchisi B qator o'yinchisiga to'pni uzatadi, uni vazifasi esa to'pga oyoqni ikki marta tekkizgandan keyin darvozaga zarba berishni bajaradi. (1-rasm)



3. A qator o'yinchisi B qator o'yinchisiga to'pni uzatadi va markaziy ximoya zonasiga yugurib borib turadi. B qator o'yinchisini vazifasi himoyachini aldab o'tadi va darvozaga zarba berishi kerak. (2-rasm)



4. A qator o'yinchisi B qator o'yinchisiga to'pni uzatadi, u to'pni qayta ishlagandan keyin A qator o'yinchisi bilan devorga o'ynab darvozaga zarba beradi. Varianti: to'pni qayta qabul qilib olish uchun 3chi o'yinchini kiritish yo'li bilan mashq murakkablashtiriladi. O'yinchilarni to'pga tegish soni – 1 (3-rasm)



5. A qator o'yinchisi B qator o'yinchisiga to'pni uzatadi va to'pni qayta qabul qilish uchun ochiq joyga chiqadi. A qator o'yinchisi tez yugurgandan keyin keyinchalik darvoza tomon zarba berish uchun to'pga oyoqni bir marta tekkizib B qator o'yinchisiga uzatadi. (4-rasm) Bajarish variantlari: to'pni faqat pastdan, yuqoridan, oyoqni bir va ikki marta tekkiziladi.

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

O'rgatishni uchinchi va to'rtinchi yili

---

**№ Mashqni mazmuni**

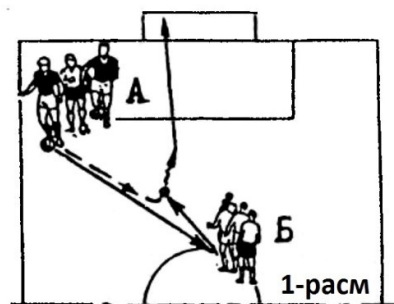
**Mashqni bajarish sxemasi.**

---

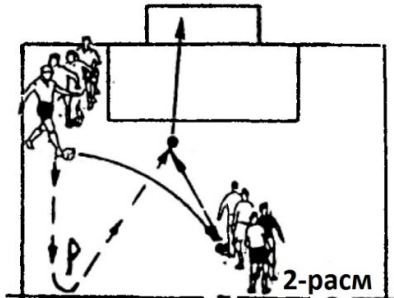


## Juft-juft bo'lib o'zaro xarakat qilgandan keyin oyoqda zarba berish

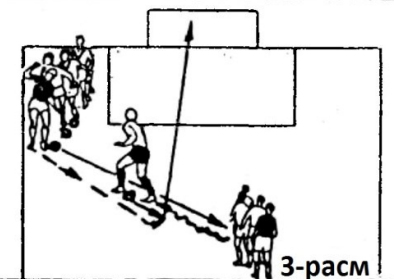
1. A qator o'yinchisi B qator o'yinchisiga to'pni uzatadi, u uzatgan to'pni qabul qilib olib, darvozaga zarba berishni bajaradi. 1-rasm. Zarba berish variantlarini bajarish: qo'zg'almasdan turgan to'pga dumalab kelayotgan qarama-qarshi tomondan kelayotgan, sakrayotgan to'pga oyoqni bir va ikki marta tegizish bilan zarba berish.



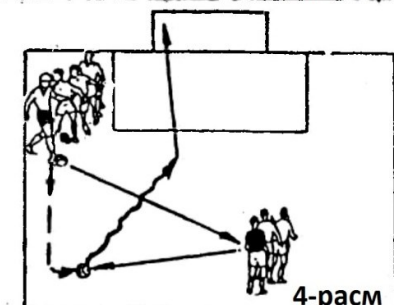
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat A qator o'yinchisi ustunchani aylanib o'tgandan keyin zarba berishni bajaradi. 2-rasm



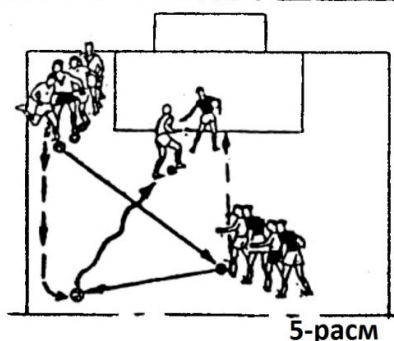
3. A qator o'yinchisi B qator o'yinchisiga to'pni uzatadi, u to'pni chalishtirma qadam tashlab olib yurgandan keyin uni A qator o'yinchisiga darvozaga zarba berish uchun uzatiladi. 3-rasm



4. A qator o'yinchisi to'pni B qator o'yinchisiga uzatadi, to'pni qayta qabul qilib olish uchun ochiladi yoki ochiq joyga chiqadi, shundan so'ng darvozaga zarba berishni bajariladi. To'p uzatish variantlari: pastdan, yuqoridan, oyoqda to'satdan va boshqalar. 4-rasm



5. 4-mashqni xuddi o'zi, faqat A qator o'yinchisi, to'pni qayta qabul qilib oladi B qator o'yinchisini aylanib o'tgandan keyin darvozaga zarba berishni bajaradi. 5-rasm



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

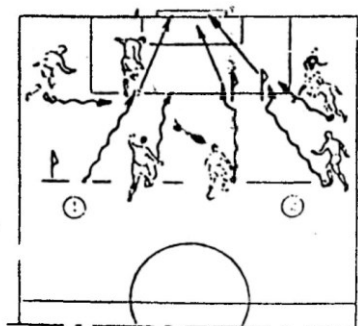
O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

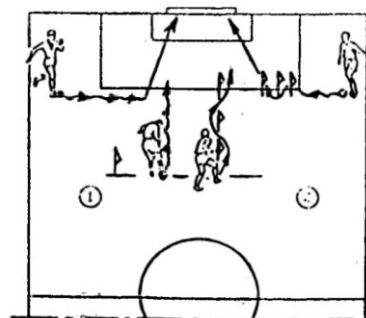
## To'pni olib yurishdan keyin darvozaga zarba berish

1. To'pni o'ng va chap oyoqda olib yurgandan keyin darvozaga zarba berish. Diogonal bo'ylab, jarima maydoni bo'ylab to'pni olib yurish va boshqalar. (1-1-rasm)



1-pacm

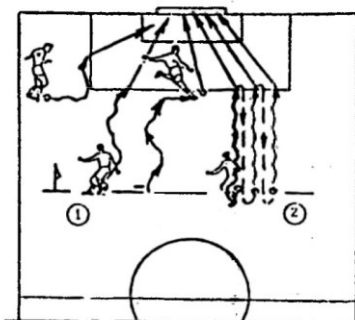
2. O'ng va chap oyoqda yoki ostida zarba berishni pozitsiyasiga (joyiga) chiqish bilan o'yinchi yoki ustunchani aylanib o'tgandan keyin zarba berish. (1-2-rasm)



2-pacm

3. Maksimal tezlikda to'pni olib yurishdan keyin darvozaga zarba berish, keyinchalik darvozaga zarba berish bilan o'ng va chap oyoqda to'pni olib yurishni bajariladi. (2-1-rasm)

4. Maksimal tezlikda 3ta ustun aylanib o'tgandan keyin darvozaga zarba berish. Ustunchalarning soni 3tadan oshmasligi kerak. O'yinchining vazifasi – to'pni olib yurishda tezlikni pasaytirmasdan ustunlarni aylanib o'tishni bajarish. (2-2-rasm)



3-pacm

5. To'satdan o'ng va chap tomonga ketish bilan aldamchi xarakter qilish seriyalarini bajargandan keyin, oldinga xarakterdan so'ngra darvozaga zarba berish va boshqalar. (3-1-rasm)

6. Bir nechta to'pni navbatma-navbat olib yurish bilan darvozaga zarba berish va dastlabki holatga qaytib kelish. To'pni olib yurish bilan zarba berish holatiga chiqishni maksimal tezlikda bajarish. (3-2-rasm)

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

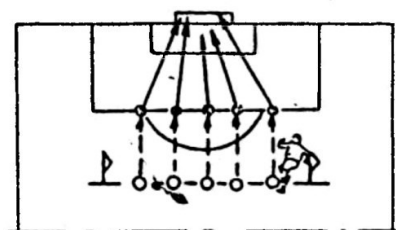
O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

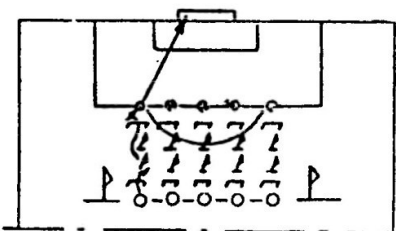
Mashqni bajarish sxemasi

## Tezkor tayyorgarlik ko'rish vazifalari bilan darvozaga zarba berish

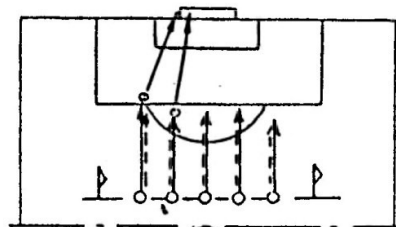
1. Maksimal tezlikda siltanib chiqishdan keyin qo'zg'almasdan turgan to'pga oyoqda zarba berish. (1-rasm)
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat qo'zg'almasdan turgan to'pga zarba berishni to'siqni oshib o'tgandan keyin bajariladi. (2-rasm)
3. 10-15 metr to'pni uzatgandan keyin maksimal tezlikda oyoqda zarba berish. (3-rasm)
4. Maksimal tezlikda to'pni olib yurgandan keyin oyoqda darvozaga zarba berish. To'pni qisqa va uzoqqa olib borgandan keyin darvozaga zarba berish.
5. Jarima maydonini uzunasiga va eni bo'ylab maksimal mashqni bajargandan keyin oyoqda zarba berish. (4,5-rasm)
6. Jarima maydonini uzunasiga va eni bo'ylab to'pni olib yurgandan keyin darvozaga o'ng va chap oyoqda zarba berish. Estafeta va musobaqa elementlari bilan to'pni olib yurish va darvozaga zarba berish. (5-rasm)



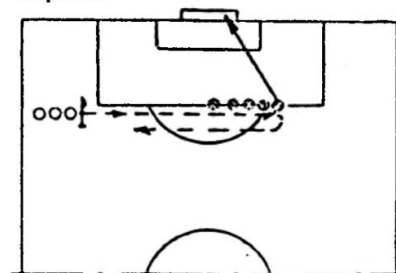
1-рассм



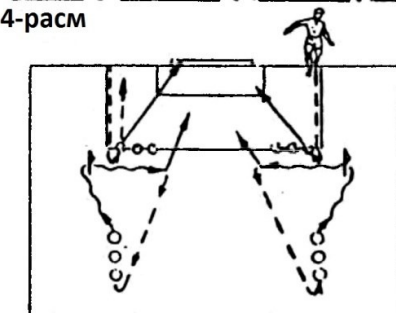
2-рассм



3-рассм



4-рассм



5-рассм

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

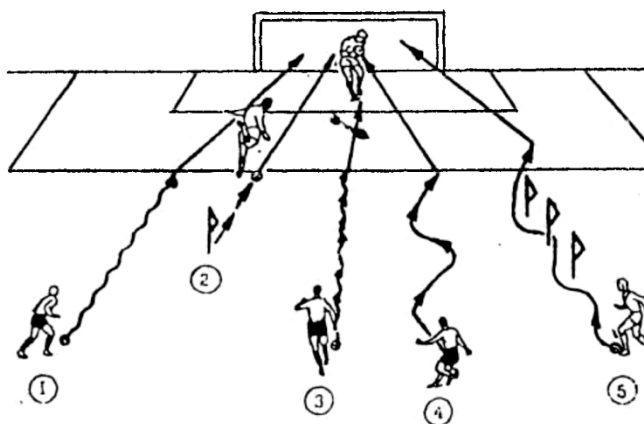
O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

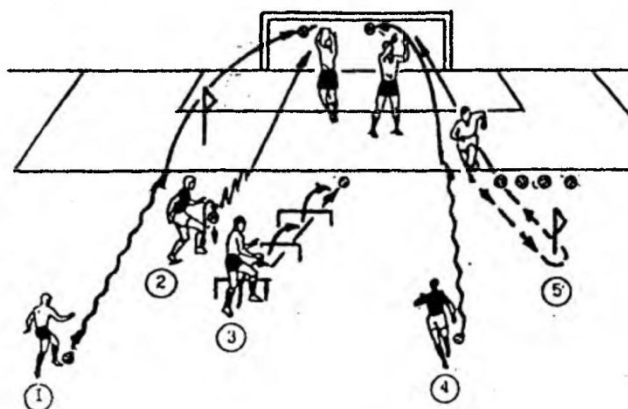
## Harakatda darvozaga oyoqda zarba berish

1. Ixtiyoriy ravishda to'pni olib yurgandan keyin darvozaga oyoqda zarba berish. (1)
2. 3-5 metr dan qisqa siltanib chiqishdan keyin darvozaga oyoqda zarba berish. (2)
3. Maksimal tezlikda to'pni olib yurishdan keyin darvozaga oyoqda zarba berish. (3)
4. aldamchi harakat yoki aldamchi harakat seriyalarini bajargandan keyin darvozaga oyoqda zarba berish. (4)
5. Faol qarshilik ko'rsatishsiz raqibini yoki ustunni aylanib o'tgandan keyin darvozaga oyoqda zarba berish. (5)



## Xarakatda maqsadli vazifa bilan darvozaga oyoqda zarba berish

1. Maqsadli vazifa bilan darvozaga oyoqda zarba berish: pastdan, yuqoridan, devorni aylanib o'tib va boshqalar. (1)



2. Xarakatda oyoqda yoki boshqa to'pni jongliyorlik qilgandan keyin darvozaga oyoqda zarba berish. (2)

3. Umbaloq oshish, burilishlar, sakrash mashqlari, to'siqlardan oshib o'tgandan keyin darvozaga oyoqda zarba berish. (3)

4. Darvozadan chiqib ketgan darvozabonni ustidan oshirib oyoqda zarba berish. (4)

5. To'siqlarni oshib o'tib, tezlashish, siltanib chiqishdan keyin bir nechta to'pni navbatma-navbat darvozaga oyoqda zarba berish. (5)

## **TEXNIK TAYYORGARLIK**

Oyoqda zarba berish O'rgatishni uchinchi va to'rtinchi yili

---

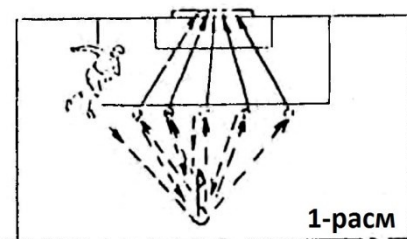
**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

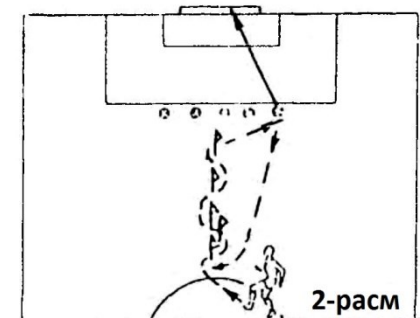
---

## To'siqlarni oshib o'tgandan keyin qo'zg'almasdan turgan to'pga zarba berish

1. To'siqlarni oshib o'tgandan keyin (ustun, to'siqlarni va boshqalarni) (1-rasm) qo'zg'almasdan turgan to'pga oyoqda zarba berish. Barcha mashqlarni to'siqlardan oshib o'tishda qo'shimcha vazifani kiritish yo'li bilan murakkablashtirish mumkin.



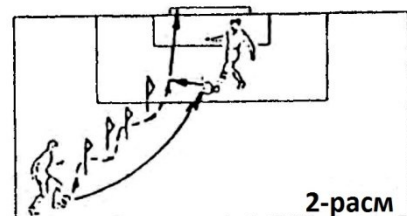
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat dastlabki holatga qaytib kelishi oldinga orqa bilan xarakatlanish bilan bajariladi. (1-rasm)



3. Ustunni aylanib o'tgandan keyin qo'zg'almasdan turgan to'pga oyoqda zarba berish. To'siqlarni oshib o'tishni maksimal tezlikdagi me'yorda bajariladi. (2-rasm)

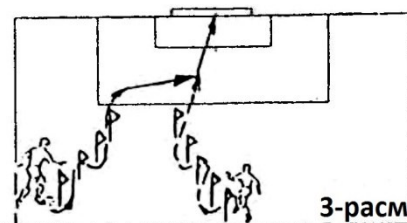


4. 3-mashqni xuddi o'zi, faqat dastlabki holatga qaytishni oldinga orqa bilan bajariladi. (2-rasm)

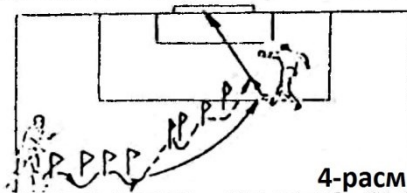


## To'siqlarni oshib o'tgandan so'ng xarakatda zarba berish

1. Sherigiga to'pni uzatish va to'siqlardan oshib o'tgandan keyin oyoqda darvozaga zarba berish. (1-rasm)



2. Sherigiga to'pni uzatish va ustun aylanib o'tgandan keyin oyoqda darvozaga zarba berish. (2-rasm)



3. Ikkita o'yinchini ustunchaga yugurib va aylanib o'tgandan keyin oyoqda darvozaga zarba berish. Mashqni bajarib bo'lgandan keyin o'yinchilar joylarini almashadilar. (3-rasm)

4. To'siqni aylanib o'tish va sherigiga to'pni uzatib ustunni aylanib o'tgandan keyin oyoqda darvozaga zarba berish. (4-rasm)

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

O'rgatishni to'rtinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

## “Devorga” o'ynash uchun to'pni uzatish

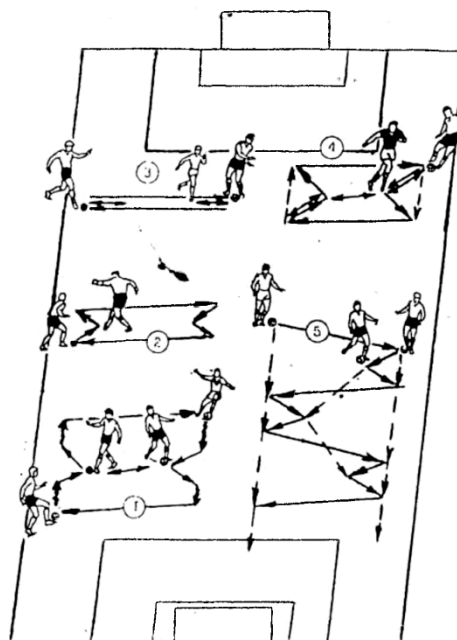
1. Sherigi bilan “devorga” o'ynagandan keyin to'pni uzatish va olib yurish. To'pga oyoqni tegizish soni cheksiz. (1)

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilish va “devorga” o'ynash o'yinchilar oyoqlarni to'pga bir marta tegizish bilan bajaradilar. (2)

3. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat “devorga” o'ynash o'yinchilar bitta chiziqda bajaradilar. (3)

4. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat “devorga” o'ynash to'pni orqaga yoki qarama-qarshi tomonga uzatgandan keyin bajariladi. (4)

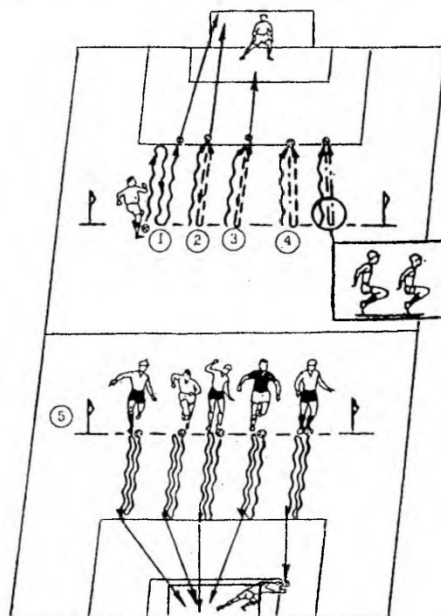
5. “Devorga” o'ynash uchun to'pni olib yurish va uzatish. Barcha o'yinchilar xarakatda bo'ladilar. (5)





## Tezkorlik – kuchlanish mashqlarini birga qo‘shib olib borib darvozaga zarba berish

1. To‘pni olib yurish va maksimal yugurish, tezlashish seriyalaridan keyin darvozaga zarba berish. (1)
2. 1-mashqni xuddi o‘zi, faqat to‘psiz maksimal tezlik me‘yorida maksimal tezlanishdan keyin jarima chizig‘idan zarba berish bajariladi. (2)
3. 1-mashqni xuddi o‘zi, faqat to‘psiz maksimal tezlanib yugurgandan keyin jarima chizig‘idan zarba berish bilan bajariladi. Dastlabki holatga oldinga orqada qaytib kelish. (3)
4. 1-mashqni xuddi o‘zi, faqat chuqur cho‘qqayib turgan holatdan maksimal mashqdan keyin, jarima chizig‘idan zarb berish bajariladi. (4)
5. Maksimal tezlikdagi me‘yorda maksimal yugurish tezlanish seriyalaridan keyin darvozaga zarba berish. O‘yinchilarning vazifasi, birinchi bo‘lib darvozaga zarba berishni bajarish. (5)



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

O'rgatishni to'rtinchi yili

---

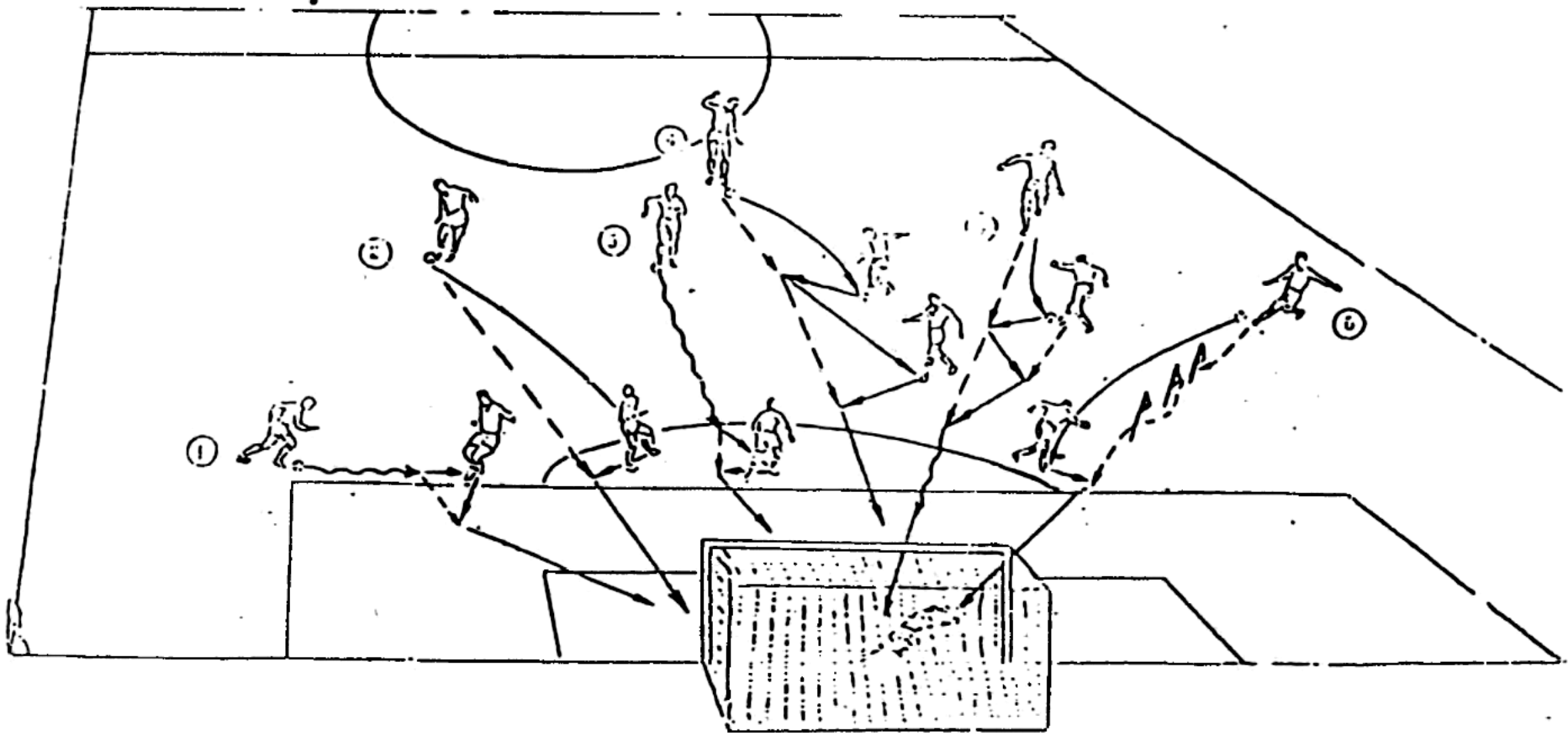
## № Mashqni mazmuni va bajarish sxemasi

---

### Keyinchalik darvozaga zarba berish bilan "devorga" o'ynash

1. Jarima maydoni bo'ylab to'p o'tgandan keyin "qisqa devorga" o'ynash bilan keyinchalik darvozaga zarba berish. (1)
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat maydon ichidan to'pni uzatgandan keyin "devorga" o'ynaladi. Sherigiga to'pni pastdan va yuqoridan uzatish bajarish usuli yumshoq, kesib uzatiladi va boshqalar. (2)
3. "Qisqa devor"ga o'ynab to'sib olib yurgandan keyin keyinchalik darvozaga zarba berish.
4. Navbatma-navbat ikkita sherik bilan qisqa va uzun devorga o'ynash. Mashq zaif va kuchli oyoqda bajariladi, sherigiga to'pni uzatish to'pni uchish traektoriyasiga qarab o'zgarib boradi: pastdan, yuqoridan. (4)
5. Keyinchalik darvozaga zarba berib bitta sherik bilan ikki marta devorga o'ynaladi. O'yinchilar darvozaga zarba bergandan keyin joylarini almashadilar. (5)
6. To'siqlardan oshib o'tib "devorga" o'ynash (ustunlarni aylanib o'tish, to'siqlardan oshib o'tish va xokazo) darvozaga zarba berish maqsadli topshiriq bilan bajariladi: darvozabon darvozadan chiqqandan keyin uni ustidan, pastdan, yuqoridan oldinga xarakat yoki oldinga xarakat seriyalaridan keyin bajarish va boshqalar. (6)

Eslatma: "Qisqa devor"ga o'ynash va darvozaga zarba berish minimal masofadan va maksimal tezlikda bajariladi. Darvozaga zarba berish to'pga oyoqni bir marta tegizish bilan bajariladi. (3)



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

## Xarakatda to'pni uzatish

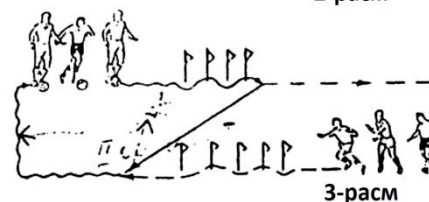
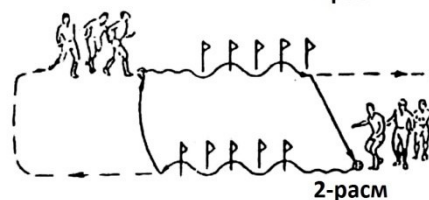
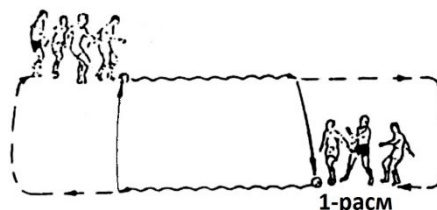
1. Qatorda turgan o'yinchilar orasidan xarakatda to'pni olib yurish va uzatish. (1-rasm)

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pga oyoqni tegizish uchun ikkitagachan cheklangan.

3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni olib yurish va uzatish bir vaqtni o'zida ikkita to'pda bajariladi.

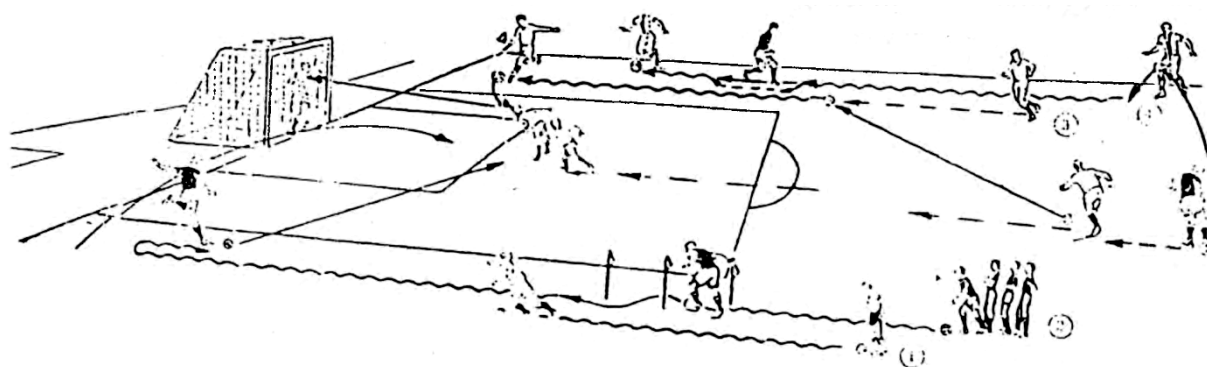
4. Ustunni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish va sherigini oyog'iga to'pni uzatish. (2-rasm)

5. Ustunni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish va to'pni sherigining chiqishiga uzatish. (3-rasm)



## Keyinchalik darvozaga zarba berish bilan xarakatda to'pni uzatish

1. Maksimal tezlikda qanot bo'ylab o'tgandan keyin xarakatda to'pni uzatish. To'pni pastdan, yuqoridan darvoza bo'ylab uzatish va boshqalar. (1)
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni jarima maydoniga uzatishni aldamchi chalg'ituvchi xarakat, to'siqdan oshib o'tish, ustunchani aylanib o'tgandan keyin bajariladi. (2)
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni darvoza bo'ylab uzatishni
4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat maydon ichidan qabul qilib olib va keyinchalik himoyachini aylanib yoki aldab o'tgandan keyin to'pni darvoza bo'ylab uzatishni bajariladi. Ximoyachini qarshilik ko'rsatishi passiv bo'ladi. (4)



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

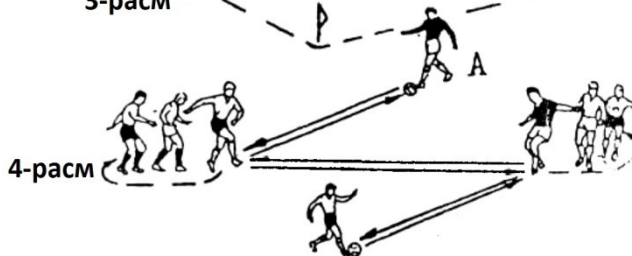
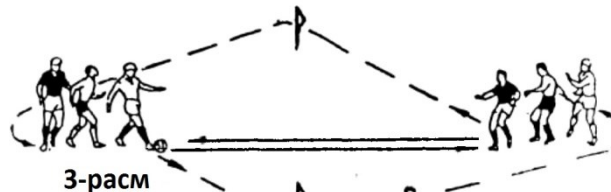
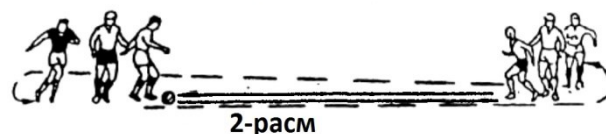
O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

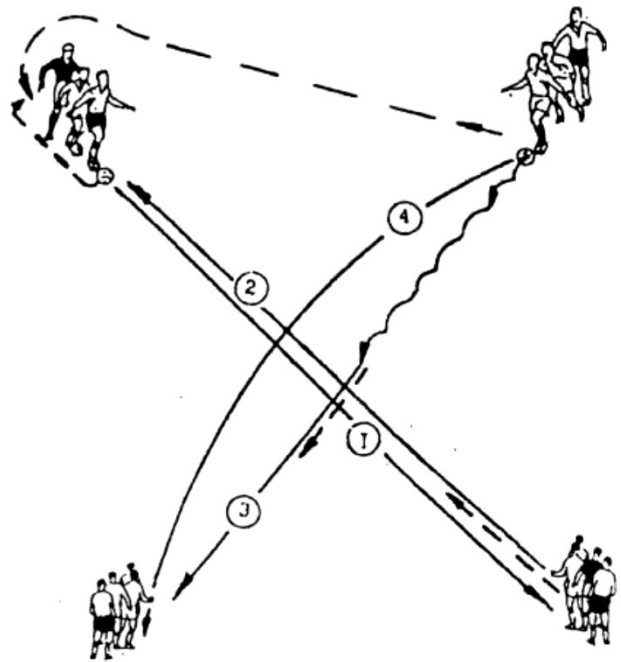
## Qatorda joyni o'zgartirib to'p uzatish

1. Qatorda turib to'p uzatish. O'yinchi sherigiga to'pni oshirgandan keyin qator oxiriga borib turadi. (1-rasm)
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat o'yinchi to'pni uzatgandan keyin boshqa qatorga borib turadi. (2-rasm)
3. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni uzatgandan keyin ustunni aylanib o'tishi shart. (3-rasm)
4. 3-mashqni xuddi o'zi, faqat mashq to'pni oyoqqa bir marta tekkizgandan keyin bajariladi. (3-rasm)
5. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat o'yinchi ikki marta to'p uzatishi kerak. Birinchi to'pni uzatish A sherigiga yo'naltiriladi. (4-rasm)



## Qatorda to'pni uzatish

1. Qatorda turib erkin ravishda to'pni uzatish. To'pni oshiruvchi o'yinchi to'pni uzatgandan keyin qator oxiriga borib turadi. (1)
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni oshiruvchi o'yinchiga to'pni uzatgandan keyin qarama-qarshi tomondagi qatorga tez yugurishni bajaradi. (2)
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat sherigiga to'pni uzatishni to'pni olib yurgandan keyin bajariladi. (3)



4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat o'yinchi to'pga uzatgandan keyin boshqa qatorga tez yugurishni bajaradi (doira bo'ylab). (4)



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

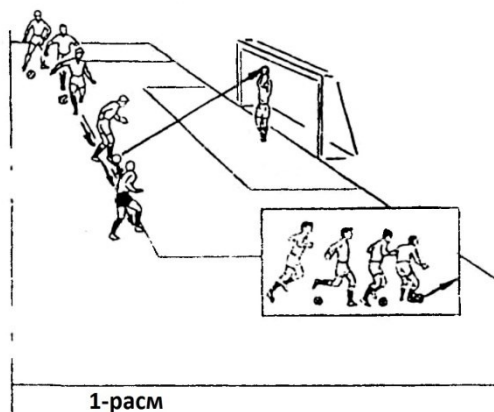
O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

## Dumalab va sakrab kelayotgan to'pni burilib zarba berish

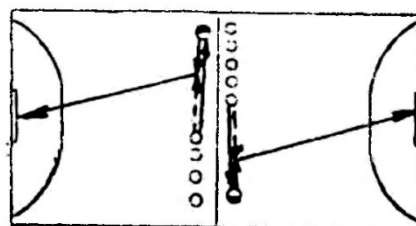
1. Trenerga yoki o'yinchiga maydon enini to'pni uzatish va qo'zg'almasdan turgan to'pga oyoqni bir marta tekizib burilish bilan zarba berishni bajaradi. (1-rasm)



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat qarshi tomondan dumalab kelayotgan to'pga burilish bilan zarba berishni bajaradi.

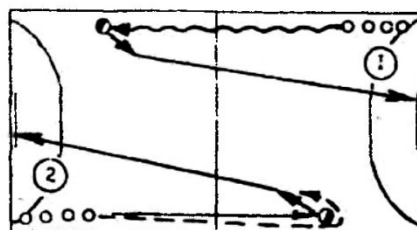
## Mashqni bajarish variantlari

3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat sakrab kelayotgan to'pga oyoqni bir marta tekkizib burilish bilan zarba berish bajariladi.



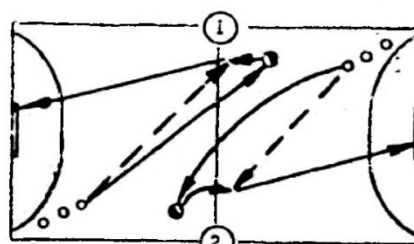
2-pacm

4. To'pni olib yurgandan keyin burilib zarba berish va trener yoki sherigidan to'pni qayta qabul qilib olish. (2-rasm)



3-pacm

5. 4-mashqni xuddi o'zi, faqat o'yinchi trenerga yoki o'yinchiga to'pni uzatadi va darvozaga zarba berish burilish bilan to'pga oyoqni ikki marta tekkizgandan keyin bajariladi. (3-rasm) (1,2)



4-pacm

6. 5-mashqni xuddi o'zi, faqat darvozaga zarba berish dumalab kelayotgan to'pga oyoqni bir marta tekkizgandan keyin bajariladi. (4-rasm) (1)

7. 5-mashqni xuddi o'zi, faqat darvozaga zarba berish uchun uchib kelayotgan to'pga oyoqni bir marta tekkizish bilan bajariladi. (4-rasm) (2)

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

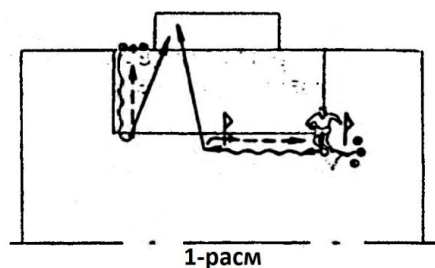
O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

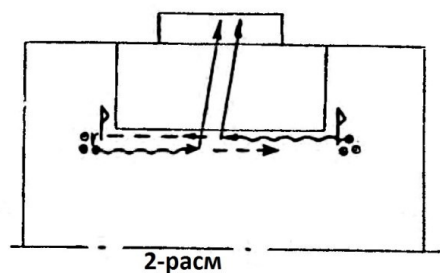
Mashqni bajarish sxemasi

## To'pni olib yurgandan keyin burilish bilan zarba berish

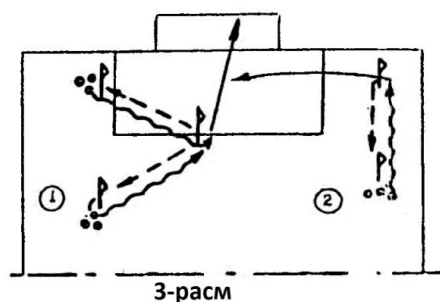
1. Jarima maydonini eni va uzunasi bo'ylab to'pni olib yurgandan keyin burilib darvozaga zarba berish. Varianti: darvozani bo'sh yoki ma'lum burchagiga burilib zarba berish. (1-rasm)



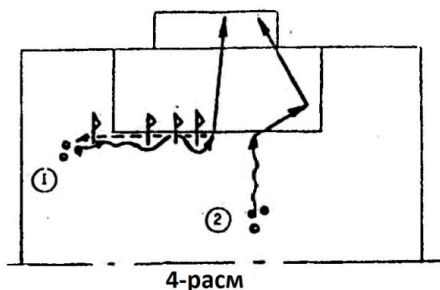
2. Zarba berish holatidan to'pni olib yurish tez yugurgandan keyin o'ng va chap oyoqda burilib darvozaga zarba berish. (2-rasm)



3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat zarba berish holatiga to'pni olib yurishni darvozadan va maydon ichi chuqurligidan bajariladi. (3-rasm) (1)



4. Qanot hujumchisi holatida to'p bilan o'tilgandan keyin jarima maydoniga uzatish. (3-rasm) (2)



5. Ustunchalarni aylanib o'tib va jarima maydoni bo'ylab to'pni olib yurishdan keyin burilib to'pni darvozaga tepish. (4-rasm) (1)

6. Ximoyachini yoki ustunchani yonida to'pni otib yoki tepib olib yurishdan keyin burilib to'pni darvozaga tepish. (4-rasm) (2)

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

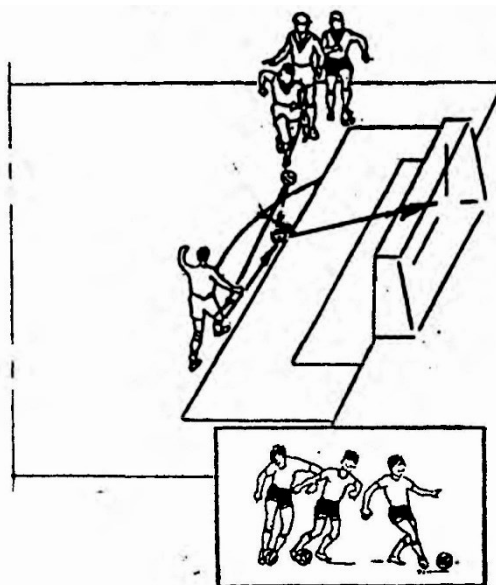
O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

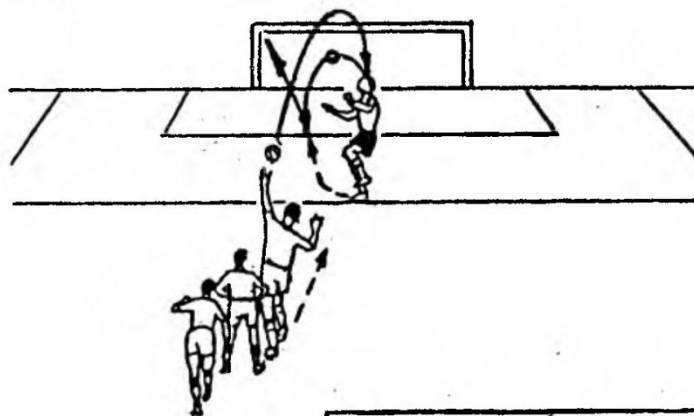
## Dumalab kelayotgan to'pga burilib zarba berish

1. To'p qayta tashlangandan keyin dumalab kelayotgan to'pga burilib zarba berish.
2. To'pga oyoqni bir marta tegizish bilan dumalab kelayotgan to'pga burilib zarba berish.
3. 1,2 mashqni xuddi o'zi, faqat qatorlar qarama-qarshi tomonga o'tadilar va zarba berishni chap oyoqda bajariladi.
4. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni oyoqlar o'rtasidan o'tkazadi. O'yinchi 180°ga buriladi va to'pni darvozaga tepishni bajaradi.
5. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pga oyoqni bir marta tekkizish bilan sakrayotgan to'pga zarba berishni bajaradi.



## Tushib kelayotgan to'pga burilib zarba berish

1. To'pni boshda qabul qilib olgandan keyin burilib, tushib kelayotgan to'pga zarba berish. Darvozaga zarba berishni to'pni sonini vaqtida yerga tushmasdan bajariladi.



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilish ko'krakda bajariladi.

3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilish oyoqni son qismida bajariladi.



4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilish oyoq yuzida bajariladi.

5. 3,4 mashq variantlari: to'pni qabul qilib olish bir oyoqda bajariladi, darvozaga zarba berish boshqa oyoqda bajariladi.

# TEXNIK TAYYORGARLIK

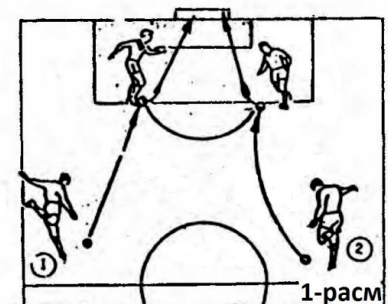
Oyoqda zarba berish O'rgatishni uchinchi va to'rtinchi yili

№ Mashqni mazmuni

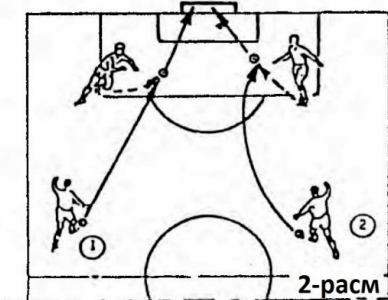
Mashqni bajarish sxemasi

## Darvozaga zarba berish bilan keyinchalik juft-juft bo'lib to'pni uzatish

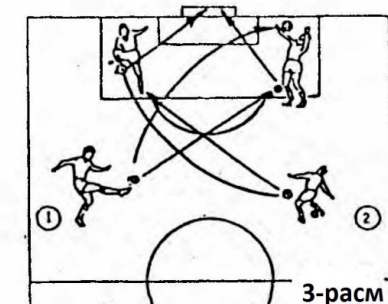
1. Sherigidan to'pni qabul qilib olgandan keyin darvozaga zarba berish. To'pni pastdan, oyoqda uzatishni bajariladi. 1-rasm (1)



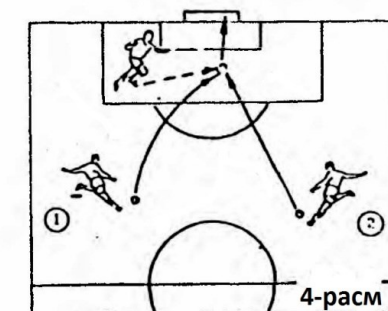
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni yuqoridan uzatishni bajaradi. 1-rasm (2) Bajarish variantlari: to'pni uzatishni qo'lda yoki yerdan yoki polda sapchib qaytgandan keyin bajariladi.



3. Sherigi to'pni uzatgandan keyin oyoqni bir marta tekkizgandan keyin darvozaga zarba berish. To'pni pastdan oyoqda uzatish bajariladi. 2-rasm (1)



4. 3-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni yuqoridan uzatib bajariladi. 2-rasm (2) Zarba berishni imkoni boricha oyoqni bir marta tekkazib yoki oshirayotgan o'yinchini darvozaga o'tkazib yuborish.



5. Sherigidan to'pni qabul qilib olgandan keyin burilib darvozaga zarba berish. To'pni uzatishni pastdan va yuqoridan amalga oshiriladi. 3-rasm (1;2)

6. Pastdan yo'naltirilgan to'pga qisqa tez yugurib chiqqandan so'ng to'pga oyoqni bir marta tekkazib zarba berish. 4-rasm (2)  
Darvozaga zarba berish uchun to'pni uzatish topshiriq bo'yicha bajariladi: to'satdan orqaga va boshqalar.
  
7. Yuqoridan yo'naltirilgan to'pga qisqa tez yugurib chiqqandan keyin to'pga oyoqni bir marta tekkazib zarba berish yumshoq bajarish usuli bilan uzatish va boshqalar. 4-rasm (1)



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

O'rgatishni ikkinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

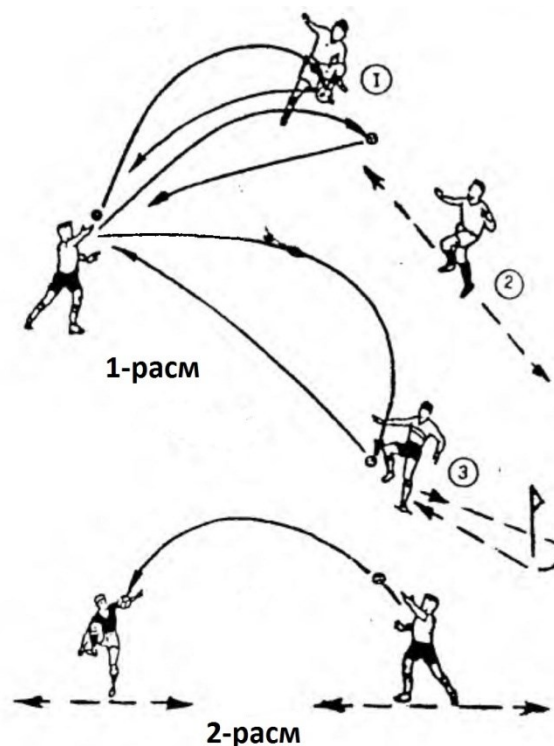
## Uchib kelayotgan to'pga zarba berish

1. To'pni yuqoridan uzatish, uchib kelayotgan to'pni orqaga uzatishni o'ng va chap oyoqni ichki qismida bajarish. 1-rasm (1)

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat qo'lda uzatishni sherigidan 2-3 metr yon tomonda bajariladi. 1-rasm (2)

3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat zarba beruvchi ustunchani aylanib o'tgandan keyin to'pni orqaga uzatadi. 1-rasm (2)

4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat ikkita sherik doimiy ravishda oldinga orqaga xarakatlanadi. 2-rasm



## To'pni qabul qilib olgandan keyin uchib kelayotgan to'pga zarba berish

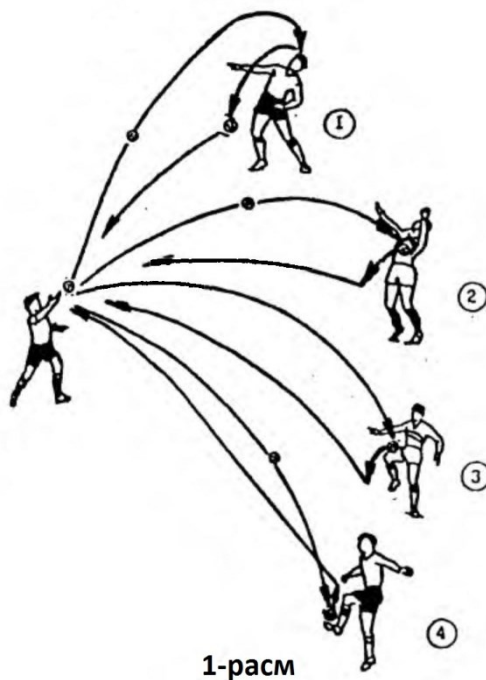
1. Yuqoridan to'pni uzatishni boshda to'pni qabul qilish bilan bajariladi, to'pni orqaga sherigini oyog'iga uzatadi. 1-rasm (1)

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni ko'krakda qabul qilish bilan bajariladi. 1-rasm (2)

3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilishni oyoqni son qismida bajariladi. 1-rasm (3)

4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilishni oyoq kafti yuzida bajariladi. 1-rasm (4)

5. 3,4-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilish bir oyoqda bajariladi, to'pni orqaga uzatishni boshqa oyoqda bajaradi.



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

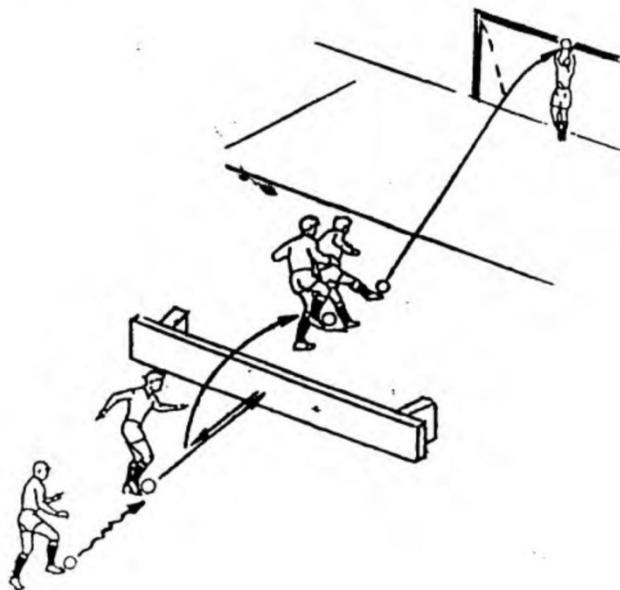
## To'pni yerdan sapchish vaqtida darvozaga zarba berish

1. O'yinchi to'pni skameykaga uzatadi va to'p skameykadan sapchigan vaqtida oyoq kafti yuzasining o'rta qismida skameykadan to'pni oshiradi va darvozaga zarba berishni bajaradi.

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat o'yinchi to'pni chap oyoq kafti yuzasining o'rta qismida (podsechka) oshiriladi. Zarba esa o'ng oyoqda bajariladi.

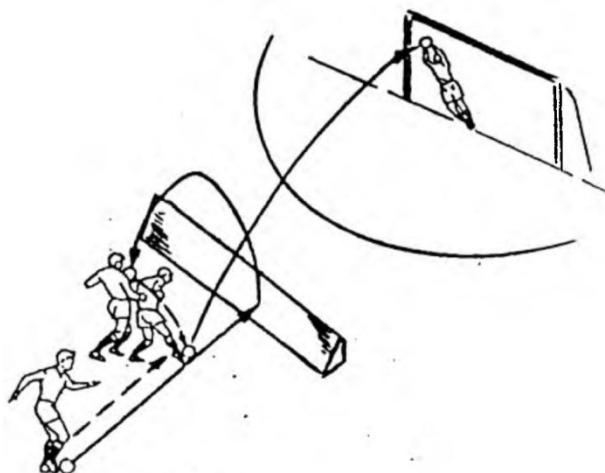
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat o'yinchi oyoq kafti yuzasining o'rta qismida (podsechka) oshirgandan keyin o'ng oyoqda to'pni yerdan sapchish vaqtida zarba berishni bajaradi.

4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat o'yinchi oyoq kafti yuzasining o'rta qismida (podsechka) oshirgandan keyin chap oyoqda to'pni yerdan sapchish vaqtida zarba berishni bajaradi.



## To'p yerdan sapchish vaqtida darvozaga zarba berish

1. O'yinchi qiyalatib qo'yilgan skameykaga oyoq bilan to'pni tepib uzatadi. To'p skameykadan sapchib ketgandan keyin to'pni ko'krakda yoki oyoqning son qismida qabul qilib va qaytgan to'pga zarba berishni bajaradi.



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat darvozaga zarba berish, oyoqni bir marta tekkizib uchib kelayotgan to'pga zarba berish.

3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat yerdan sapchib qaytgan to'pga zarba berishni o'ng oyoqda burilib zarba berish bajariladi. Qiyshaytirib qo'yilgan skameykaga urilib qaytgan to'pni burchagini o'zgartirish uchun 45°ga burib qo'yish mumkin.

4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat yerdan sapchib qaytgan to'pga zarba berishni chap oyoqda burilib bajariladi.

## **TEXNIK TAYYORGARLIK**

Oyoqda zarba berish

O'rgatishni uchinchi yili

---

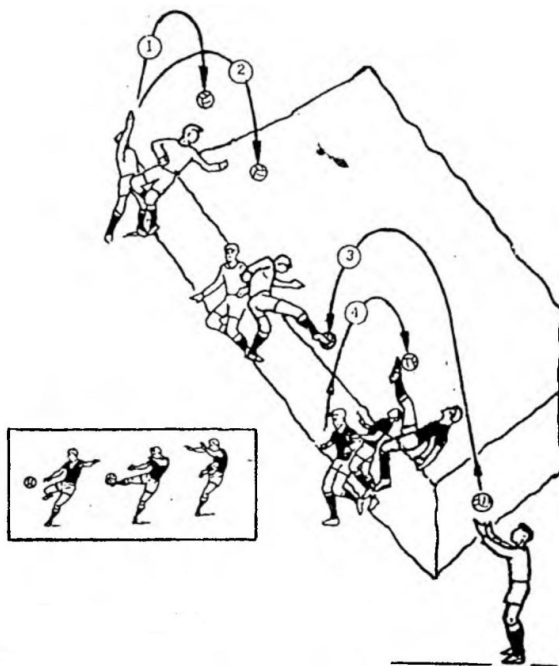
**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

---

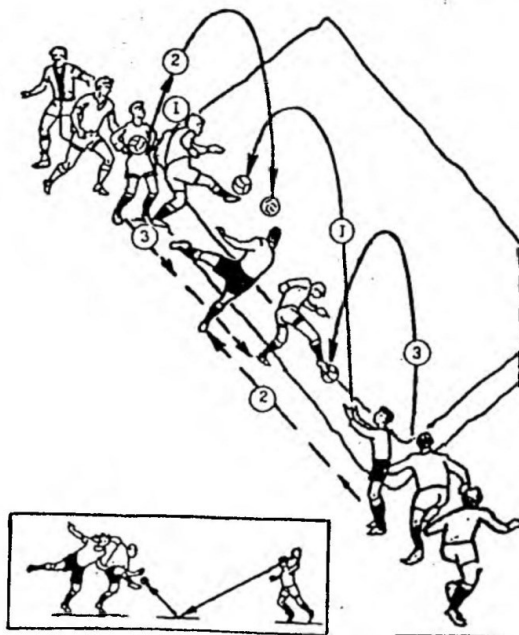
## Orqaga yiqilishda to'pni o'z ustidan oshirib tepish

1. O'yinchi orqa bilan turib to'pni yuqoriga irg'itadi va bir oyoqni poldan uzmasdan, to'pni ustidan oshirib zarba beradi.
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni ustidan oshirib zarba berishni zaif yoki bo'sh oyoqda bajaradi.
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni bosh ustidan yuqoriga irg'itmasdan balki 1 metr yon tomonga otadi va burulish bilan to'pga zarba berishni bajaradi.
4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pga zarba berish uchun murbbiy yoki sherigi tashlab beradi.
5. To'pni o'z ustidan oshirib "qaychi" usulida zarba berish muhofaza qilishda diqqatni qo'lni holatiga qaratishi kerak.



## Harakatda orqaga yiqilishda to'pni o'z ustidan tepish

1. Qatordagi o'yinchilar burilib zarba berish uchun navbat bilan to'pni tashlab beradi. (1)
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pga burilib zarba berishni to'p yerga urilib qaytgandan keyin bajariladi.
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat bitta qator o'yinchisi to'p bosh ustida irg'itadi, xarakterda burilish bilan zarba berishni boshqa qator o'yinchisi bajaradi.
4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni mat ustida yuqoriga irg'itadi va zarba berishni xarakterda o'z ustidan oshirib bajaradi.
5. 4-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pga zarba berish "qaychi" usulida o'z ustidan oshirib bajaradi.



# TEXNIK TAYYORGARLIK

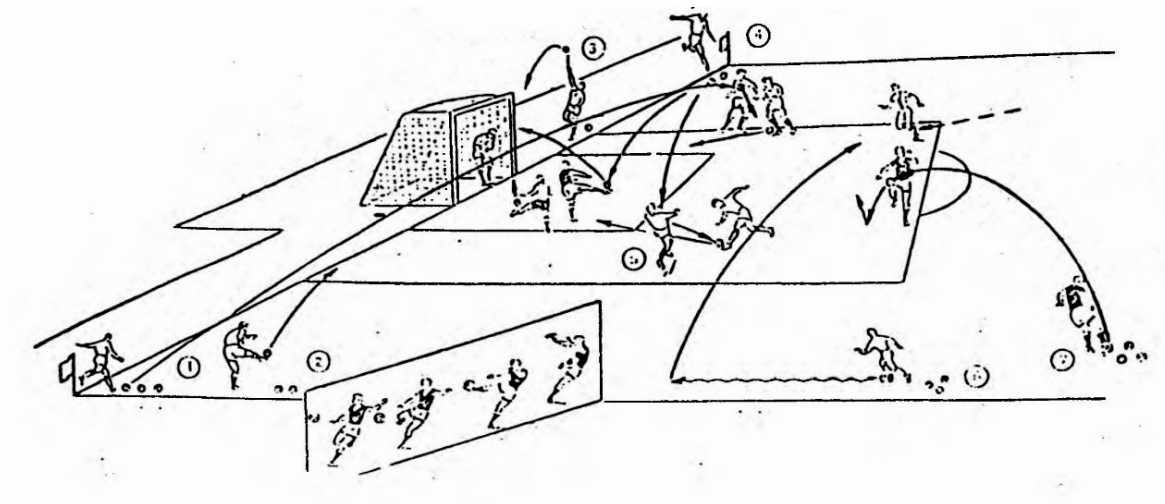
Oyoqda zarba berish

O'rgatishni to'rtinchi yili

<b>№</b>	<b>Mashqni mazmuni</b>	<b>Mashqni bajarish sxemasi</b>
<b><u>Burilish bilan uchib kelayotgan to'pga oyoqda zarba berish</u></b>		
1.	To'pni qanotdan uzatgandan keyin, u burilish bilan uchib kelayotgan to'pga zarba berish. Zarba o'ng va chap oyoqda to'pga ikki marta tekkandan keyin bajariladi. (1)	b) dastlabki holat darvozaga zarb berishdan oldin yerda o'tiradi;
To'pni uzatish variantlari: yumshoq, plassirovanye, kesish, to'g'ri uzatish va boshqalar.		4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat darvozaga zarb berish to'pga oyoq bir marta tekkandan keyin bajariladi. O'yinchilar 5-1 marta seriyali zarblardan keyin o'yinchilar joylarini almashadilar. (4)
2.	1-mashqni xuddi o'zi, faqat darvozaga zarba berish uchun qo'ldan yoki to'pni yerga urilib sapchib qaytgandan keyin bajariladi. (2)	5. Sherigidan qanotdan to'pni qabul qilib olgandan keyin burilish bilan uchib kelayotgan to'pga zarba berish bitta o'yinchini vazifasi – oyoqni bir marta tekkizib, zarba berish uchun to'pni tashlash, ikkinchisini vazifasi – darvozaga tepish. (5)
Mashqni variantlari:		6. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qanotdan uzatish bilan va darvozaga zarba berish harakatda bajariladi. Ikkala o'yinchi (biri to'p bilan, ikkinchisi to'psiz) bir vaqtni o'zida maksimal tezlikda darvoza tomon harakat qilishni boshlaydi. (6)
a)	To'pni qabul qilish va darvozaga zarba berish oyoq ikki marta tekkandan keyin bajariladi;	
b)	To'pni bir oyoqda qabul qilib olinadi, darvozaga zarba berish boshqa oyoqda bajariladi.	
3.	1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pga zarba berish uchun qo'lda yuqoriga irg'itiladi. (3)	
Mashqni bajarish variantlari:		
a)	to'p yerga tashlanadi va uni yerga urilib sapchib qaytgandan keyin darvozaga zarba berish bajariladi;	

7. Maydon ichidan to'pni uzatgandan keyin burilish bilan uchib kelayotgan to'pga zarba berish. Qabul qilishga tegish soni va darvozaga zarba berish ikki martadan ko'p bo'lmaslik kerak.

To'pni qabul qilishga diqqatni qaratish kerakki, chunki keyinchalik darvozaga berish uchun qulay yetarli bo'lishi shart. (7)





# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

O'rgatishni uchinchi yili

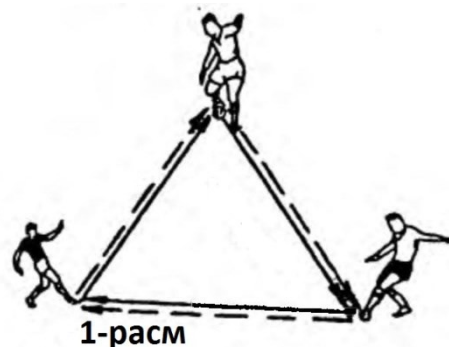
---

№	Mashqni mazmuni	Mashqni bajarish sxemasi
---	-----------------	--------------------------

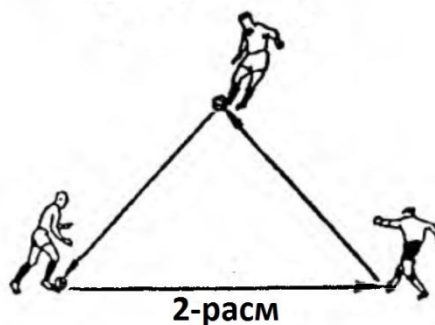
---

## Uchta kishi bo'lib to'p uzatish

1. Bir va boshqa tomonga chap va o'ng oyoqda bir marta tegib to'pni uzatish. 1-rasm



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni uzatgandan keyin uzatish yo'nalishi bo'yicha turish holatiga (pozitsiya) o'tish. 1-rasm



3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni uzatishni qarama-qarshi yo'nalishiga qarab joyga (pozitsiyaga) o'tish.

4. Bir vaqtning o'zida oyoqni bir marta tekizib ikkita to'pni uzatish. 2-rasm

5. Joyni o'zgartirmasdan bir marta tegish bilan uchlikda yoki uch kishi bo'lib to'pni yuqoridan uzatish.

## Guruhda to'pni uzatish

1. Doira bo'ylab pastdan oyoqni bir marta tegizish bilan to'pni uzatish.

O'ng va chap oyoqda ikki tomonga to'pni uzatish.

Bir vaqtda doira bo'ylab ikkita to'pni uzatish.

2. To'pga oyoqni bir marta tekkazib uzatish.

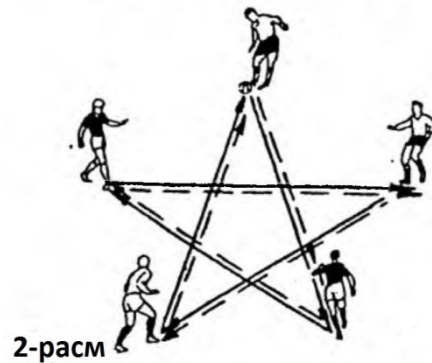
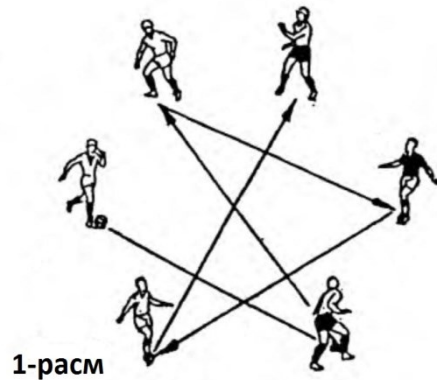
Yonida turgan sherigiga to'pni uzatishga ruhsat etilmaydi. 1-rasm

3. To'pni sherigiga oyoqni bir marta tegizish bilan uzatish va siltalanib chiqib uni o'rniga turish. To'pni orqaga uzatishga ruhsat berilmaydi. 2-rasm

4. Ixtiyoriy ravishda to'pga ikki marta oyoqni tekkazib yuqoridan uzatish.

Vazifa: imkon boricha havoda to'pni ko'proq ushlab turish.

5. Bir vaqtda oyoqni bir marta tekkazib ikkita to'pni erkin ravishda uzatish.



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

O'rgatishni uchinchi yili

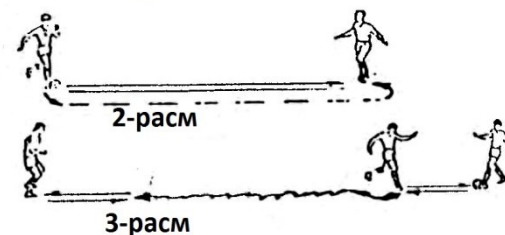
№	Mashqni mazmuni	Mashqni bajarish sxemasi
---	-----------------	--------------------------

## Harakatda uch kishi bo'lib to'p uzatish

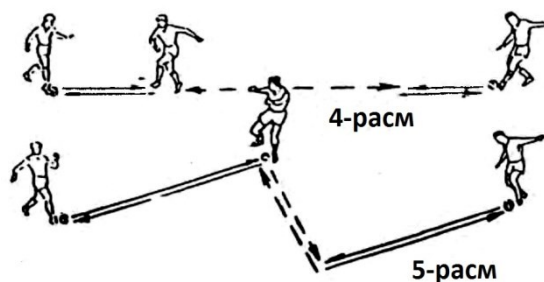
1. Sherigidan to'pni qabul qilib olish, joyni o'zgartirish bilan harakatda to'pni uzatish. 1-rasm



2. To'pni uzatib keyinchalik siltanib chiqish bilan sherigini o'rniga turish. 2-rasm



3. Ikkinchi sherigi bilan navbatma-navbat qisqa devorga uzatib o'ynash. 3-rasm

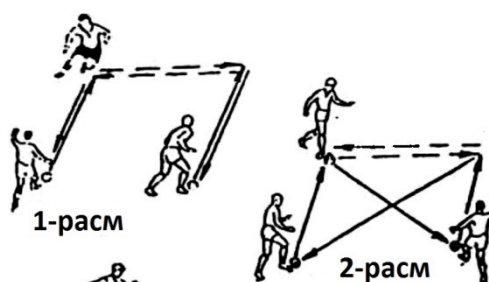


4. Bir vaqtda ikkita to'p bilan uch kishi bilib uzatish. 4-rasm

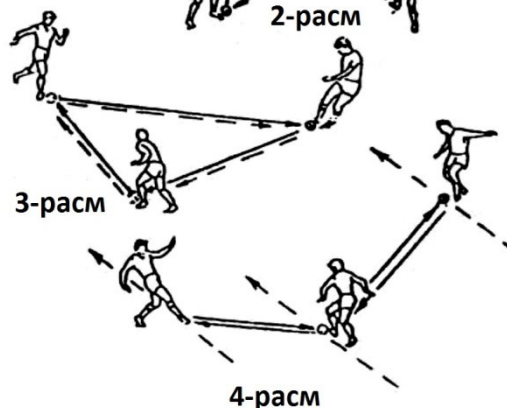
5. Bo'sh joyga majburiy ravishda chiqish bilan sherigiga to'pni uzatish va qabul qilib olish. 5-rasm

## Joyni (holatni) o'zgartirish bilan uch kishi bo'lib to'p uzatish

1. Joyni o'zgartirish bilan uch kishi bo'lib to'p uzatish. Xarakatda to'pni uzatish va qabul qilishni bajariladi. 1-rasm



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni soni-1ta va orqaga to'pni uzatishga ruhsat etilmaydi. 2-rasm



3. Harakatda uch va to'rt kishi bo'lib to'pni uzatish. 3-rasm

4. Orqaga to'pni oshirish bilan harakatda uch kishi bo'lib to'p uzatish. 4-rasm

5. 4-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni uzatish navbatma-navbat ikkita to'p bilan bajariladi. 4-rasm

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

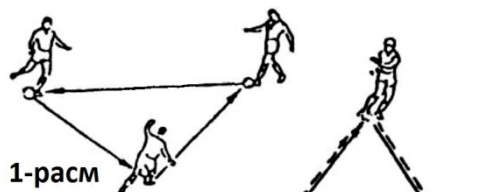
O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

## Harakatda uchtadan bo'lib to'p uzatish

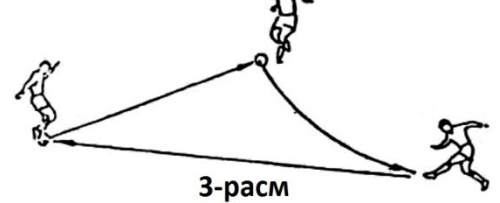
1. Uchtadan bo'lib to'pga oyoqni bir marta tekkazib bir va boshqa tomonga, chap va o'ng oyoqda to'pni uzatish. 1-rasm



2. To'pga oyoqni bir marta tekkazib doira bo'ylab xarakatlanib uchtadan bo'lib to'pni uzatish. 2-rasm



3. Ma'lum ketma-ketliksiz butun maydon bo'ylab to'pga oyoqni bir marta tekkazib uchtadan bo'lib to'p uzatish. 3-rasm

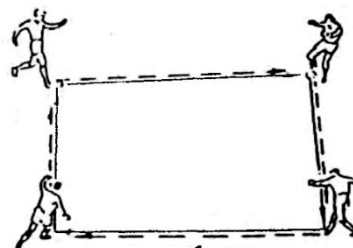


4. Ma'lum ketma-ketlikda oyoqlarni chalishtirib uchtadan bo'lib to'pni uzatish. 4-rasm

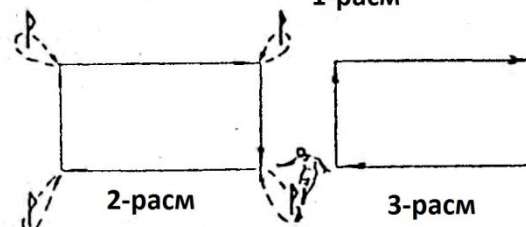


## Harakatda to'rttadan bo'lib to'p uzatish

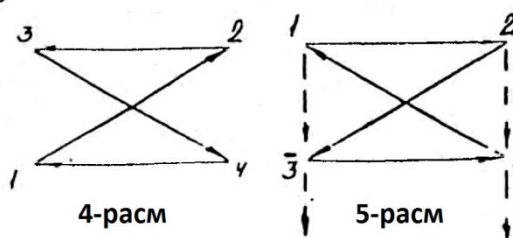
1. To'pga oyoqni ikki marta tekkazib sherigiga to'pni uzatish va qabul qilish bilan keyinchalik siltanib yugurib uni o'rniga turish. 1-rasm



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat o'yinga to'pni uzatgandan keyin ustunni aylanib o'tadi. 2-rasm



3. O'ng va chap oyoqda bir va boshqa tomonga oyoqni bir marta tekkizib to'pni uzatish. 3-rasm



4. Oyoqni bir marta tekkizib to'pni uzatish, orqaga to'pni uzatishga ruxsat etilmaydi. 4-rasm

5. Harakatda to'rttadan bo'lib to'pni uzatish. To'pga oyoqni tekkizish ikki martadan oshmasligi kerak. 5-rasm

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Oyoqda zarba berish

O'rgatishni uchinchi yili

**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

## Uchtadan bo'lib oyoqda to'p uzatish

1. Ixtiyoriy ravishda uchtadan bo'lib to'p uzatish. Markaziy o'yinchini to'pga oyog'ini tegizishi chegaralanmaydi. To'pni uzatish aniqlangan: pastdan, yuqoridan, oyog'iga, bosh orqasiga va boshqalar. (1)

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat markaziy o'yinchiga to'pni uzatishni va qabul qilib olishni oyoqni ikki marta tekkizish bilan bajariladi. (2) O'yinchi to'pni uzatish seriyalarini bajargandan keyin joylarini almashadilar.

3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat uchtadan bo'lib to'pni uzatish va qabul qilishni zaif oyoqda bajariladi. To'pga oyoqni tekkizish chegaralanmaydi.

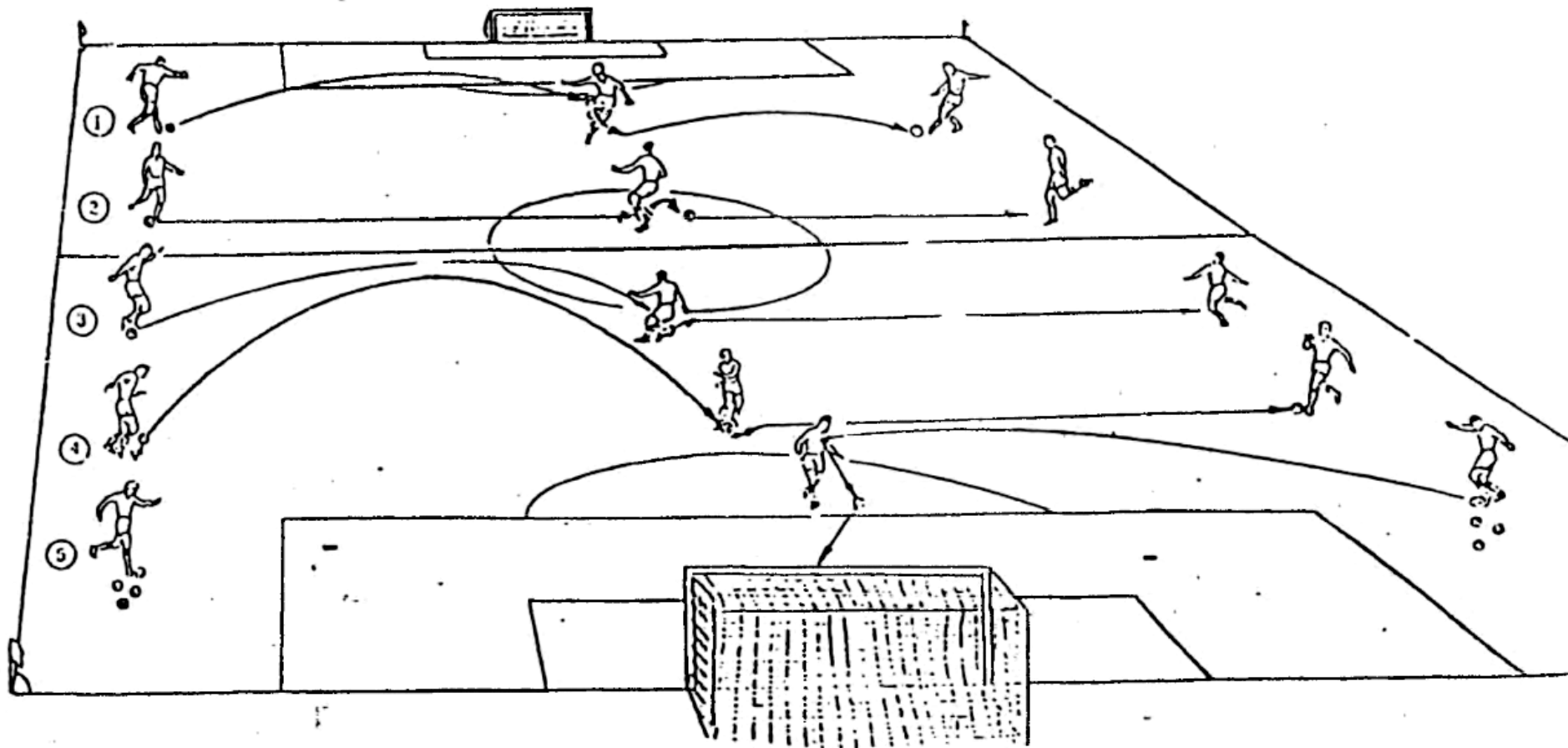
4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni qabul qilish va uzatish maqsadli vazifalar bilan bajariladi:

- a) to'pni yerga tushirmasdan;
- b) oyoqni bir marta tekkazib to'pni uzatish va qabul qilib olish;
- c) bir oyoqda to'pni qabul qilib olish, sherigiga boshqa oyoqda uzatish; (3)

5. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni qabul qilib olish va uni sherigiga oyoqni ikki marta tekkizib uzatish. To'pni markaziy o'yinchiga uzatishni qo'ldan yoki yerga urilib sapchib qaytgandan keyin zarba berish bajariladi. (4)

6. Qanotdan uzatilgan to'pni qabul qilib olgandan keyin darvozaga zarba beriladi. Zarba beruvchini oyog'i to'pga tegish soni ikki martadan ko'p bo'lmasligi kerak. (5)

Eslatma: keyinchalik mashqni murakkablashtirish xarakterda tezlikda uzatishni va to'pni qayta ishlash vaqtda bajarish hisobiga bo'ladi. Chetdagi yoki qanot o'yinchilari doimiy ravishda yon tomonga, oldinga orqaga harakatda bo'ladi va boshqalar.





# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni olib yurish

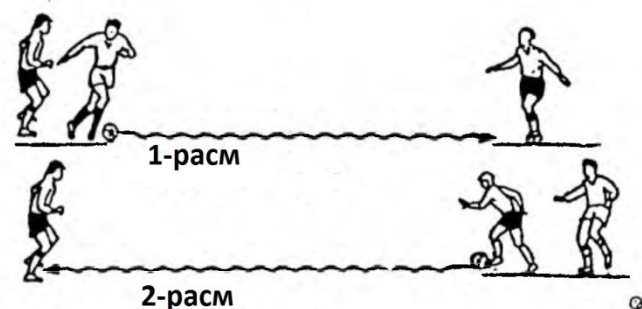
O'rgatishni birinchi va ikkinchi yili

**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

## Turli-tuman usullarda to'pni olib yurish

1. Faqat o'ng yoki chap oyoqda to'pni olib yurish. 1,2-rasm Bajarish variantlari: jongliyorlik elementlari bilan bajariladigan mashq. 3-rasm



2. Faqat o'ng va chap oyoq kafti yuzini tashqi tomonida to'pni olib yurish.



3. O'ng va chap oyoqda navbatma-navbat to'pni olib yurish.

4. Har bir qadamda to'pga oyoqni tekkazib, to'ppa to'g'riga to'pni olib yurish.

5. To'pni faqat zaif oyoqda olib yurish.

## Turli-tuman vazifalar bilan to'pni olib yurish

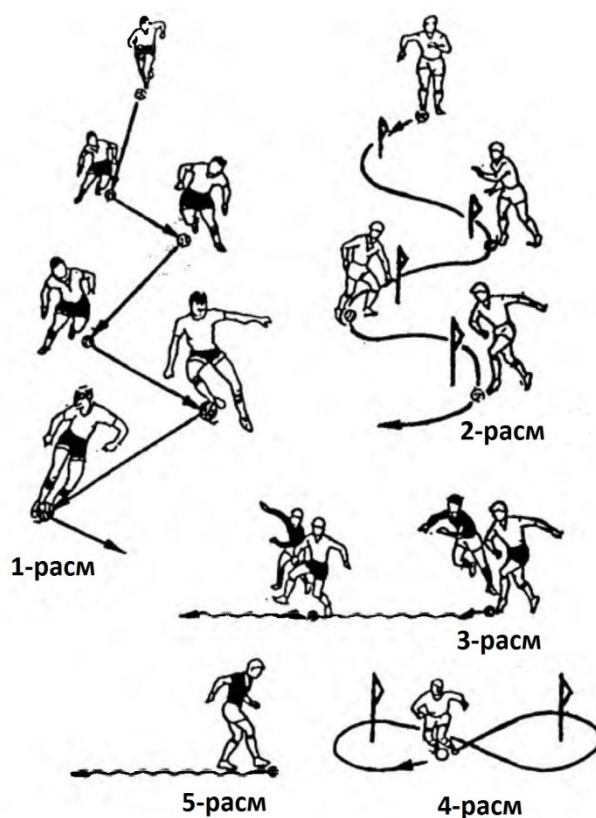
1. Xarakat yo'nalishini almashtirib ilon izi bo'lib to'pni olib yurish. To'pga oyoq kafti yuzini tashqi tomonida har bir tekkada yo'nalish o'zgartiriladi. 1-rasm

2. 360°ga burilish bilan to'pni olib yurishni bir tomonga qanday bo'lsa xuddi shunday boshqa tomonga ustunni aylanib o'tish bilan olib yurish. 2,4-rasm

3. To'pni tana bilan berkitib raqibdan uzoqdagi oyoqda to'pni olib yurish. 3-rasm

4. Yuqori tezlikda 1-metr kenglikdagi yo'lakchada to'pni olib yurish.

5. o'ng va chap oyoqda orqa bilan oldinga to'pni olib yurish. 5-rasm



# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni olib yurish  
uchinchi yili

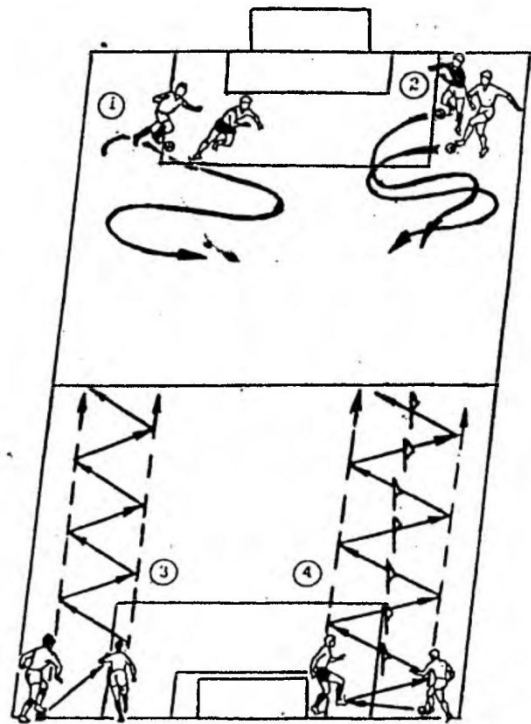
O'rgatishni ikkinchi va

**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

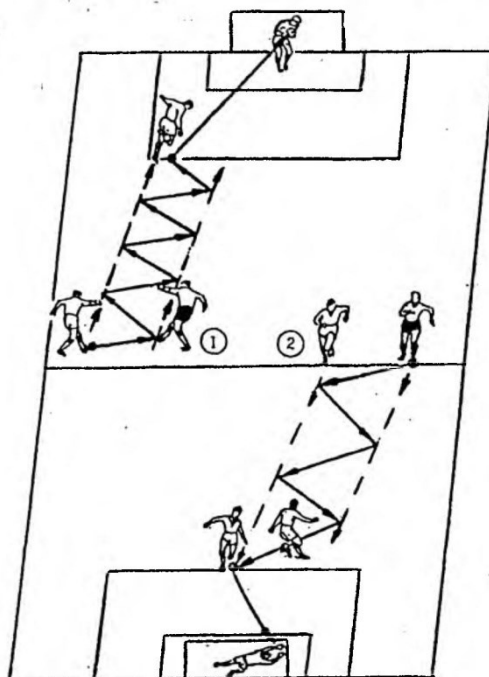
## Juft-juft bo'lib to'pni olib yurish

1. Qisqa va o'rtacha uzatishni almashlab uzatish va to'pga oyoqni tegizish soni har-xilligi bilan juft-juft bo'lib erkin ravishda to'pni uzatish.
2. Xarakatni uni yo'nalishni taqlid qilish bilan sherigi orqasidan to'pni olib yurish. (1)
3. To'pni doimiy ravishda nazorat qilish bilan va sherigiga chap qo'lni tegizish vazifasi bilan to'pni olib yurish. (2)
4. Oyoqni ikki marta tekkizib juft-juft bo'lib to'pni olib yurish. Bir oyoqda to'pni qabul qilib olish va boshqa oyoqda orqaga to'p uzatishni bajarish. (3)
5. O'ng yoki chap oyoqda bir marta tekkizib juft-juft bo'lib to'pni olib yurish. (4)



## Keyinchalik zarba berish bilan juft-juft bo'lib to'pni olib yurish

1. Oyoqni bir marta tekkizib juft-juft bo'lib to'pni olib yurish bilan keyinchalik darvozaga zarba berish. (1)
2. maksimal tezlikda oyoqni ikki marta tekkazib juft-juft bo'lib to'pni olib yurish bilan darvozaga zarba berish.
3. Joyni almashtirish bilan juft-juft bo'lib to'pni olib yurish va darvozaga zarba berish. Oyoqni chalishtirib to'pni olib yurish, to'pga oyoqni tegizish soni chegaralanmaydi.
4. Oyoqni bir marta tekkazib juft-juft bo'lib to'pni olib yurish darvozabonni aldab o'tish va darvozaga xujum qilishni bilan yakunlanadi.
5. Bitta ximoyachini aldab o'tish bilan juft-juft bo'lib to'pni olib yurish va darvozaga zarba berish. O'z vaqtida to'pni uzatish hisobiga himoyachini aldab o'tish zarur. (2)



# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni olib yurish

O'rgatishni ikkinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

## Ustunni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish

1. Harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan ustun atrofidan doira bo'ylab "sakkiz" bo'yicha to'pni olib yurish. 1-rasm

2. Oyoq kaft yuzini ichki va tashqi qismida ustunni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish. 2,3-rasm

3. O'ng va chap oyoqda ustunni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish. To'pni olib yurishda oyoqni tegizish soni:

a) maksimali;

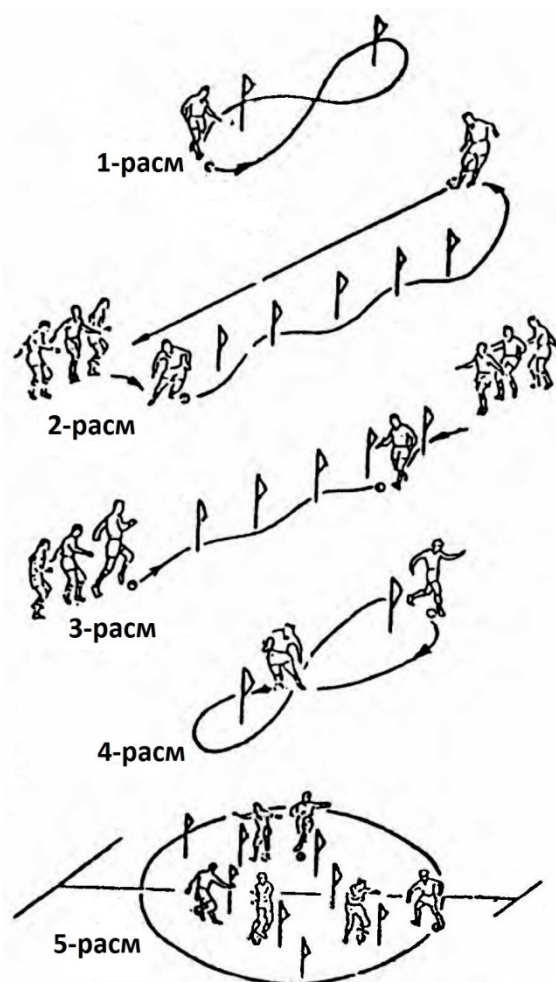
b) minimali;

4. Harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan ixtiyoriy ravishda qo'yilgan bir nechta ustunni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish.

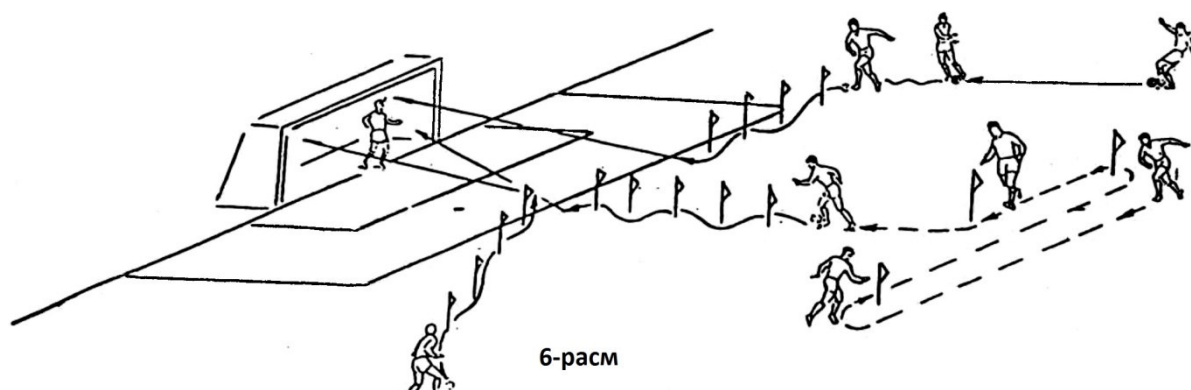
5. Passiv yoki sust qarshilik ko'rsatish bilan to'pni olib yurish, qo'lga to'pni ushlab, qo'l bel orqasida va boshqalar

Faol qarshilik ko'rsatish bilan to'pni olib yurish: chegaralab qo'yilgan maydonda birdaniga bir nechta o'yinchi bir vaqtning o'zida ikkita o'yinchi "sakkiz" bo'ylab to'pni olib yurish va boshqalar. 4,5-rasm

6. Ustunchani aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish va chap va o'ng oyoqda zarba berish pozitsiyasiga yoki holatiga chiqish, tezlikni oshirib, siltanib chiqish, sakrash mashqlaridan keyin to'pni olib



yurish va boshqalar sherigidan to'pni qabul qilib olgandan keyin olib yurish. 6-rasm



## TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni olib yurish

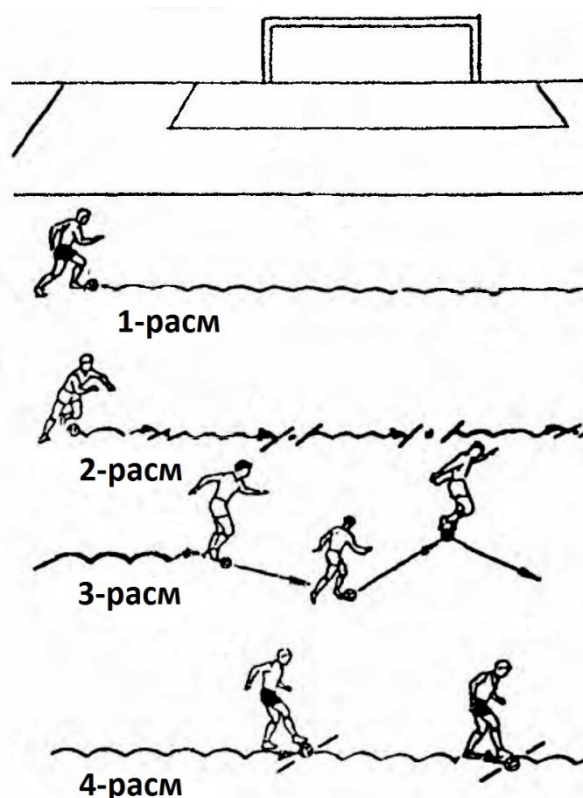
O'rgatishni ikkinchi va uchinchi yili

**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

### Har xil tezlikda to'pni olib yurish

1. Navbatma-navbat o'ng va chap oyoqda to'ppa to'g'riga to'pni olib yurish. To'pni olib yurishda oyoqni tegizish soni – maksimal bo'ladi. 1-rasm
2. Har xil tezlikda to'pni olib yurish. Tezlanish, siltanib chiqish, to'xtatish va boshqalarni ko'p marta takrorlash. 2-rasm
3. Maksimal tez me'yorda to'ppa to'g'riga to'pni olib yurish. "Kuchli" va "zaif" oyoqda to'pni olib yurish.
4. O'ng va chap oyoq kafti yuzini tashqi tomonida to'pni keskin ravishda tashlash bilan to'pni olib yurish. 3-rasm



5. Oyoq tagida aldamchi xarakat bilan to'pni to'xtatish va maksimal ravishda xarakatni tezroq davom ettirish bilan to'ppa-to'g'riga to'pni olib yurish. 4-rasm

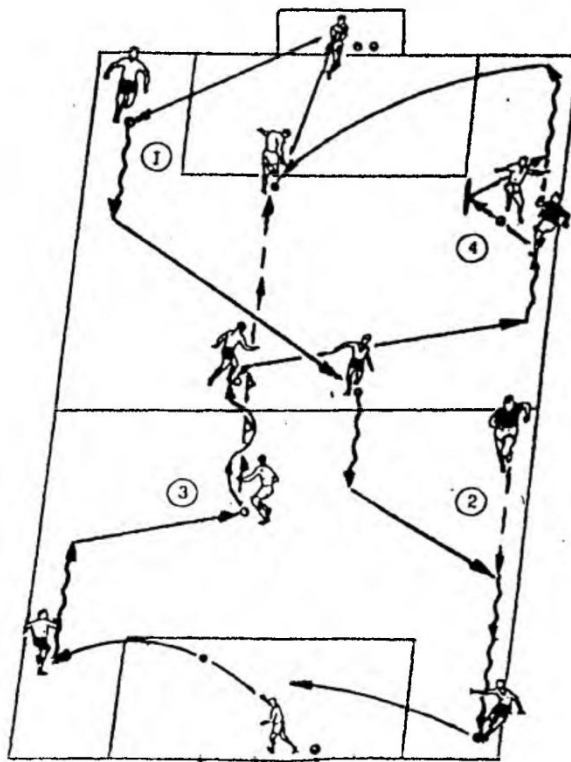
### O'yin pozitsiyasida to'pni olib yurish

1. Qanot ximoyachisi zonasida to'pni olib yurish. To'pni qabul qilish va olib yurishni maksimal tezlikda bajarish. (1)

2. Har xil texnik-taktik vazifalar bilan to'pni olib yurish va qanot xujumchisiga to'p uzatish. (2)

3. To'siqlarni oshib o'tish bilan to'pni olib yurish va zarba berish pozitsiyasiga chiqish. (3)

4. Himoyachini aldab o'tish bilan to'pni olib yurish va keyinchalik jarima maydoniga maqsadga yo'naltirilgan to'pni uzatish. (4)





# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni olib yurish

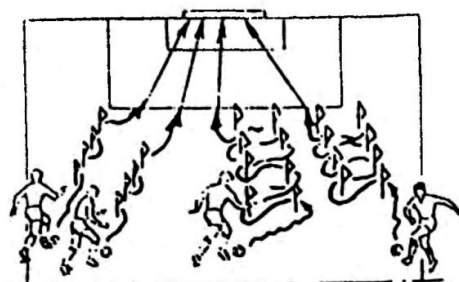
O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

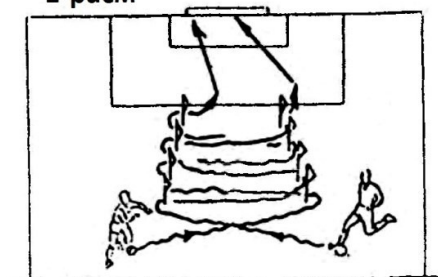
Mashqni bajarish sxemasi

## Ustunni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish

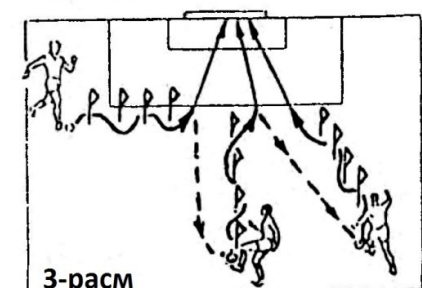
1. Oyoq kafti yuzini ichki va tashqi tomonida ustunni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish bilan o'ng va chap oyoqda zarba berishga chiqish. 1-rasm
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat ustunni aylanish maydonni eni bo'ylab bajariladi keyinchalik darvozaga zarba beriladi. 2-rasm
3. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni olib yurish xar xil vazifalar bilan bajariladi: maksimal tezlikda o'ng yoki chap oyoqda, ustun oldida aldamchi xarakatni qo'llash bilan va boshqalar.
4. Keyinchalik darvozaga zarba berish bilan navbatma-navbat 3ta pozitsiyada to'pni olib yurish. Dastlabki holatga maksimal tezlikda qaytib kelish. 3-rasm
5. To'pni olib yurish va to'siqdan (to'siq, ustun va shunga o'xshash) oshib o'tishni birga qo'shib olib borish va keyinchalik darvozaga zarba berish. 4-rasm
6. Erkin ravishda qo'yilgan, ustunni aylanib o'tib to'p olib yurish. Varianti: o'yinchini vazifasi minimal vaqt ichida maksimal sondagi ustunni aylanib o'tish. 5-rasm



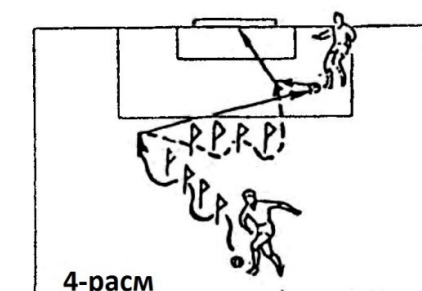
1-pacm



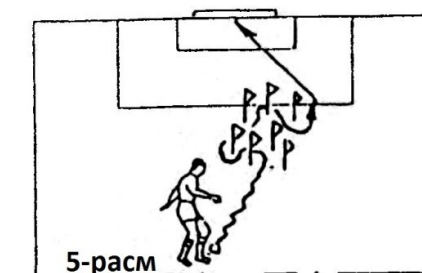
2-pacm



3-pacm



4-pacm



5-pacm



# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni olib yurish

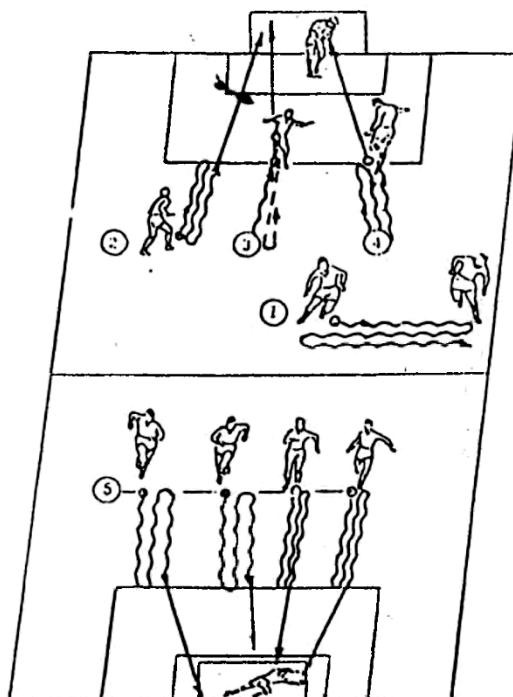
O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

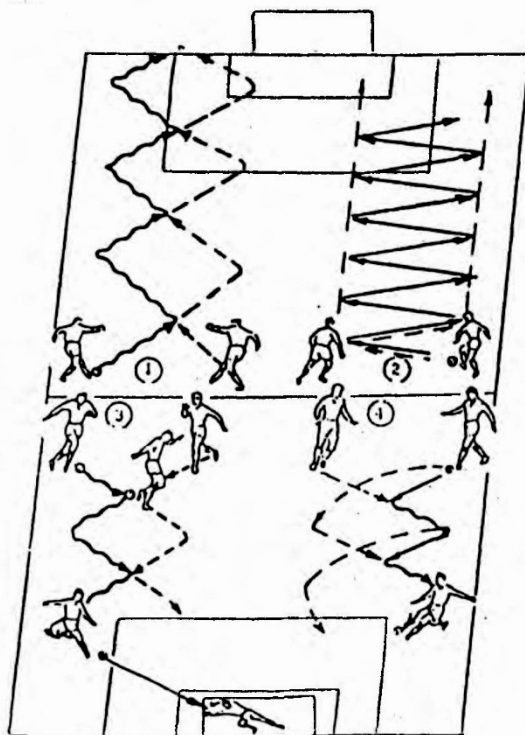
## Mokisimon yugurishda to'pni olib yurish

1. Mokisimon yugurishda erkin to'pni olib yurish. Barcha mashqlar darvozaga zarba berish bilan bajariladi. (1)
2. Jarima maydoniga bitta oyoqda olib borish, orqaga dastlabki holatga boshqa oyoqda bajariladi. (2)
3. Jarima chizig'ida to'p to'xtatish bilan to'pni olib yurish, dastlabki holatga qaytish va darvozaga zarba berishni bajarish bilan orqaga siltanib chiqish. (3)
4. Jarima maydoniga maksimal tezlikda to'pni olib yurish, dastlabki holatga sekin orqa bilan oldinga to'pni olib borish. (4)
5. Ikki tomonga maksimal tezlikda to'pni olib borish. O'yinchini vazifasi birinchi bo'lib darvozaga zarba berishni bajarish. (5)



## Joyni almashtirish bilan juft-juft bo'lib to'pni olib yurish

1. Joyni almashtirish bilan juft-juft bo'lib erkin to'pni olib yurish, to'pga oyoqni tegizish chegaralanmaydi. (1)
2. Joyni o'zgartirish bilan juft-juft bo'lib to'pni olib yurish, to'pga oyoqni tegizish ikkitadan oshmasligi lozim. (2)
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat sherigiga to'pni uzatishni tovonda oyoq tagida yoki to'pni to'xtatish bilan bajariladi. (3)
4. Sherigini orqasidan yugurib o'tish bilan joyini almashtirib bilan juft-juft bo'lib to'pni olib yurish. (4)
5. Joyni o'zgartirib juft-juft bo'lib to'pni olib yurish va keyinchalik darvozaga zarba berishni bajariladi.



## TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni olib yurish

O'rgatishni uchinchi yili

---

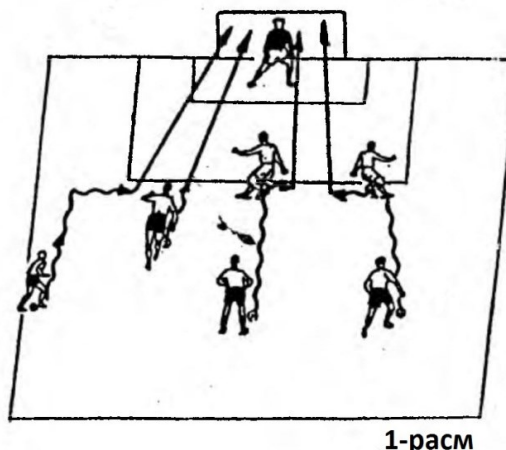
**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

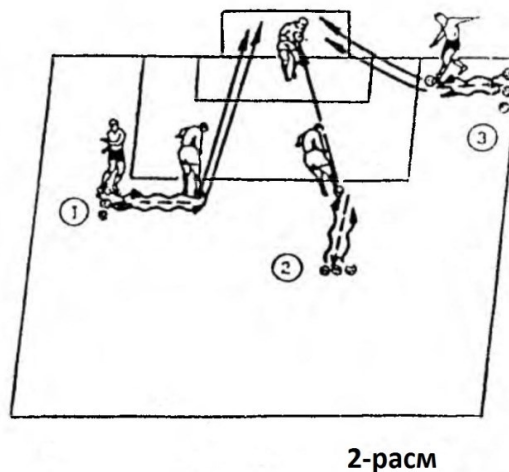
---

## Keyinchalik darvozaga zarba berish bilan to'pni olib yurish

1. Keyinchalik darvozaga zarba berish bilan to'pni olib yurish. Bajarish variantlari: o'ng va chap oyoqda, o'ngga, chapga to'satdan xarakat qilish bilan zarba berish. 1-rasm



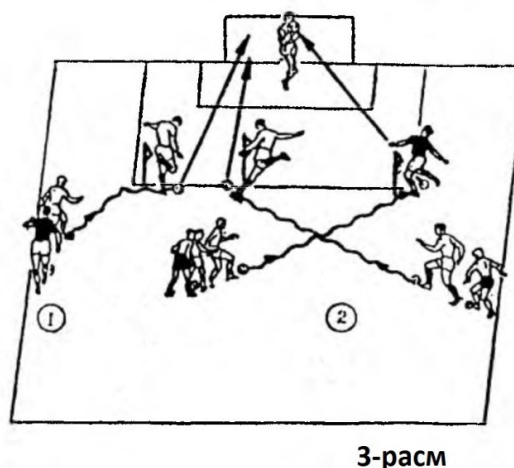
2. Keyinchalik darvozaga zarba berish bilan maksimal tezlikda to'pni olib yurish. Darvozaga zarba berish bilan sekin yugurish va qisqa siltanib chiqishni almashish bilan to'pni olib yurish.



3. Darvozaga zarba berish bilan bir nechta to'pni navbat bilan olib yurish va dastlabki xolatga qaytib kelish. To'pni olib yurish faqat maksimal me'yorda bajariladi. 2-rasm (1,2,3)

4. Keyinchalik darvozaga zarba berish bilan jarima maydoni bo'ylab to'pni olib yurish. 2-rasm (1)

5. 4-mashqni xuddi o'zi, faqat darvozaga zarba berish to'pni olib yurishdan, aldamchi xarakat yoki aldamchi xarakat seriyalaridan keyin bajariladi. 3-rasm (1)



6. Ustunni aylanib o'tgandan keyin (o'yinchini tagidan zarba berish) darvozaga zarba berish va to'pni olib yurish. 3-rasm (2)

7. O'yinchini yoki ustunni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish va darvozaga zarba berish. Mashq maksimal tezlikda bajariladi.

# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni olib yurish

O'rgatishni uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

## Turli texnik vazifalar bilan to'pni olib yurish

### I-zona

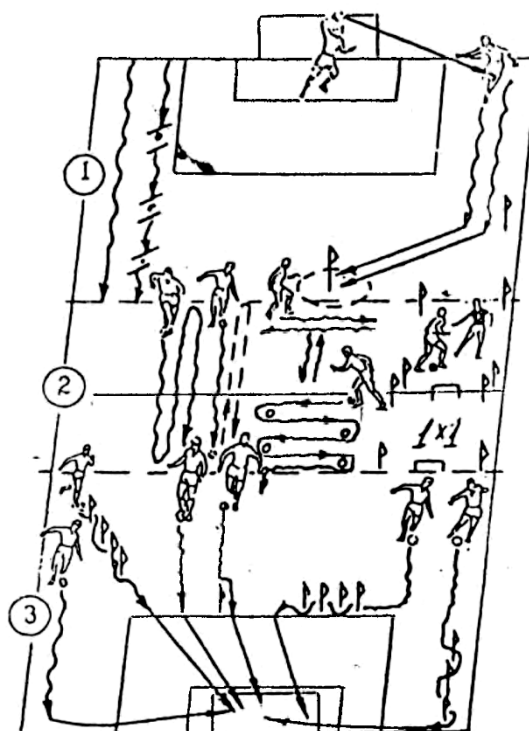
Turli usul va vazifalar bilan to'pni olib yurish; bir vaqtni o'zida ikkita to'pni olib yurish; keyinchalik to'pni maqsadga oshirish bilan to'pni olib yurish; darvozabon uzatgan to'pni qabul qilib olgandan keyin to'pni olib yurish;

### II-zona

To'psiz va to'p bilan mokisimon mashq, oyoq, boshda jongliyorlik elementlari bilan to'pni olib yurish, "kvadratda" birga-bir kurashish va boshqalar

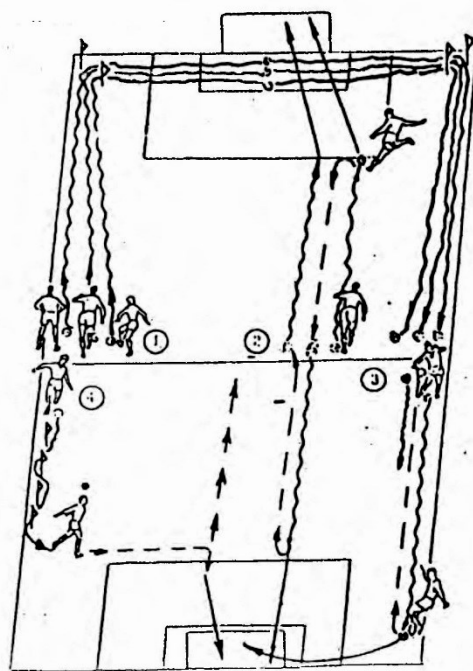
### III-zona

Darvoza bo'ylab to'pni uzatish, darvozaga zarba berish, devorga o'ynab, ustunni aylanib o'tish bilan birga qo'shib to'pni olib yurish va boshqalar.



## Tezkorlik tayyorgarlik vazifalari bilan to'pni olib yurish

1. Musobaqa va estafeta elementlari bilan to'pni olib yurish. To'pni olib yurishni alohida texnik element yoki usullariga urg'u berish bilan estafetalar o'tkazish. (1)
2. Vaqtga, tekis yugurish bilan birga qo'shib, tezlikni o'zgartirish bilan to'pni olib yurish va boshqalar. (2)
3. Tezkorlik, chidamlilik vazifalari bilan to'pni olib yurish. (4)



# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni olib yurish

O'rgatishni to'rtinchi yili

---

**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

---

## **Har xil texnik-taktik vazifalar bilan uch kishi bo'lib to'pni olib yurish**

1. Uch kishi bo'lib to'pni olib yurish. To'pni uzatishni bajarishda to'pga oyoqni tegizish soni chegaralanmaydi. To'pni uzatish maydon bo'ylab xarakatda bajariladi. (1)

2. To'pni qisqa va uzatish bilan almashish bilan uch kishi bo'lib to'pni olib yurish. To'pga oyoqni tekkizish soni ikki martadan oshmasligi lozim. To'pni qabul qilish bir oyoqda, sherigiga uzatish boshqa oyoqda bajariladi. (2)

3. "Uchburchak tomonlari" bo'ylab oyoqni to'pga bir marta tekkizish bilan uch kishi bo'lib to'pni olib yurish. To'pni o'ng yoki chap oyoqda uzatishni, uzatish tezligini asta-sekin oshirib borish bilan bajariladi. (3)

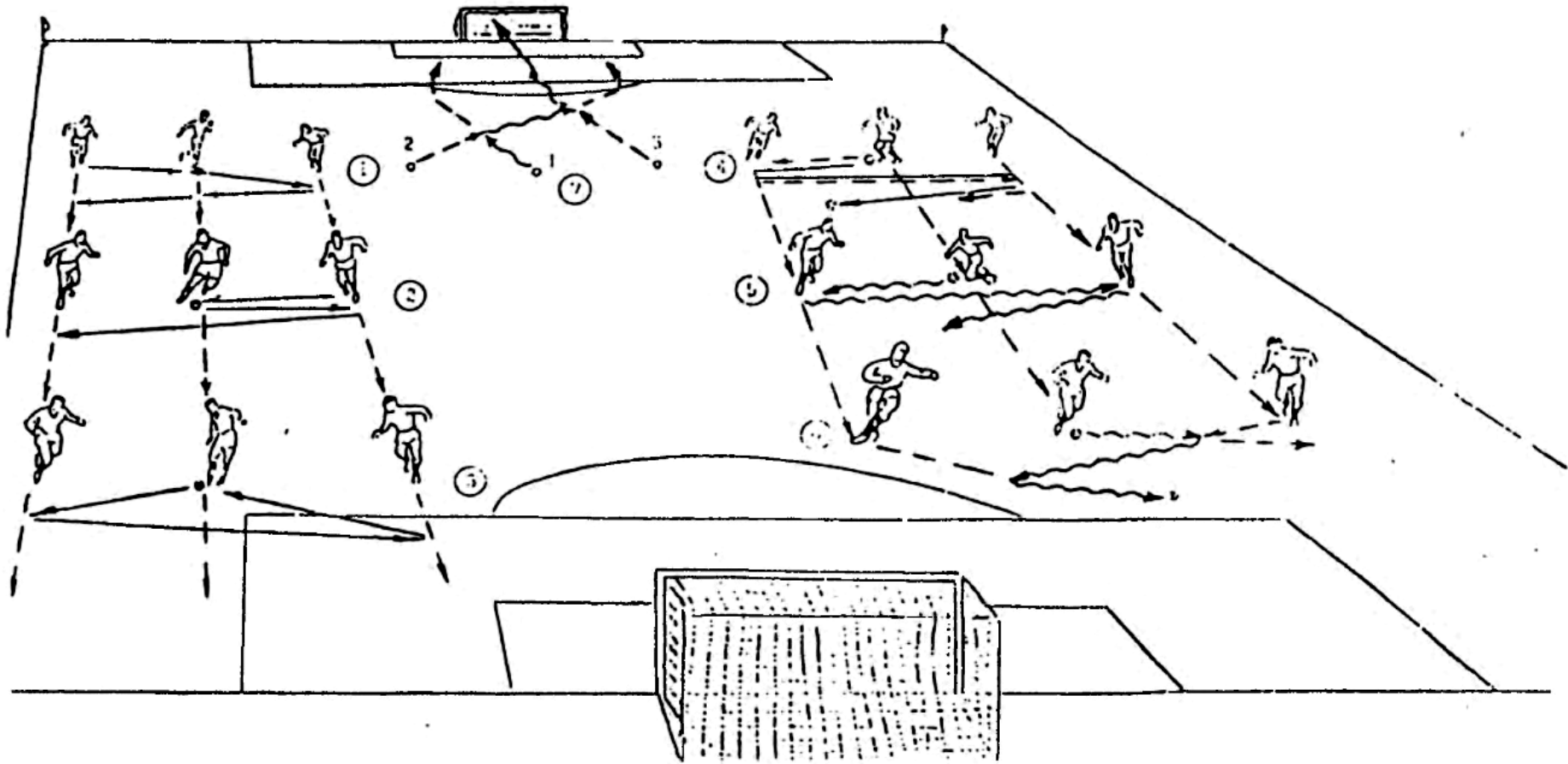
4. Joyni o'zgartirib uch kishi bo'lib to'pni olib yurish. To'pni uzatish oyoqda oshirish (pas) bilan bajariladi. To'pni oshirayotganlar o'rtasidagi masofani oshirish va kamaytirish mumkin. To'pni

uzatish va olib yurish o'ng oyoqda qanday bo'lsa xuddi shunday chap oyoqda bajariladi. (4)

5. Joyni o'zgartirish bilan uch kishi bo'lib to'pni olib yurish. Mashqni sekin-asta olib yurish tezligini oshirish va kamaytirish yoki to'pga oyoqni tekkizish sonini oshirib berish bilan murakkablashtiradi. (5)

6. Joyni o'zgartirish bilan uch kishi bo'lib to'pni uzatish va olib yurish. Sherigiga to'pni chalishtirib uzatish. Qo'yilgan vazifani yaxshi tushunib yetish uchun mashqni qo'lda to'p bilan bajarish mumkin. (6)

7. Keyinchalik darvozaga zarba berish bilan joyni o'zgartirib uch kishi bo'lib to'pni olib yurish. Mashq tamom bo'lgandan keyin o'yinchilar dastlabki joylarini almashadilar. (7)



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Boshda zarba berish

O'rgatishni birinchi va ikkinchi yili

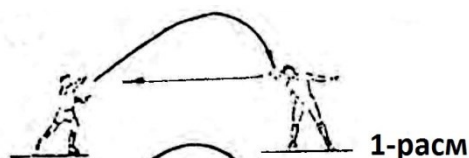
---

№	Mashqni mazmuni	Mashqni bajarish sxemasi
---	-----------------	--------------------------

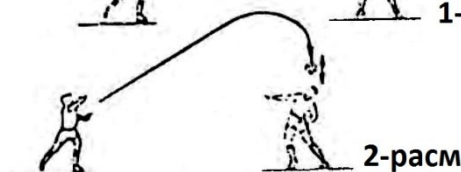
---

## Juft-juft bo'lib boshda zarba berish

1. To'pni qo'lda yuqoridan uzatish, orqaga yoki teskariga boshda uzatish. (1)



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat boshda jonglirovka qilingandan keyin orqaga oshiradi (pas). (2)



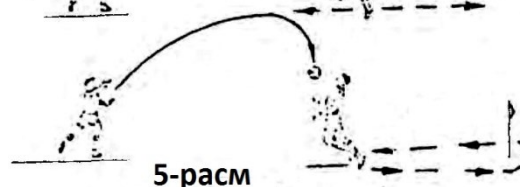
3. To'pni yuqoridan sherigidan 2-3 metr yon tomon yuqoridan uzatiladi, orqaga boshda uzatiladi. (3)



4. 3-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni o'yinchidan har xil masofada oshiriladi. (4)



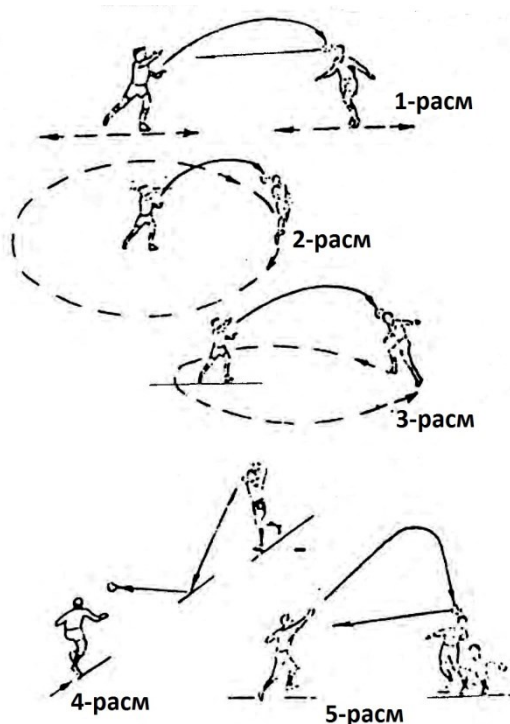
5. To'pni qo'lda yuqoridan uzatish va ustunni aylanib o'tgandan keyin orqaga boshda zarba berib uzatiladi. (5)





## Xarakatda juft-juft bo'lib boshda zarba berish

1. Xarakatda to'pni qo'lda yuqoridan uzatish va shuni o'zini xarakatda orqaga bosh bilan uzatish. 1-rasm
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat o'yinchini xarakatlanishi doira bo'ylab bajariladi. 2-rasm
3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat zarba sherigini yoki ustunni aylanib o'tgandan keyin bajariladi. 3-rasm
4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat orqaga to'pni uzatish to'p yerga yoki polga tegib sapchib qaytgandan keyin bajariladi. 4-rasm
5. Zarba beruvchini dastlabki xolati – yerda o'tirgan xolatdan sakrab boshda zarba berish. 5-rasm



# TEXNIK TAYYORGARLIK

Boshda zarba berish

---

<b>№</b>	<b>Mashqni mazmuni</b>	<b>Mashqni bajarish sxemasi</b>
----------	------------------------	---------------------------------

---

## **Jonglirovka qilish usullarini bajarishda to'pni egallash texnikasi**

1. Boshda to'p bilan jonglirovka qilish marta - soni. (1)

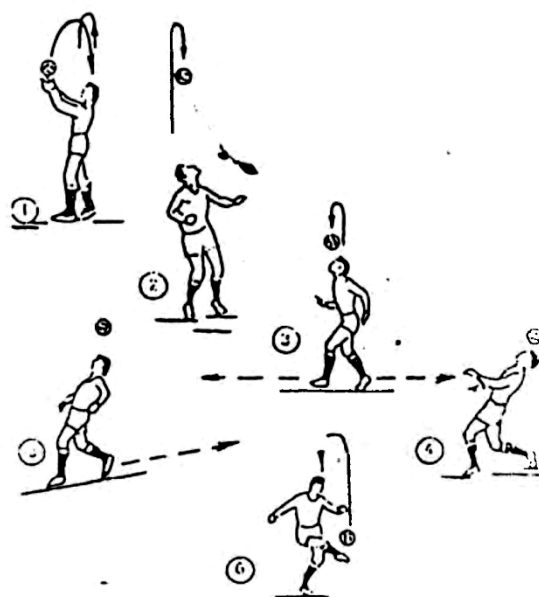
2. To'pni yuqoriga otib boshda jongliyorlik qilish. (2)

3. Oldinga, orqaga xarakatlanib to'pni boshda jongliyorlik qilish. (3)

4. Har xil balandlikka tepib yoki urib boshda jongliyorlik qilish. (4)

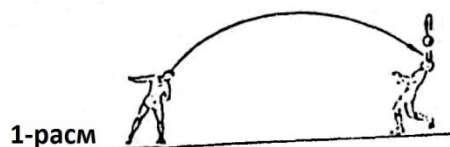
5. Oldinga orqa bilan xarakatlanib to'pni boshda jongliyorlik qilish. (5)

6. Navbatma-navbat boshda va oyoqda to'pni jongliyorlik qilish. (6)

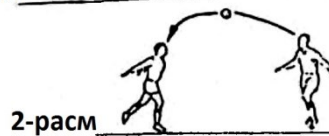


## II. Juft-juft bo'lib jongliyorlik usullarini bajarishda to'pni egallash texnikasi

1. Turgan joyda juft-juft bo'lib to'p bilan jongliyorlik qilish, marta.



2. Juft-juft bo'lib to'p bilan jongliyorlik qilish to'pni orqaga uzatish boshda ikkinchi marta zarba berilganda bajariladi. 1-rasm



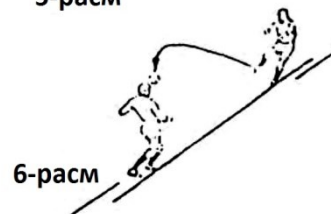
3. Turgan joyda, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga xarakatlanish bilan juft-juft bo'lib to'p bilan jongliyorlik qilish. 2-rasm



4. Juft-juft bo'lib o'tirib, yarim cho'qqayib o'tirib sherigini qo'lini ushlab to'p bilan jongliyorlik qilish. 3,4-rasm



5. Keyinchalik to'pni sherigiga oshirish bilan xarakatda boshda to'p bilan jongliyorlik qilish. 5-rasm



6. Juft-juft bo'lib navbatma-navbat boshda va oyoqda to'p bilan jongliyorlik qilish. 6-rasm

# TEXNIK TAYYORGARLIK

Boshda zarba berish

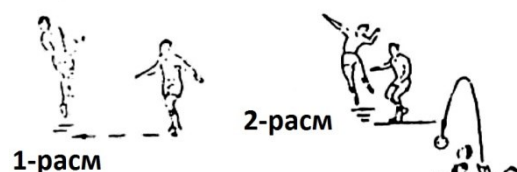
O'rgatishni ikkinchi yili

№ Mashqni mazmuni

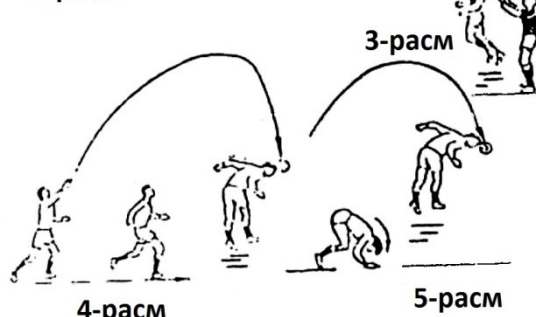
Mashqni bajarish sxemasi

## Sakrab boshda zarba berish

1. Sakrab boshda zarba berishni taqlid qilish. Mashqni turgan joyda va xarakatda to'psiz bajarish. 1,2-rasm

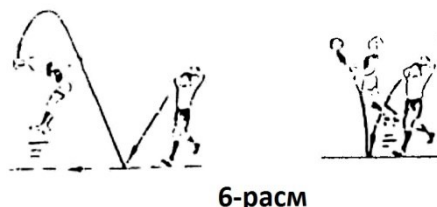


2. Sakrab boshda zarba berish. Zarba beruvchi to'pni o'ziga o'zi tashlaydi. 3-rasm



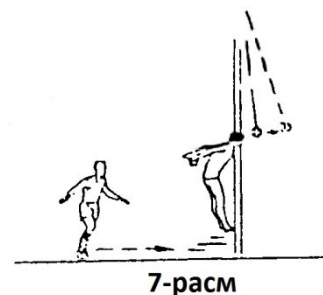
3. 2-mashqni xuddi o'zi, faqat boshda zarba berish qisqa yugurish bilan bajariladi. 4-rasm

4. Xar xil umbaloq oshish, burilishlardan keyin sakrab boshda zarba berish va xakozolar. 5-rasm



5. To'p yerga yoki polga urilib qaytgandan keyin xarakatda sakrab boshda zarba berish. 6-rasm

6. Yugurib kelib balandga osib qo'yilgan to'pga sakrab boshda zarba berish. To'pga boshda zarba berishni turli tumanligi. 7-rasm



7. Darvozaga sakrab boshda zarba berish:

a) murabbiy tomonidan uzatilgan to'pga;

b) sherigi tomonidan uzatilgan to'pga; 8-rasm (1;2)

8-rasm

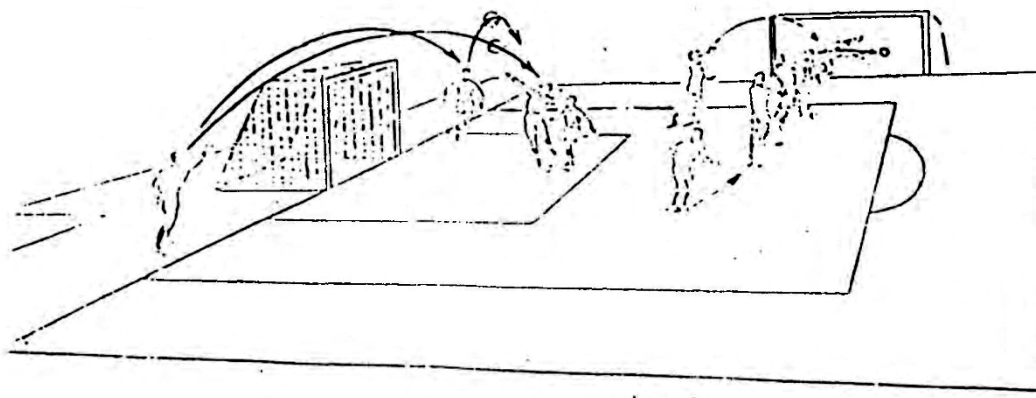


Fig. 8

## TEXNIK TAYYORGARLIK

Boshda zarba berish

O'rgatishni ikkinchi va uchinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

### Juft-juft bo'lib sakrab boshda zarba berish

1. Baland ko'tarilgan to'pga sakrab boshda zarba berish. 1-rasm



1-pacm

2. Sherigini keng qilib qo'yilgan qo'l kaftiga sakrab boshda zarba berish. 2-rasm



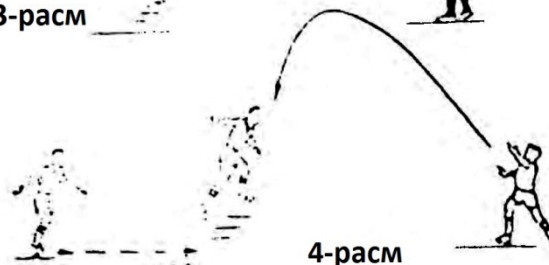
2-pacm

3. Sherigini keng qilib qo'yilgan qo'l kaftiga sakrab boshda zarba berish. Zarba berish navbatma-navbat o'ng va chap qo'lda bajariladi.



3-pacm

4. Sakrab boshda zarba berish. To'pga zarba berish uchun sherigi tashlab beradi. 4-rasm



4-pacm

5. 4-mashqni xuddi o'zi, faqat to'p yuqoriga oshiriladi va zarba berish qisqa yugurish bilan xarakterda bajariladi. 5-rasm

## Xarakatda sakrab boshda zarba berish

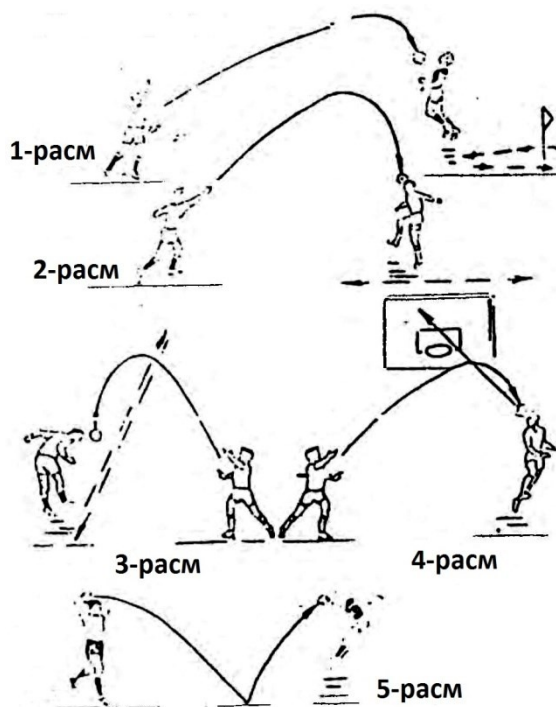
1. Sherigini yoki ustunni aylanib o'tgandan keyin, sakrab boshda zarba berish.

2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat zarba beruvchi doimiy ravishda oldinga, orqaga xarakatda bo'ladi.

3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat zarba beruvchi to'pni uzatishni bajarayotgan sherigidan doimiy ravishda o'ng, chap tomonida xarakatda bo'ladi.

4. Maydonni xar xil tomonidan, basketbol shitiga sakrab boshda zarba berish.

5. To'pni polga otgandan keyin va urilib sapchib qaytgandan keyin zarba beruvchi sakrab boshda zarba berishni bajaradi.



## TEXNIK TAYYORGARLIK

Boshda zarba berish

---

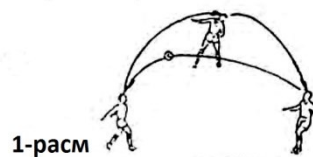
**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

---

## I. Uch kishi bo'lib jongliyorlik usullarini bajarishda to'pni egallash texnikasi

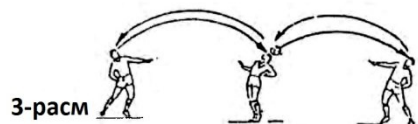
1. Ixtiyoriy ravishda to'pga bir marta tegib uch kishi bo'lib jongliyorlik qilish. 1-rasm



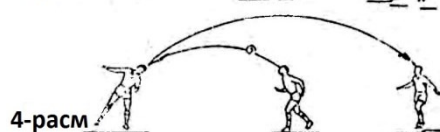
2. O'yinchilar bitta chiziqda turgan xolda uch kishi bo'lib jongliyorlik qilish. 2-rasm



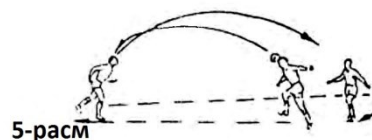
3. O'rtadagi o'yinchi orqali ketma-ket to'pga bir marta tegib uch kishi bo'lib jongliyorlik qilish. 3-rasm



4. Kalta va uzun to'p uzatishni almashish bilan bir marta tegish uch kishi bo'lib jongliyorlik qilish. 4-rasm

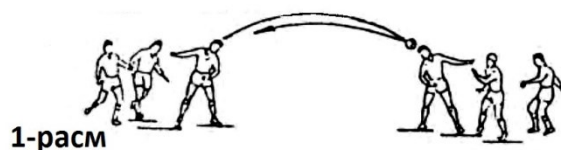


5. Uch kishi bo'lib jongliyorlik qilish. To'pni uzatishni sherigi aylanib o'tgandan keyin to'pga bir marta tegish bilan bajariladi. 5-rasm

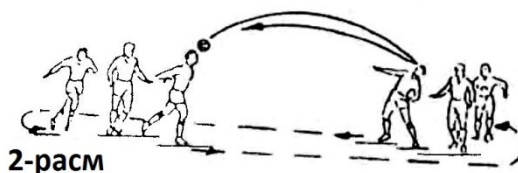


## II. Qatorida jongliyorlik usullarini bajarishda to'pni egallash texnikasi

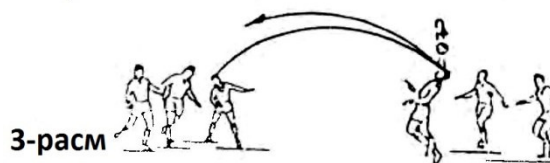
1. O'z qatorida joy almashish bilan to'pni bir tepib boshda jonglirovka qilish. 1-rasm



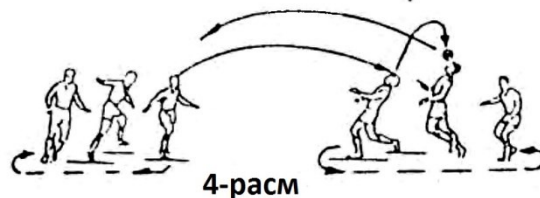
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat boshda zarba beruvchi to'pni uzatgandan keyin boshqa qatorga o'tadi. 2-rasm



3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat boshda to'pni orqaga uzatish to'pga ikkinchi marta tekkandan keyin bajariladi. 3-rasm



4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat bitta o'yinchi to'pni boshda qabul qilib olishni bajaradi, ikkinchisi to'pni orqaga uzatishni bajaradi. 4-rasm





# TEXNIK TAYYORGARLIK

Boshda zarba berish

O'rgatishni uchinchi yili

---

<b>№</b>	<b>Mashqni mazmuni</b>	<b>Mashqni bajarish sxemasi</b>
----------	------------------------	---------------------------------

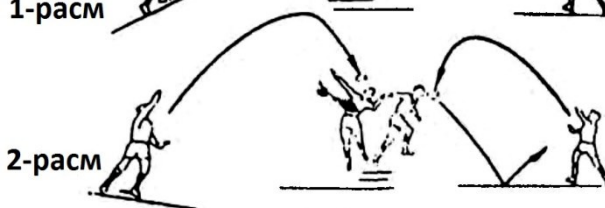
---

## Uch kishidan xarakatda sakrab boshda zarba berish

1. A o'yinchi xarakatda navbatma-navbat sherigiga to'pni tashlab turadi va qaytadan uzatilgan to'pni qabul qilib oladi. 1-rasm



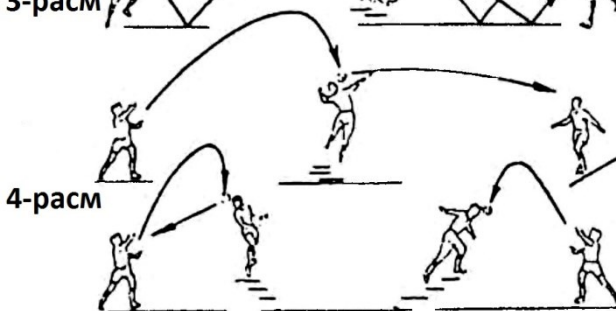
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pni orqaga uzatish sherigiga oshirishni bajariladi. 2-rasm



3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat ikkita o'yinchi to'pni navbatma-navbat sherigiga tashlab turadi. 3-rasm



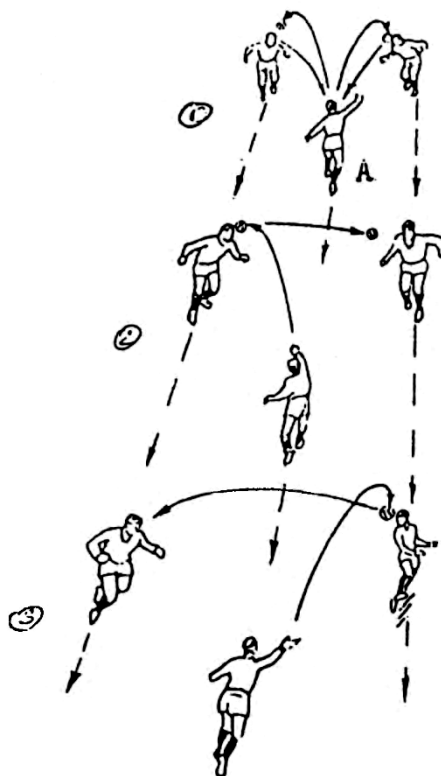
4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat boshda zarba berish sakrab bajariladi. 4-rasm



5. Sakrab boshda zarba berish, to'pni orqaga uzatish sherigiga qarab bajariladi. 5-rasm

## Uchlikda sakrab boshda zarba berish

1. Sakrab boshda zarba berish. To'pga zarba berish uchun sheriklari navbatma-navbat to'pni tashlab beradi. (1)
2. 1-mashqda qanday bo'lsa, xuddi shunday bo'lib, faqatgina to'pni orqaga uzatishni yuqoridan bajariladi, boshqa orqaga uzatishni yerda bajariladi. (2)
3. Sakrab boshda zarba berish. Orqaga uzatishni yerdan yoki poldan sapchib qaytgandan so'ng bajariladi.
4. Sakrab boshda zarba berish. Orqaga uzatishni bo'sh turgan sherigiga maqsadga yo'naltirgan holda bajariladi.
5. Qisqa masofadan yugurib kelish bilan harakatda sakrab boshda zarba berish. Ikkita to'pga zarba berish uchun uzatishni navbatma-navbat bajariladi. (3)



## **TEXNIK TAYYORGARLIK**

Boshda zarba berish

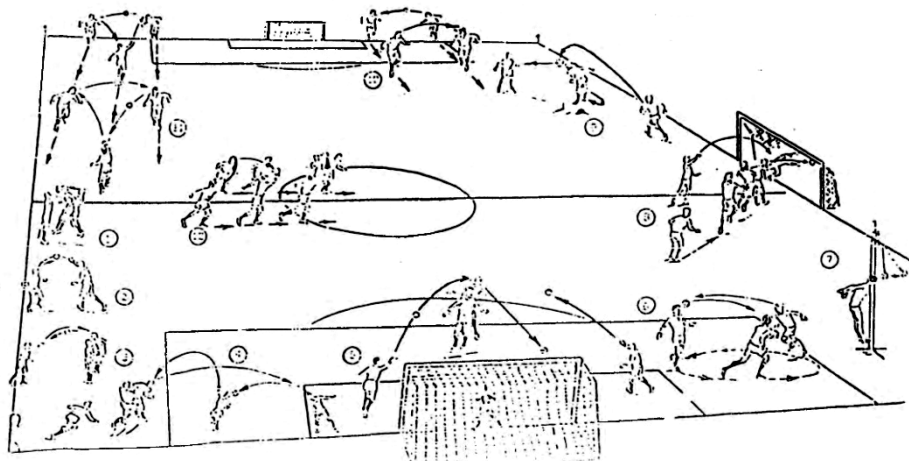
**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

### Aylanma mashg'ulot majmuasini taxminiy varianti

1. Yuqoriga ko'tarib ushlab turgan to'pga sakrab boshda zarba berish. Zarba beruvchini dastlabki holati: harakatda, yerda o'tirib, sherigini orqasida turgan holda. (1)
2. Juft-juft bo'lib boshda jonglirovka qilish; ixtiyoriy; to'pni balandga urib, ikkinchi marta tekkandan keyin to'pni uzatish bilan. (2)

3. Sherigini orqasidan sakrab boshda zarba berish (sherigi sust qarshilik ko'rsatadi). (3) uzatishni maqsadga yo'naltirilgan xolda bajariladi. (9)
4. Sherigi to'pni maqsadga yo'naltirish bilan sakrab boshda zarba berish. (4)
5. Sherigini sust va faol qarshilik ko'rsatishi bilan darvozaga sakrab boshda zarba berish. (5)
6. Turgan joyda ma'lum ketma-ketlikda doira bo'ylab xarakat qilib, to'pni yuqoriga uriladi. (6)
7. Qisqa masofadan yugurib kelib osib qo'yilgan to'pga sakrab boshda zarba berish. (7)
10. Xarakatda juft-juft bo'lib boshda jonglirovkani qilishni bajarish. O'ng, chap, yonboshda, oldinga orqa bilan xarakat jonglirovka qilish vaqtida juft-juft bo'lib xarakat qilish. (10)
11. Uch kishi bo'lib xarakat qilishda boshda zarb berish. Xar xil ketma-ketlikda xarakat yo'nalishi oldinga, orqaga, to'pni orqaga uzatishi. (11)
12. Juft-juft bo'lib boshda to'pni



8. Xarakatda darvozaga boshda zarba berish. Xar xil burilishlar umbaloq oshishlar, to'siqlardan oshib o'tgandan keyin xarakatda boshda zarba berish va boshqalar. (8) uzatish. Juft-juft bo'lib xarakatda o'ng, chap tomonga, oldinga, orqaga o'zlari orasidagi masofani qisqartirib yoki oshirib xarakatlanish. (12)
9. 180°ga burilib sakrab boshda zarba berish. Sherigiga to'pni

# TEXNIK TAYYORGARLIK

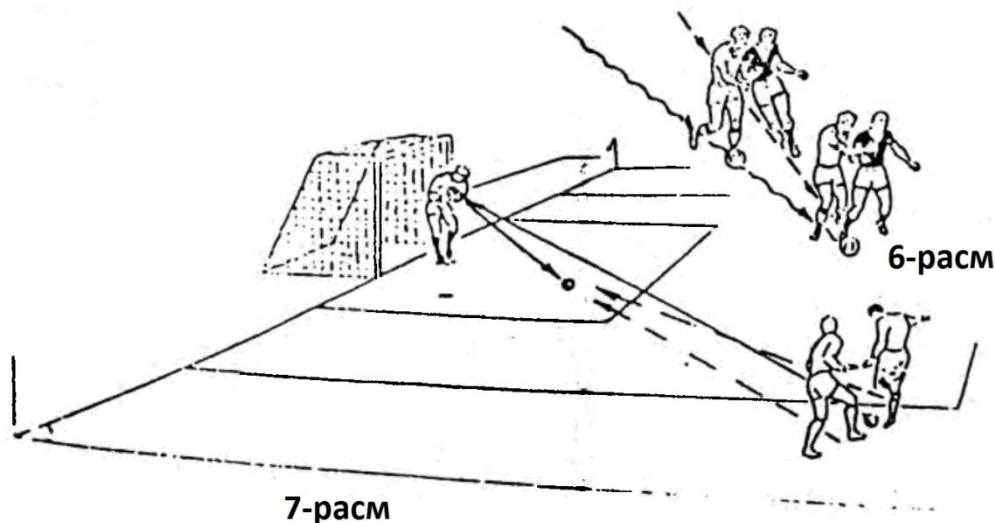
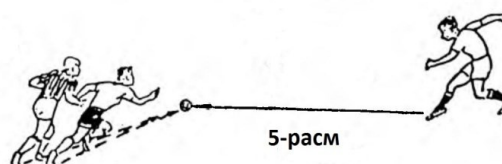
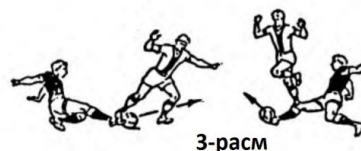
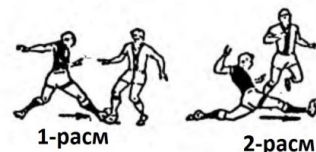
To'pni tortib olish

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

## Xar xil usullarda yerdan to'pni tortib olish

1. Xamla qilib to'pni olib qo'yish. 1,2-rasm
2. Shpagat usulida to'pni olib qo'yish. 3-rasm
3. To'pni egallash bilan yiqilib to'pni olib qo'yish. 4-rasm
4. Ushlash bilan to'pni olib qo'yish. 5-rasm
5. Yelka bilan turtib to'pni olib qo'yish. 6-rasm
6. Raqibidan oldin darvozabon qo'lidan chiqqan to'pni olib qo'yish. 7-rasm



# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni tortib olish

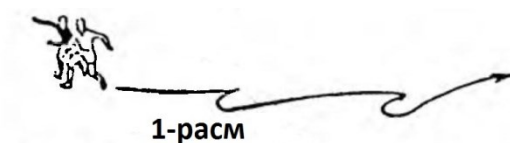
O'rgatishni birinchi, ikkinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

## Yerdan to'pni tortib olish

1. Ikkita sherik erkin ravishda xarakatlanib, lekin birinchisi ikkinchisini xarakatini takrorlaydi. 1-rasm



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat o'yinchi to'p bilan boshqasini xarakatini takrorlaydi. 2-rasm



3. Ikkita sherik bir-biriga yuzma-yuz qarab turadilar. Sheriklaridan birini vazifasi boshqasini orqasidan yugurib aylanib o'tadi. 3-rasm



4. 3-mashqni xuddi o'zi, faqat sheriklaridan bittasini vazifasi boshqasini orqasiga olib o'tish. 4-rasm



5. /X/ o'yin. Vazifasi, to'pni urib yubormasdan uni tortib olishi kerak. 5-rasm

## Yerdan to'pni tortib olish

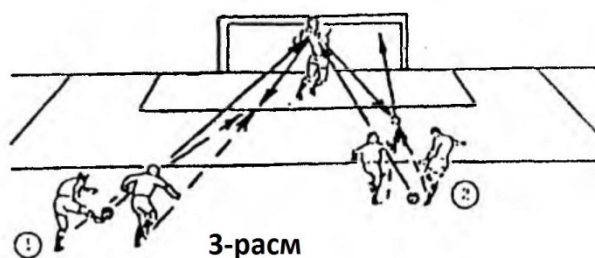
1. Ikkita sherik yonma-yon turadilar, o'yinchilardan biri to'pni oldinga tepadi. Xar bir o'yinchini vazifasi kim birinchi bo'lib to'pni egallashdir. 1-rasm



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'p yuqoriga irg'itiladi. Vazifa yerga birinchi tegib sapchib qaytgandan keyin to'pni birinchi bo'lib egallash. 2-rasm



3. Darvozaga zarba bergandan keyin to'pni tortib olish. Darvozabonni vazifasi



qarshi kurashayotgan o'yinchidan tortib olish. 3-rasm (1)

4. 3-mashqni xuddi o'zi, faqat O'yinchilarni vazifasi, to'pni birinchi bo'lib o'ynashga erishish. 3-rasm (2)

## **TEXNIK TAYYORGARLIK**

To'pni tortib olish

O'rgatishni uchinchi yili

---

**№ Mashqni mazmuni**

**Mashqni bajarish sxemasi**

---

## Juft-juft bo'lib yerdan to'pni tortib olish

1. Juft-juft bo'lib to'pni tortib olish. To'pni uzun uzatilgandan keyin o'yinchilarning vazifasi yakka olishuvda yutib chiqish yoki undan oldin egallashishiga erishish. Mashqni bajarish tartibi: to'pni qaytarish ma'n etiladi. (1)

2. Bo'sh turgan o'yinchiga to'pni uzatish. Himoyachini vazifasi – berilgan pasni ushlab olish va to'pni egallab olish. Hujumchini vazifasi – to'pni olish uchun ochilishi yoki bo'sh joyga chiqish.(2)

3. Xujumchini vazifasi – ximoyachidan qochib ketish va darvozaga xujum qilish uchun to'pni olish. Himoyachini vazifasi – yorib o'tayotgan xujumchiga to'siq qo'yish. (3)

4. Ximoyachini vazifasi – xujumchini “devor”ga o'ynashga bermaslik, sherigi bilan yoki darvozaga berilayotgan zarbaga to'siq qo'yish. (4)

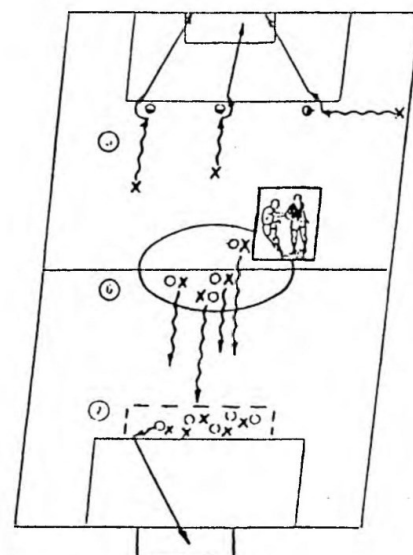
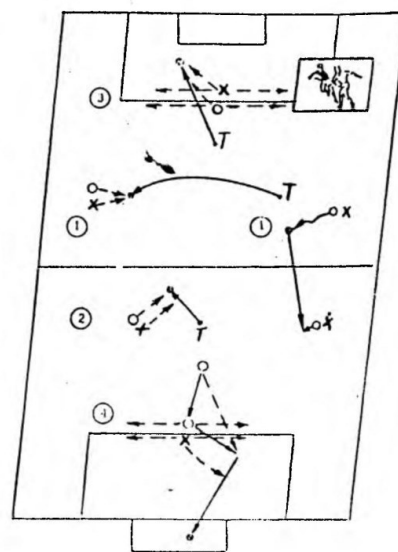
5. Xujumchini vazifasi – himoyachini aldab o'tib, darvozaga to'pni tepish, himoyachini vazifasi – to'pni tortib olishni bajarish yoki hujumchini darvoza tomonga yo'naltirish. Himoyachi uchun shart: to'pni urib chiqarishga ruxsat etilmaydi. (5)

6. O'yinchilar juft-juft bo'lib markaziy doiraga to'pni olib boradilar va signal bo'yicha bittasini vazifasi qochib ketish va darvozaga tepish, boshqasini vazifasi – quvlab yetish va zarba berishni bajarishga bermaslik. (6)

Vaziyatlar:

- a) ma'lum darvozaga to'p kiritish;
- b) xoxlagan darvozaga to'p kiritish;

7. Jarima maydoni zonasida to'pni tortib olish. Xujumchini vazifasi – o'zini ximoyachisini aylanib yoki aldab o'tish va darvozaga zarba berishni bajarish. (7)



# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni tortib olish  
yili

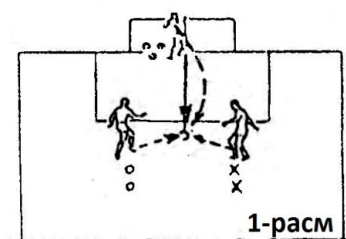
O'rgatishni uchinchi, to'rtinchi

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

## Yerda to'pni tortib olish

1. Darvoza bon to'pni o'yinga kiritgandan keyin ikkita qarshi kurashuvchi o'yinchilarni to'pni tortib olishi. 1-rasm

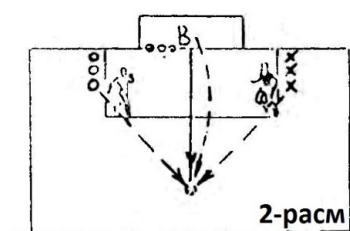


Variant:

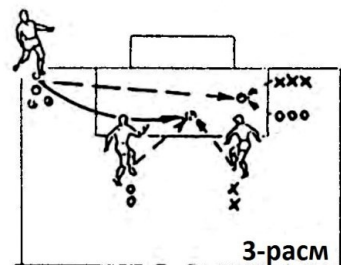
a) to'pni pastdan yoki paslatib uzatiladi;

b) to'pni yerga urilib sapchib qaytgandan keyin uzatiladi;

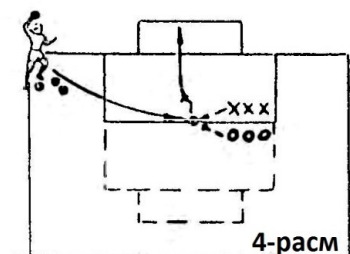
2. Jarima maydoni tashqarisidan darvoza bonni to'pni urib qaytargandan keyin ikkita qarshi kurashuvchi o'yinchilarni to'pni tortib olishi. 2-rasm



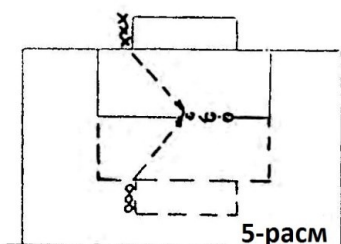
3. Qanotdan to'pni uzatgandan keyin uni quvlab o'tish va to'pni tortib olish. 3-rasm



4. Qanotdan to'pni uzatgandan keyin to'pni quvlab o'tish yoki to'pni tortib olish, biroq raqib darvozasiga xujum qilishni yakunlash vazifasi qo'yiladi. 4-rasm



5. Xushtak chalishi bilan to'pni tortib olish. O'yinchilarning vazifasi to'pni egallab olish va darvozaga zarba berish bilan yakunlash. O'yinchi vazifasi, birdaniga to'pni egallanolmasa – xatosiz pozitsiyali o'ynash. 5-rasm





# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni tortib olish  
yili

O'rgatishni uchinchi, to'rtinchi

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

## Har xil vazifalar bilan yerdan to'pni tortib olish

1. To'pni ustunlar orasidan uzatgandan keyin juft-juft bo'lib tortib olish. 1-rasm

Dastlabki xolatlar:

turgan holatda;

o'tirgan xolatda;

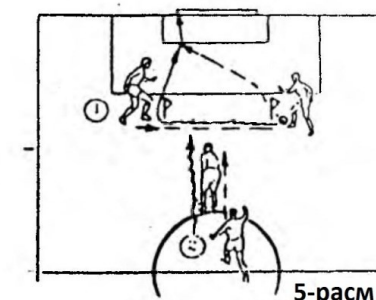
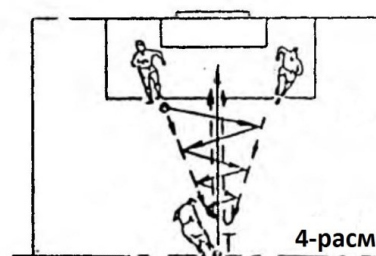
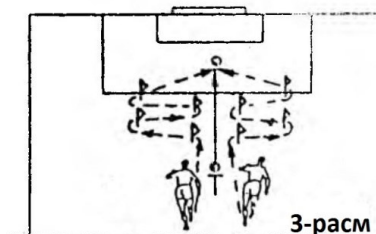
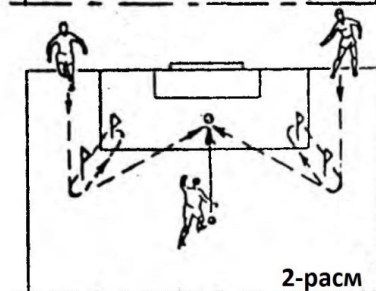
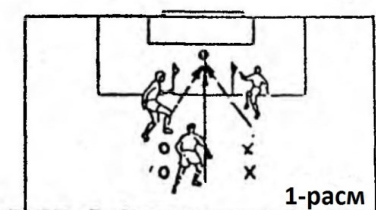
umbaloq oshgandan keyin;

2. Ustunni aylanib o'tgandan keyin to'pni tortib olish. O'yinchini vazifasi birinchi bo'lib ustunni yugurib aylanib o'tish va darvozaga zarba berish. 2,3-rasm

3. Juft-juft bo'lib yurgandan keyin tanlab olish.

4. Ikkita o'yinchi, ulardan biri to'p bilan dastlabki holatdan start oladi. Ustunni aylanib o'tgandan keyin bittasini vazifasi darvozaga zarba berish, boshqasini vazifasi - zarba berishga bermaslik yoki zarbaga to'siq qo'yish. 5-rasm (1)

5. O'yinda start olgandan keyin juft-juft bo'lib to'pni tanlash. Birinchisini vazifasi qochib ketib va darvozaga tepish, boshqasi esa - hujumni yakunlashga qo'ymaslik. 5-rasm



# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni tortib olish

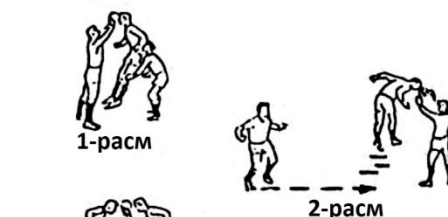
O'rgatishni uchinchi, to'rtinchi yili

№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

## Havoda to'pni tortib olish

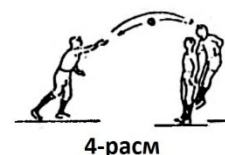
1. Bitta o'yinchi qo'lini yuqoriga uzatgan holda to'pni ushlab turadi, boshqa ikkita o'yinchi galma-galdan bosh bilan to'pni urishga xarakat qiladi. 1-rasm



2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat qisqa yugurib kelib sakrab boshda zarba berishni bajaradi. 2-rasm



3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat to'pga zarba beruvchilar o'yinchini old va orqa tomonida turadilar. 3-rasm



4. Bitta o'yinchi boshqa o'yinchini boshi ustidan tashlab beradi. Zarba beruvchi orqada sakrab to'pni teskari tomonga uzatishi kerak. 4-rasm

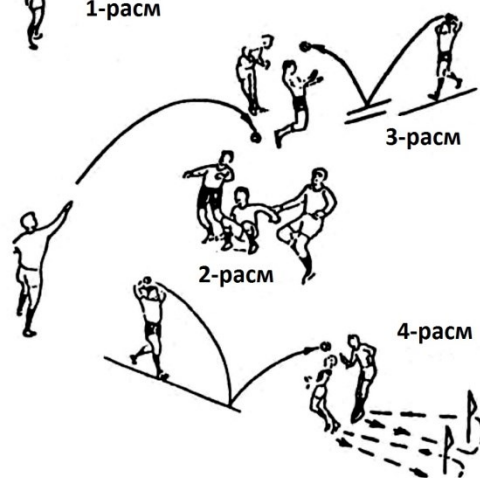


5. 4-mashqni xuddi o'zi, faqat teskari tomonga yoki orqa tomonga uzatilgan to'p chap va o'ng tomonga maqsadga yo'naltirilgan holda bajariladi. 5-rasm



## Harakatda havoda to'pni tortib olish

1. O'yinchilar bir-biridan masofada turadilar va ular o'rtasida to'pni yuqoriga irg'itiladi. O'yinchilarning vazifasi sakrab boshda to'pni teskari tomonga yoki orqaga uzatadi. 1-rasm



2. 1-mashqni xuddi o‘zi, faqat zarba beruvchilarni dastlabki xolati – yerda o‘tiradilar. Birinchisining vazifasi sakrab to‘pni teskari tomonga yoki orqaga uzatadi. 2-rasm
3. 1-mashqni xuddi o‘zi, faqat to‘pni polga otiladi va sapchib qaytgandan keyin birinchi o‘yinchi to‘pni teskari tomonga uzatishi zarur. 3-rasm
4. 3-mashqni xuddi o‘zi, faqat boshda to‘pga zarba berish, ustunni aylanib o‘tgandan keyin bajarish zarur. 4-rasm

### **Tayyorgarlik ko‘rish mashqlari:**

1. Yugurib kelib sakrash bilan ko‘krakni ko‘krakka turtish.
2. Bir oyoqda bir-birini yelkasiga turtish.
3. Dastlabki xolat “o‘tirib” sakrab ko‘krakni ko‘krakka turtish.

# TEXNIK TAYYORGARLIK

To'pni tortib olish

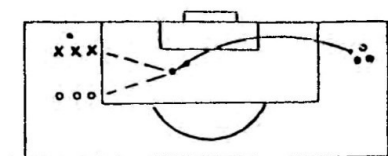
O'rgatishni to'rtinchi, beshinchi yili

№ Mashqni mazmuni

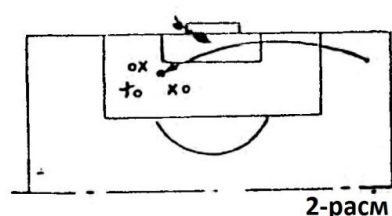
Mashqni bajarish sxemasi

## Havoda to'pni tortib olish

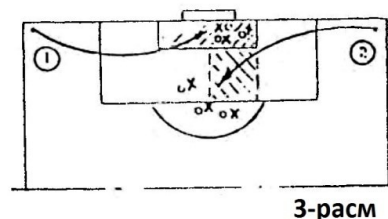
1. Juft-juft bo'lib to'pni tortib olish, himoyachini vazifasi – to'p qaytarish, hujumchini vazifasi – darvozaga to'p kiritish. 1-rasm



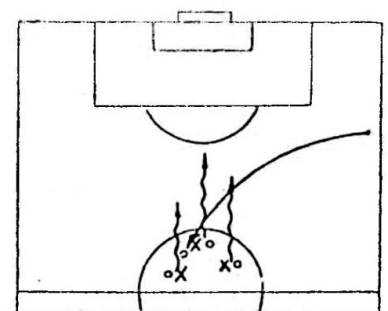
2. To'pni jarima maydoniga yuqoridan uzatgandan keyin guruh bo'lib to'pni tortib olish. Himoyachilarni vazifasi – to'pni jarima maydonidan tepib chiqarish. Hujumchilarni vazifasi – to'pni egallab olish va darvozaga xujum qilish. 2-rasm



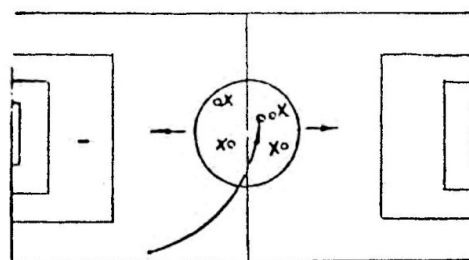
3. To'pni jarima maydoniga uzatgandan keyin havoda uni tortib olish. To'pni uzatish zonasi va tortib olish zonasi aniqlangan (darvozabon maydonchasi). 3(1)-rasm



Varianti: to'pni maqsadga yo'naltirgan holda uzatish – faqat darvoza bo'ylab, yaqin yoki uzoqdagi darvoza ustuniga uzatish va boshqalar.



4. To'pni jarima maydoniga uzatgandan keyin xavoda uni tortib olish. To'pni uzatish zonasi aniqlangan. 3(2)-rasm. To'pni tortib olish zonasiga qo'lda yoki yerdan urilib sapchib qaytgan to'pga zarba berish bilan yo'naltirish mumkin.



5. Darvozaga xujum qilish bilan keyinchalik xavoda to'pni tortib olish. 4-rasm

Markaziy doira zonasiga to'pni uzatishni darvozabon uzatishi mumkin. To'pni olib qo'yishda qatnashadigan o'yinchilarning soni reklama qilinmaydi.

6. Keyinchalik raqib darvozasiga hujum qilish bilan havoda to'pni tortib olish. 5-rasm

## Texnik tayyorgarlik

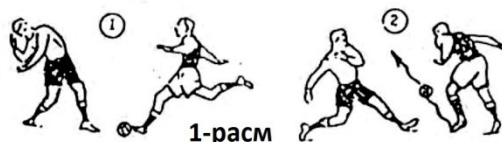
### Aldamchi harakatlar

#### № Mashqni mazmuni

#### Mashqni bajarish sxemasi

### Aldamchi xarakat (fintlar)

1. Aldamchi xarakat “Aldamchi siljitish” oyoqda to‘pga zarb berishni taqlid qilish va sherigidan yon tomonga ketish. 1-rasm



2. Aldamchi xarakat “To‘pni yolg‘on to‘xtatish” oldinga to‘pni tezda dumalatish bilan oyoq tagida to‘pni to‘xtatishni taqlid qilish. 2-rasm



3. Aldamchi xarakat “To‘p ustidan yolg‘on bosib o‘tish” qarama-qarshi tomonga keyinchalik siltanib chiqish bilan bir tonmonga to‘p bilan ketishni taqlid qilish. 3-rasm



4. “To‘pni tashlash” bilan aldamchi xarakat qilish. Bir tomondan ximoyachini yonida to‘pni tashlab va uni boshqa tomonidan yugurib o‘tish. 4-rasm



5. “Gavda bilan aldamchi harakat” aldamchi xarakatni bajarish. To‘p bilan bir va boshqa



tomonga va to‘p bilan yon tomonga sherigini qarama-qarshi tomondagi tayanch oyog‘ida taqlid xarakatini qilish. 5-rasm

6. “To‘satdan siltanib chiqish bilan sekin to‘pni olib yurish” aldamchi xarakati. Sherigini qarshisiga chiqib sekin to‘pni olib yurish bilan keyinchalik uni yonidan to‘satdan to‘pni otish. 6-rasm
7. 1-6 mashqlarni xuddi o‘zi faqat barcha aldamchi xarakatlar zaif oyoqda bajariladi.

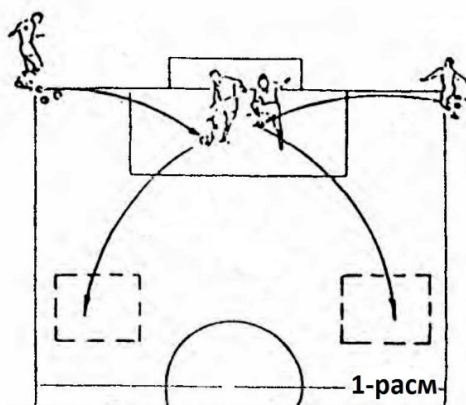
# TEXNIK TAYYORGARLIK

Himoyachi o'yini

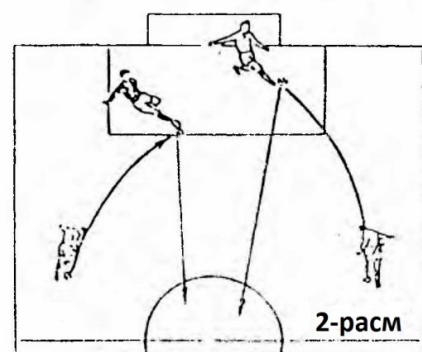
№ Mashqni mazmuni

Mashqni bajarish sxemasi

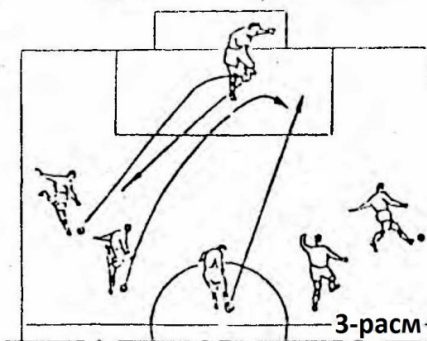
1. Ximoyachini vazifasi, burchakdan uzatilgan to'pni, oyoqda bir marta tegish bilan tepib qaytarish yoki ma'lum zonaga oshirish yoki yo'naltirish. 1-rasm



2. Maydon ichidan jarima maydoniga to'pni yuqoridan oshiriladi. Ximoyachini vazifasi – oyoqni bir marta tekkazib uni orqaga qaytarish yoki uni markaziy zonaga uzatish yoki oshirish. Ximoyachiga to'pni qo'lda yoki to'p yerga urilib sapchib qaytgandan keyin uzatish mumkin. 2-rasm

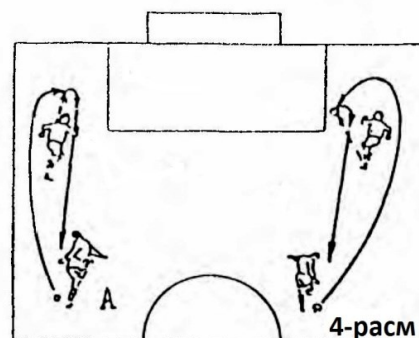


3. Jarima maydoniga navbatma-navbat to'pni yuqoridan oshirish. Ximoyachini vazifasi esa to'pni bir-ikki marta tekkandan keyin orqaga yoki teskari tomonga uzatadi. 3-rasm



4. Navbatma-navbat jarima maydoniga to'pni pastdan oshiriladi. Ximoyachini vazifasi – to'pga oyoqni bir marta tekkazib aniq o'yinchiga yoki ma'lum zonaga to'pni tepib yo'naltiriladi. 3-rasm

5. "A" o'yinchi himoya zonasiga to'pni boshda uzatadi. Ximoyachini vazifasi oyoqni ikki marta tekkazib to'pni orqaga qaytaradi. Mashq varianti: qo'lda tashlangan to'pni sherigiga oyoqni bir marta tekkizib qaytarish. 4-rasm





# TEXNIK TAYYORGARLIK

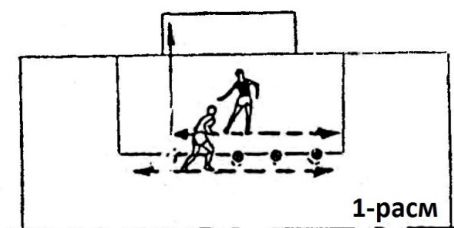
Himoyachi o'yini

№ Mashqni mazmuni

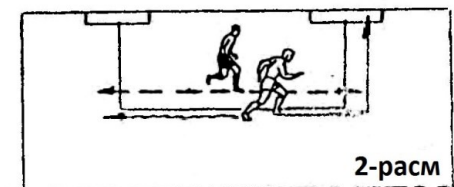
Mashqni bajarish sxemasi

## Himoyachini individual xarakati

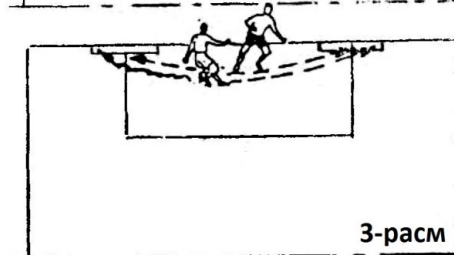
1. Xujumchini vazifasi darvozaga to'p kiritish, ximoyachini vazifasi – zarba berilgandan keyin uni bekitish yoki to'sish. 1-rasm



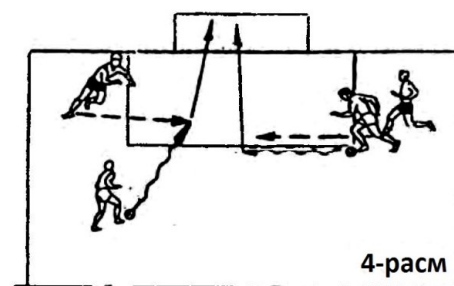
2. Himoyachini vazifasi – to'pni bitta yoki boshqa darvozaga urishga bermaslik. 2-rasm



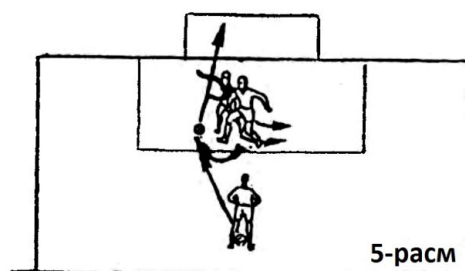
3. 2-mashqni xuddi o'zi faqat ximoyachini vazifasi – bitta yoki boshqa darvozaga to'pni olib kirishga yo'l bermaslik. 3-rasm



4. Hujumchini vazifasi to'pni olib yurgandan keyin darvozaga qarab tepish. Himoyachini vazifasi – to'pni uchush zonasini berkitish yoki zarbani to'sish. 4-rasm



5. Hujumchini vazifasi to'pni olish uchun ochiq oyoq yoki bo'sh joyga chiqish. Himoyachini vazifasi – darvozaga hujum qilish uchun yo'lni faol ravishda to'sish. Himoyachini vazifasi xujumchiga nisbatan to'g'ri joylashishi kerak va xujumchini darvozadan yon tomonga yo'naltirish. 5-rasm



# TEXNIK TAYYORGARLIK

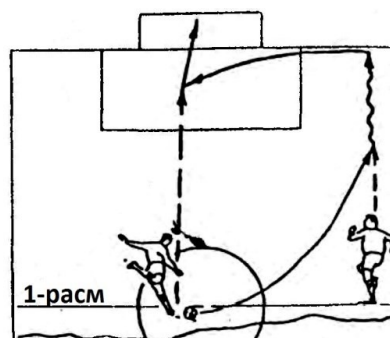
Yarim ximoyachini o'yini

№ Mashqni mazmuni

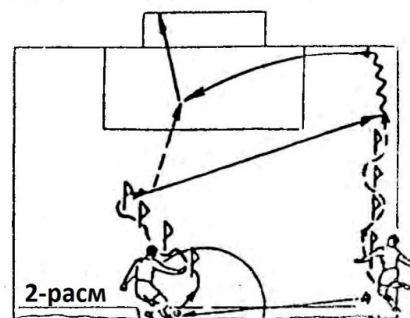
Mashqni bajarish sxemasi

## Yarim himoyachini o'yini

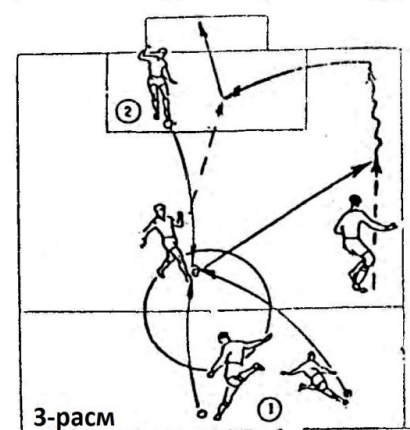
1. Qanot xujumchisi chiqishiga markaziy doira zonasidan to'pni uzatish, keyinchalik zarba berish pozitsiyasiga chiqish. To'pni uzatish quyidagicha bajariladi: pastdan, yuqoridan, chiqishga, oyoqqa, kesib, darvozaga va darvozadan yo'nalish bo'yicha uzatiladi va boshqalar. 1-rasm



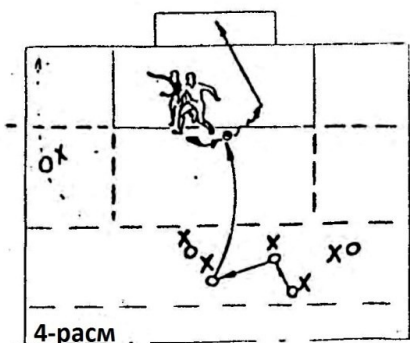
2. 1-mashqni xuddi o'zi faqat to'pni uzatishni ustunni aylanib o'tgandan keyin keyinchalik zarba berish pozitsiyasiga chiqish bilan bajariladi. 2-rasm



3. 1-mashqni xuddi o'zi faqat to'pni yarim himoyachi qanot va markaziy himoyachi zonasidan olishi mumkin. To'pni uzatish va qabul qilib olishni oyoqni bir, ikki marta tegizish bilan bajariladi. 3-rasm (1)



4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat yarim ximoyachi to'pni markaziy xujumchidan oladi, keyinchalik zarba berish pozitsiyasiga chiqadi. 3-rasm (2)



5. Maydonni markaziy qismi. Yarim himoyachilar uchun o'yin kvadrati hisoblanadi. Yarim himoyachilarni vazifasi – signal bo'yicha o'zini xujumchisiga maqsadga yo'naltirilgan to'p uzatishi kerak. 4-rasm

Mashq variantlari:

- a) xushtak bo'yicha o'zini xujumchisiga to'p uzatishi lozim;
- b) o'yinchilarning vazifasi – o'zining hujumchilarini zarba berish pozitsiyasiga olib chiqish, bunda olti martadan ko'p to'p uzatmaslik kerak;
- c) Hujumchisiga to'p uzatishni kvadratdagi ma'lum o'yinchi bajarish kerak.

# TEXNIK TAYYORGARLIK

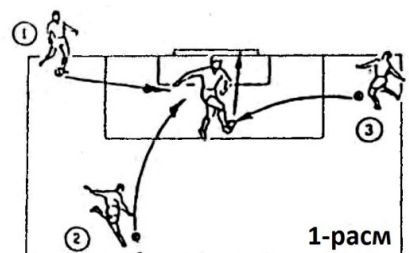
## Markaziy hujumchini vazifasi

### № Mashqni mazmuni

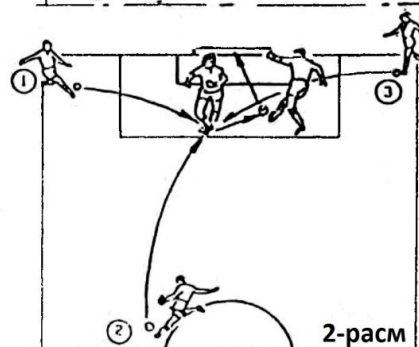
### Mashqni bajarish sxemasi

#### Markaziy hujumchini o'yini

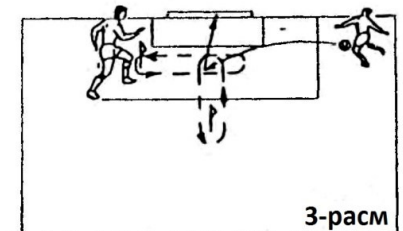
1. Markaziy hujumchiga qanotdan sheriklari navbatma-navbat to'pni uzatadilar. Oxirgisini vazifasi oyoqni bir, ikki marta tekkazib darvozaga tepadi. 1-rasm (1;3)



2. Sheriklari navbatma-navbat maydon ichidan maqsadga yo'naltirilgan uzatishni bajaradi. Markaziy hujumchini vazifasi – oyoqni bir marta tekkazib zarba berish yoki to'pni darvozaga yo'naltiradi. 1-rasm (2)

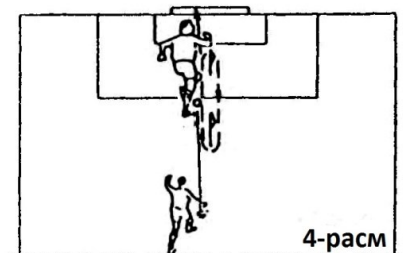


3. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat oyoqni bir marta tekkazib to'pni bitta markaziy xujumchi qabul qiladi, ikkinchisini vazifasi esa oyoqni bir marta tegizish bilan darvozaga tepadi. 2-rasm

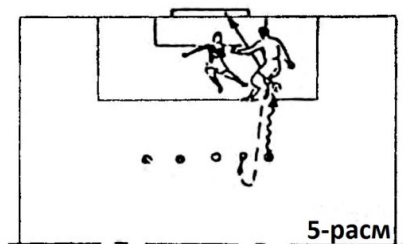


4. Markaziy xujumchi ustunni aylanib o'tgandan keyin darvozaga zarba berishni bajaradi. 3-rasm

5. 4-mashqni xuddi o'zi, faqat to'p uzatishni o'rta zonasidan amalga oshiriladi 4-rasm. Hujumchini vazifasi – oyoqni bir marta tekkazib darvozaga zarba berishni bajaradi.



6. Markaziy hujumchi ximoyachini aldab yoki aylanib o'tgandan keyin darvozaga zarba berishni bajaradi, shundan so'ng qaytib keladi va darvozaga o'tishni takrorlaydi. Himoyachilarni qarshilik ko'rsatishi sust bo'ladi. 5-rasm



# TEXNIK TAYYORGARLIK

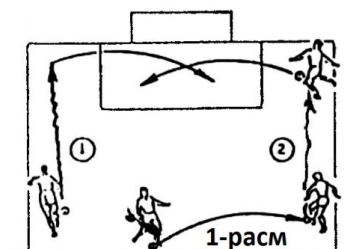
## Qanot hujumchisini o'yini

### № Mashqni mazmuni

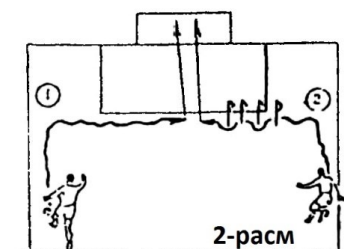
### Mashqni bajarish sxemasi

#### Qanot hujumchisini o'yini

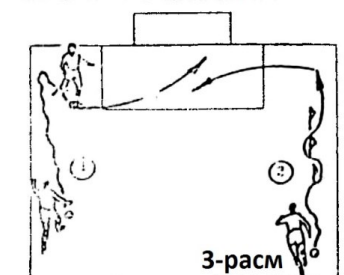
1. Qanot xujumchisi to'p bilan qanot bo'ylab o'tadi va to'pni jarima maydoniga uzatadi. 1-rasm (1)



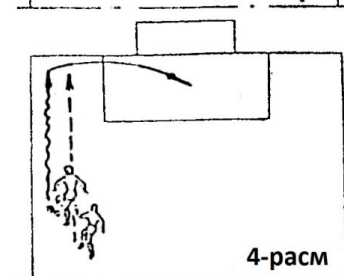
2. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat qanot bo'ylab o'tiladi va murabbiy yoki sherigidan to'pni qabul qilib olgandan keyin uzatishni bajaradi. 1-rasm (2)



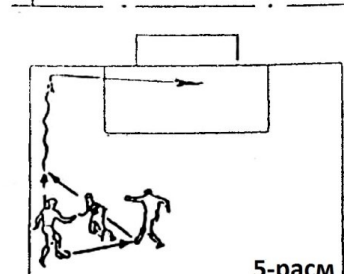
3. Qanot xujumchisi qanot bo'ylab to'p bilan o'tadi va jarima chizig'i bo'ylab siltanib yugurib o'tgandan keyin darvozaga zarba beradi. 2-rasm (1)



4. 3-mashqni xuddi o'zi, faqat darvozaga zarba berish ustunni aylanib o'tgandan keyin bajariladi. 2-rasm (2)



5. Aldamchi harakatdan keyin qanot xujumchisi jarima maydoniga to'p uzatishni bajaradi aldamchi xarakat seriyalaridan keyin yolg'ondan oyoqni silatsh, to'siqdan to'pni to'xtatish va boshqalar. 3-rasm (1)



6. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat ustunni aylanib o'tgandan keyin to'p uzatiladi. To'pni uzatishni darvoza bo'ylab oshirib, yaqin va uzoqdagi ustunga maqsadga yo'naltirilgan holda bajariladi va boshqalar. 3-rasm (2)

7. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat himoyachini vazifasi uzatilgan to'pni to'sish. To'pni tepishga ruhsat etilmaydi. 4-rasm

8. Qanot hujumchisi juft-juft bo'lib sherigi bilan himoyachini aldab o'tadi va to'pni markaziy zonaga uzatadi. 5-rasm

# TEXNIK TAYYORGARLIK

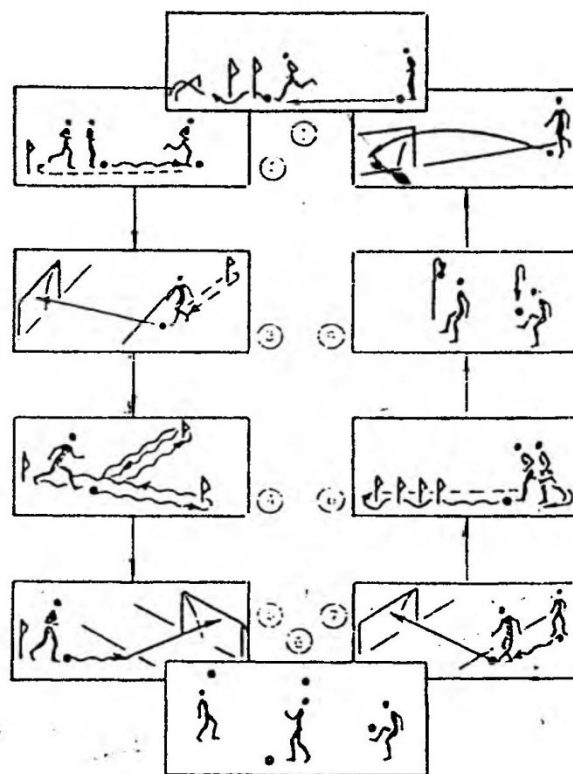
Aylanma mashg'ulot (individual)

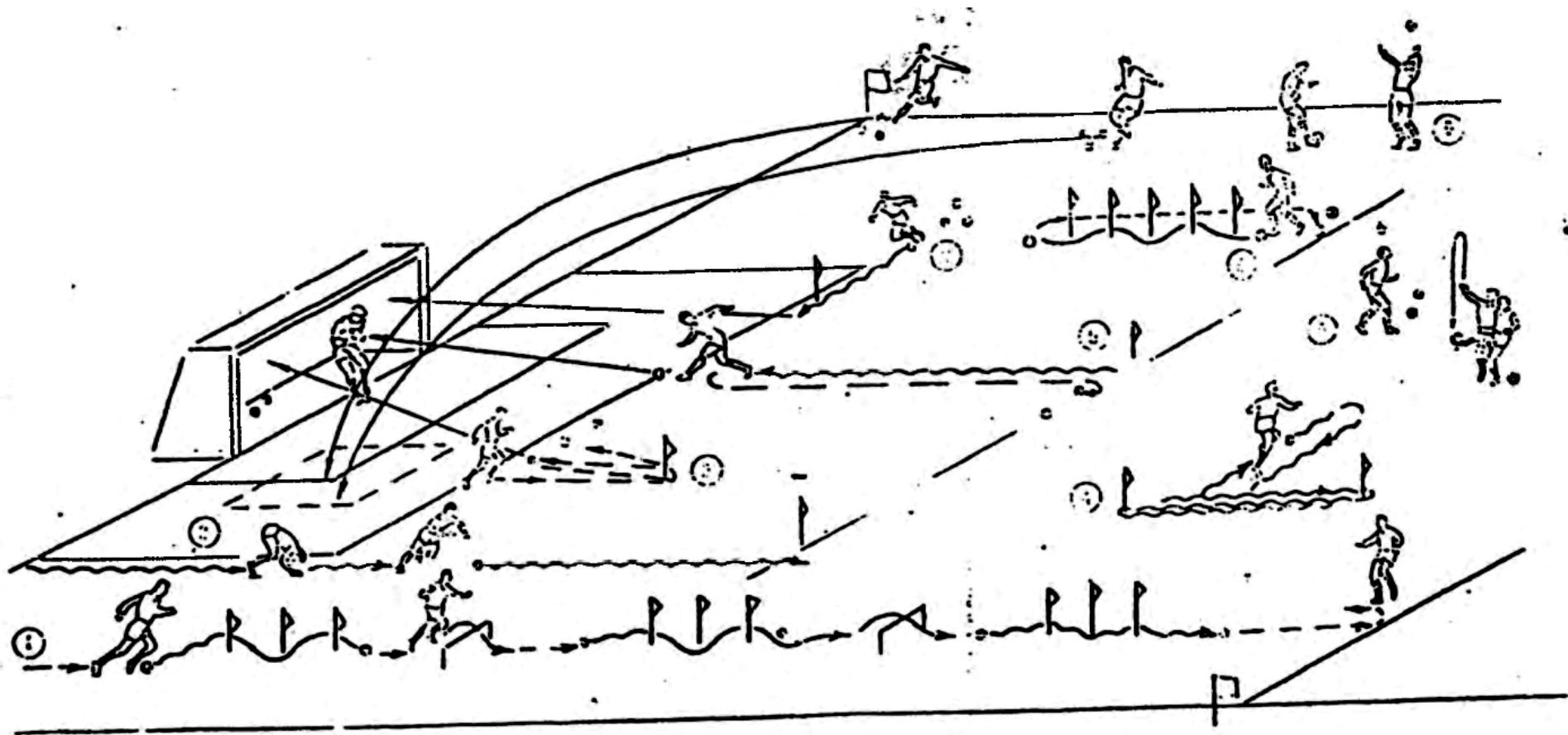
№ Majmua mashqning  
mazmuni

Aylanma mashg'ulot  
majmuasini sxemasi

## Individual aylanma mashg'ulot majmuasini taxminiy varianti

1. Ustunni aylanib o'tib to'pni olib yurish va to'siqni oshib o'tish.
2. Xar xil tezkorlik-texnik vazifalar bilan to'pni olib yurish.
3. To'siqni oshib o'tgandan keyin darvozaga zarba berish.
4. To'pni olib yurishni turli-tuman qo'shib olib borish bilan to'pni olib yurish.
5. Maksimal tezlikda to'pni olib yurish bilan darvozaga zarba berish.
6. To'pni boshda, oyoqda, erkin, topshiriq bo'yicha jonglirovka qilish.
7. To'pni jarima maydoni bo'ylab olib yurgandan keyin darvozaga zarba berish.
8. Chap va o'ng oyoqda xar xil usullarda ustunni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish.
9. To'pni oyoqda, boshda, ko'krakda to'xtatish.
10. Maqsadli vazifa bilan jarima va burchakdan zarba berishni bajarish.





# TEXNIK TAYYORGARLIK

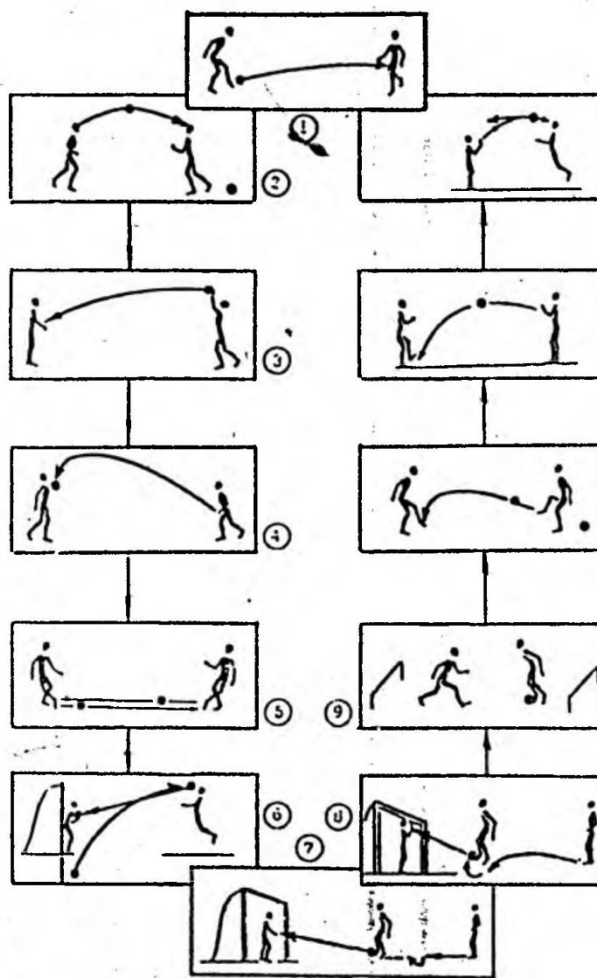
Aylanma mashg'ulot (juft-juft bo'lib)

№ Majmua mashqning  
mazmuni

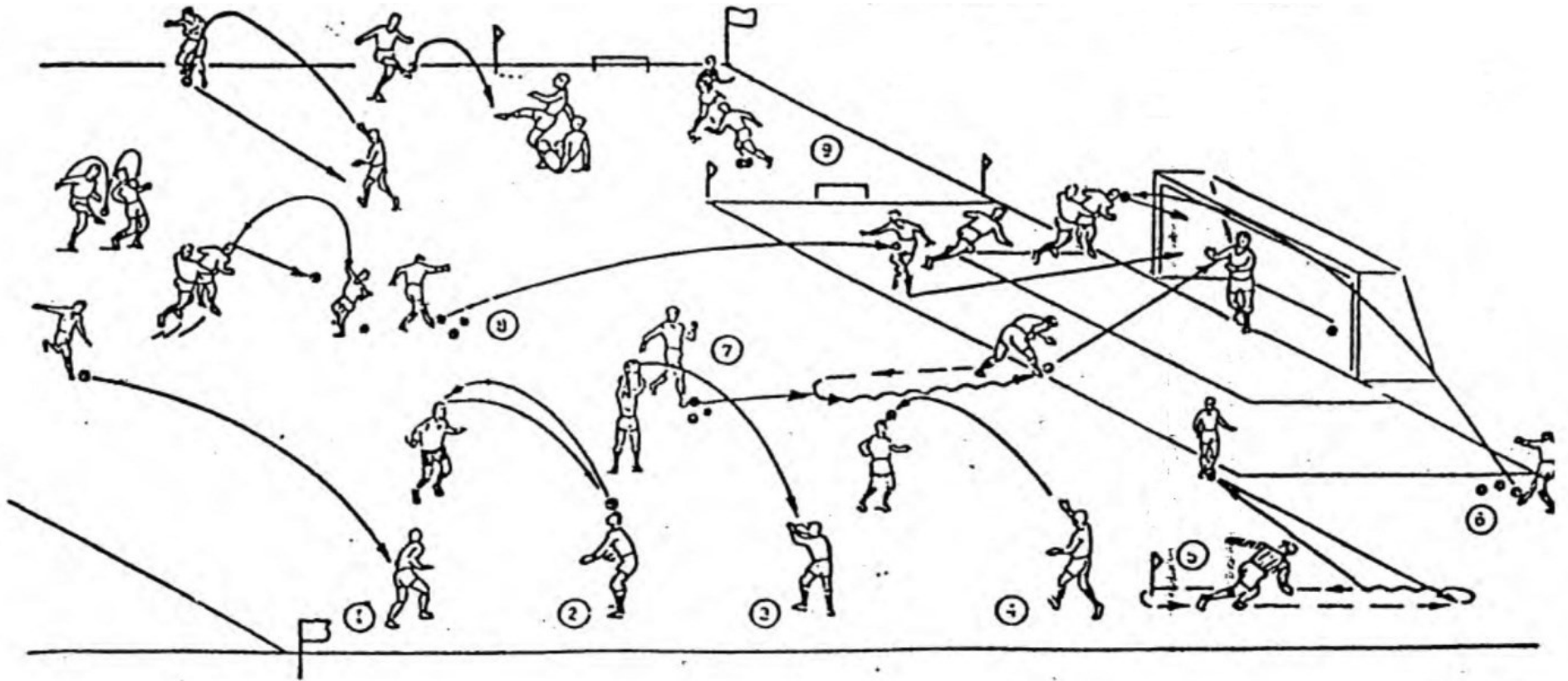
Aylanma mashg'ulot  
majmuasini sxemasi

## Juft-juft bo'lib aylanma mashg'ulot majmuasini taxminiy varianti

1. Juft-juft bo'lib to'p uzatish
2. Juft-juft bo'lib to'pni boshda jongliyorlik qilish.
3. To'pni boshdan oshirib tashlash.
4. Juft-juft bo'lib to'pni to'xtatish (ko'krakda, oyoqni son qismida va boshqalar).
5. Harakatda to'pni uzatish va qabul qilib olish.
6. Jarima va burchakdan to'p tepishni bajarish va yakunlash.
7. Sherigidan to'pni qabul qilib olgandan keyin darvozaga zarba berish.
8. /X/ futbol o'yini; /X/ kvadratda o'ynash.
9. Juft-juft bo'lib oyoqda jongliyorlik qilish.
10. Xarakatda, oyoqda to'pni to'xtatish.
11. Sakrab boshda zarba berish; juft-juft bo'lib to'pni erkin ravishda jongliyorlik qilish.







# FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI

## **Texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari**

Taklif qilinayotgan mashqlar majmuasi o'quv-mashg'ulotishlarini barcha tomonlarini qamrab ololmaydi, biroq ular bir nechta muammolarni hal etishi mumkin: birinchidan, har bir alohida mashg'ulotda mashg'ulot vazifasini maqsadga yo'naltirgan holda xal etishni ta'minlash; ikkinchidan barcha o'rgatish jarayonini tizimga solish va ko'proq to'liq qamrab olishga yordam beradi; uchinchidan, tayyorgarlikni barcha turlarini boshqarishga va bog'lab olib berishga yordam beradi va eng asosiysi jamoaviy o'yinni yo'lga qo'yadi.

Materialni mantiqan bayon qilinishida futbolni ikkita koponentlari – texnika va taktikasini o'zaro bog'liqligini yaxshi egallashini qisqa vaqt ichida ko'rib chiqish modomiki faqat o'yinchi taktik ko'rsatmasini, to'pni yaxshi egallashini, shuningdek ularni o'yin vaqtida nazorat qilish mumkin.

Taktik tayyorgarlik – bu pedagogik jarayon bo'lib, unda individual yoki yakka, guruhli va komandaga oid taktikani o'ziga xos xususiyatiga va farqlanishiga ega bo'ladi, u esa o'rgatishni barcha jarayonida ketma-ket aks etadi. Taktik qobiliyatlarni shakllantirishni individual xarakterdagi mashqlar bilan amalga oshiriladi, u keyinchalik juftlik va guruh bo'lib o'zaro xarakatlanishlar bilan murakkablashtiriladi. Komandaga oid taktikani o'rgatishni guruhli xujum va ximoya hamda komanda bo'lib xarakatlanishdan boshlanadi, u yerda barcha o'yinchilarni tashkiliy ravishda xarakatlanishini tashkil etadi, sheriklarini individual qobiliyatlarini, komandani o'yin stilini, tashqi sharoitni komandani o'yin uslubini, sheriklarini individual qobiliyatlarini hisobga olish bilan keyinchalik murakkab vazifalar, shuningdek o'yin vaziyatlari komanda uchun xarakterlari bilan to'ldiriladi.

Agarda texnik-taktik tayyorgarlik muammolarini ko'rib chiqadigan bo'lsak, shuni ko'rsatishimiz mumkinki, ya'ni texnik tayyorgarlikda, tasodifiy mashqlarni oddiygina tanlab olish tasodif bo'lishi mumkin emas, chunki bu taktik tayyorgarlik mashaqqatli, ishlari o'zining ko'p maqsadli vazifalari bilan o'quv-mashg'ulotishlariga maqsadga yo'naltirilgan bu uslub, maqsad, individual va komandaga oid xarakat ostida maxsus mashqlarni

tanlashni eng asosiy sharoiti, ko'p marta takrorlashi va takomillashtirishni ta'minlaydigan, uslubiy jixatdan to'g'ri tanlash hisoblanadi. Shuningdek eng qiziqarli mashqni konspektda yozilganda ham mashg'ulotda samarali bo'lmasligi mumkin, agarda unda o'rgatish jarayoni bo'lmasa. Murabbynin vazifasi – zarur bo'lgan komponentlar uchun mashqlarni murakkablashtirish va boyitishdir, barcha o'zaro xarakat qilish imkoniyatini ko'rsatish, jamoa bo'lib xarakatlanish tizimini aniqlash, ya'ni o'zini o'yini konsepsiyasini tashkil etish va unda o'yinchilarni texnik-taktik tayyorgarligini amalga oshiradi.

Qoida bo'yicha o'yin, uchta qismdan yoki fazadan tashkil topgan: birinchisi – xujum, ikkinchisi ximoya, uchinchisi – xujumga va ximoyaga o'tish. Xujumni boshlang'ich bosqichi sanab bo'lmaydigan miqdordagi yurishlarga ega. Bu yerda ma'lum (o'rganilgan) o'yin yurishlarini o'ynash mumkin emas, bu yerda o'yinchilarni shaxsiy san'ati yoki maxoratini egallay olishiga, ularni qo'llashga va albatta, san'atiga yoki maxoratiga bog'liq bo'ladi.

Agarda maydon o'rtasida o'yinchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga qaraladigan bo'lsa, shuni sezish mumkinki, ya'ni o'rgatishni nafaqat kombinatsiyalar, san'at sifatida kombinatsiyalar bilan olib boriladi. Bu yerda o'yinchini tayyorlashga o'ylab topishi, fantaziyasi, nostandart xarakatlarga bo'lgan qobiliyati rivojlanishiga urg'u beriladi, shunday ekan kombinatsiyani asosiy belgilari – bu birinchi navbatda, birinchi pasni to'satdan berish va xujumni rivojlantirishni jonlashtirishdir.

Biroq yakuniy bosqichda komanda xujumni birinchi asosiy variantlarini bilishi majburdir, bu yerda kutiladigan vaziyat ularni o'yin uslublari o'yinchilarni individual o'ziga xos xususiyatlarini xisobga olinadi. Bu yerda jamoa bo'lib xarakatlanishni ko'rsatish zarurki, ya'ni gol urish holatlarini rejalashtirish, ya'ni xujumchilar tomonidan xujumni yakunlashda katta samarani ta'minlaydi va uni tezda topishga imkoniyat beradi hamda gol momentlarini amalga oshiradi.

Mashg'ulotni maxsus yo'naltirganligi ko'proq yuqori mashg'ulot samarasini beradi, shu bilan bir vaqtda ma'lum yo'naltirilgan mashqni ko'proq diqqat bilan tanlash zarur bo'ladi.

Texnik-taktik tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri o'yin sharoitiga va shug'ullanuvchilarning soniga (kontingentiga) yoshiga bog'liq xolda fqikrlashni o'zgartirish dinamikasi bilan bog'liqdir. Futbolni

rivojlanishi o'yinni olib borish tezligini oshirishga yo'naltirilgandir, qachonki uni tanlash va qarorni bir necha sekund davomida qabul qilinadi va shuning uchun o'yin xarakatini tanlash va o'yin xolatlarini tezda qabul qilishni takomillashtirish qobiliyati texnik, texnik-taktik tayyorgarligiga orientir qilish zarur.

Futbol o'zi mashg'ulot va o'rgatish vositasi tizimida nafaqat yordamchi sharoiti, to'g'ridan-to'g'ri asosiy vosita sifatida kirishadi. O'yinda texnik-taktik sharoitida, o'yinga yaqinroq bo'lgan vazifani u yerda topshiriqni barcha komanda xuddi shunday alohida guruhlar, shuningdek alohida futbolchilar tanlagan holda xal etish mumkin.

Misol tariqasida maqsadga yo'naltirilgan, sun'iy ravishda murakkablashtirilgan mashqlarni, shuningdek o'yin sharoitida texnikani murakkablashtirilgan usullarini, o'quv usullarni ro'yxatini keltiramiz.

1. O'yinda xarakatlanish zonalari, o'yinchini joylashishiga yoki ampulasiga bog'liq holda to'pga oyoqni tekkizish sonini chegaralash va boshqalar (usullarni bajarish tezligini va jadalligini oshirish).

2. Gol kiritish momentlarini amalga oshirish shartlarini o'zlashtirish – boshda oshirilgan, uzatish bilan, oyoqda, boshda bajarish va boshqalar.

3. Darvozaga zarba berish uchun zonani, o'yin bo'shlig'ini chegaralab qo'yish (tezda fikrlash).

4. Darvozaga xujum qilish, to'pni tortib olish, to'pni egallab olishga va boshqalar – o'yinni vaqtincha shartini chegaralash (qarorni tezda qabul qilishi).

5. Texnik va taktik rejalarni maxsus vazifalarini kiritish – to'pni uzatish va traektoriyasi bo'yicha aniqlash, devorga o'ynagandan keyin gol urish, o'yinda to'pni uzatish usullarini o'zgartirish va boshqalar (texnik-taktik arsenalni takomillashtirish).

6. O'yin taktikasini o'zgartirish bilan maxsus vazifalarni kiritish (komandada zaxirada ximoya va xujum qilishni bir nechta variantlari bo'lishi shart).

7. Ma'naviy-irodaviy xarakterdagi o'quv uslublar: vaqtga to'pni faol tortib olish, vaqtga raqibni shaxsiy himoya qilish raqibni bosimi ostida yakka kurash texnikasini takomillashtirish va boshqalar (to'pni yakka kurashda olib yurish qobiliyatini va o'yinchilarni xoxishlarini rivojlantirish).

Futbolchilarni tayyorlashdagi barcha qiyinchiliklar mashqlarni ko'p sonligi va o'quv usullarni qayd qilishiga ko'ra, birinchi navbatda pedagogni o'zini kasbiy tayyorgarligiga zaruriyat tug'iladi.

Komandalarni jamoa bo'lib taktik xarakatlanishini samaradorlik emasligi – bu birinchidan, komandaga oid o'yinni qo'yishiga murabbiyni o'zini diqqat-e'tiborini yetar emasligi, ikkinchidan, bu bir xil va shunga o'xshash bo'lgan mashqlardan foydalanishni, u o'rgatish jarayonini ta'minlay olmaydi. Bu yerda pedagogni ijodiy yondashishi zarur, ular uni komandasini xarakatlanishi uchun xarakteriga asoslanib hujum qilish imkoniyatini kengaytiriladi.

Nihoyat oxirgisi – futbolda mashg'ulot jarayoni xaddan tashqari xilma-xildir, bular kamdan-kam o'zgartiriladi. Komandani tayyorlashni umumiy strategiyasi bizning shaxsiy yondashishimiz, u baxsli bo'lmasin, baribir ayrim bo'lmasligi lozim, buning uchun bizlar o'quv jarayonini aniq tasavvur qilishimiz zarur., u esa qo'yilgan maqsadga maksimal ravishda mos kelishi kerak. Oldindan hulosa chiqarish qiyin, chunki texnik tayyorgarlikni takomillashtirishga nisbatan beriladigan maslaxatlar va tavsiyalarni berish har doim qiyin bo'ladi va zaruriyat ham bo'lmaydi (o'tgan yillarda o'yin tashkil etishda nazariy maslaxatlar va hozirda ham kamchiliklar bo'lmagan) biroq kelajakda taktik takomillashtirishni ko'rgazmali ravishda tasavvur qilishi zarur.

Komanda va o'yinchilarni xarakat qilishda himoyani tashkil etishga erishish zarurdir:

- 1) muhofaza qilishni axillik bilan bajarish;
- 2) raqib o'yinchilarini aniq taxlil qilish va tezlik bilan zarur bo'lgan himoya guruhlarini tashkil etishni bilish;
- 3) shaxsiy himoyadan zona ximoyasiga o'tish;
- 4) himoyadan xujumga tezda o'tish;

Maydonni o'rta qismida:

- 1) o'yinni tushunish va uni boshqarishni o'rgatish;
- 2) faol o'yin pozitsiyasini topa bilish va voqealarni ko'ra bilish zarur;
- 3) raqibni bo'sh joyiga yoki o'yin xarakatiga bog'liq holda o'yin rasmini o'zgartirish;
- 4) raqib bosimi ostida to'pni saqlab qolishni bajarish;

Hujumni tashkil etishda quyidagilarga erishish zarur:

- 1) barcha komanda bilan hujum qilishni, shuningdek qarshi hujum qilishni bilish;
- 2) komandani individual kuchli xujumchilaridan foydalanishni bilish;
- 3) individual o'yinni jamoa o'yini bilan birga qo'shib olib borishni bilish;
- 4) gol urish imkoniyatlarini yaratish va amalga oshirish;

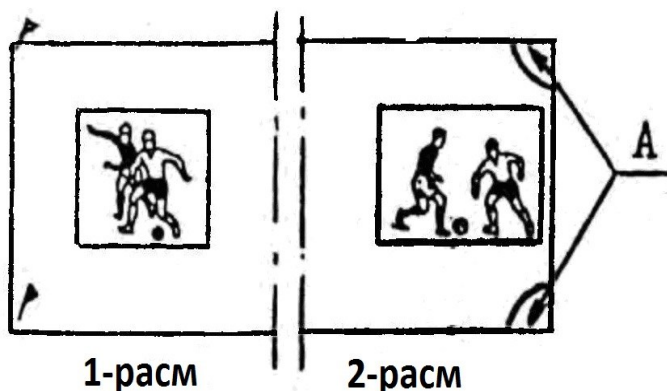
## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

O'yin tayyorgarligi

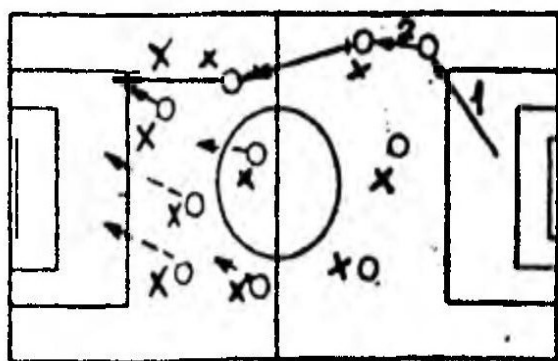
№	Majmua mashqning mazmuni	Mashqni bajarish sharti
---	--------------------------	-------------------------

### Hujumda jamoa bo'lib harakat qilishni tashkil etish

1. 11x11 o'ynash. Barcha maydon kengligi bo'ylab hujumkor xarakatni tashkil etish.



2. 11x11 o'ynash. Tezlik va tezkorlik xujum xarakatini tashkil etish.



3-rasm

3. 11x11 o'ynash. Qarshi xujum qilish xarakatini tashqil qilish.

O'yin variantlari:

1. To'pga oyoqni tegizish chegaralanmaydi. Darvoza-maydonni old chizig'i. Vazifa: barcha maydonni kengligidan foydalanib old chizig'iga to'pni olib kirish, bunda komandani barcha o'yinchilari hujum zonasida bo'lishlari shart.

2. 1-variantni xuddi o'zi faqat to'pni A zonasiga olib kirish zarur.

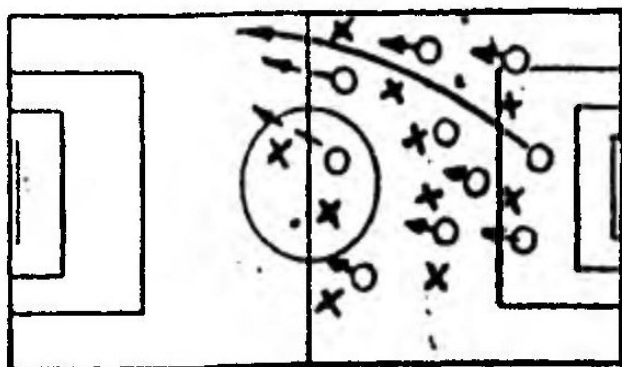
O'yin variantlari:

1. O'zini maydonida to'pni oyoqni tegizish soni-2ta; raqib maydoniga — chegaralanmaydi.

2. Xujumni yakunlash uchun to'pni uzatish soni 6 marotabagacha ruhsat etiladi.

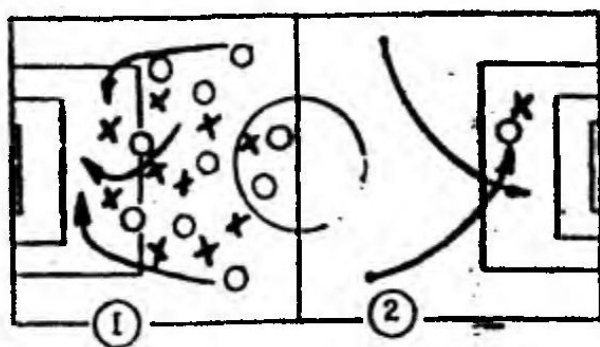
3. To'pga oyoqni tegizish soni chegaralanmaydi. Raqib darvozasiga hujum qilish vaqti 10-15 sekunddan oshmasligi shart.

O'yin variantlari:



4-rasm

4. 11x11 o'ynash. Hujumni yakunlovchi qismida hujum qilish harakatini tashkil etish.



1. O'z maydonini yarmisidan to'pni uzatish soni uchtagachan chegaralangan yoki o'z maydonini yarmisidan hujumni tashkil qilish 5 sekundgachan chegaralangan.

2. Agarda himoya qiluvchi komanda o'yinchilari o'z maydonlariga qaytib kelishga ulgurmaslar, urilgan to'p ikkitaga hisoblanadi.

O'yin variantlari:

1. Yuqoridagi to'pga faol kurashish bilan va jarima maydoniga to'pni yuqoridan uzatgandan keyin gol urish. Komandalarni vazifasi sun'iy "o'yindan tashqari holat" tashkil qilish.

2. Faqat "O" jarima maydonidan gol urish mumkin. Komandani vazifasi o'zining hujumchisini gol urish holatiga olib chiqish.

3. Hujum qiluvchi komandani to'pga oyoqni tegizish soni chegaralanmaydi, himoyalannuvchi komandalarga esa – 2ta. To'pni yo'qotganda – raqib zonasida – to'pni faol tortib olish. Komandani vazifasi – raqib darvozasiga maksimal bosimni tashkil etish.



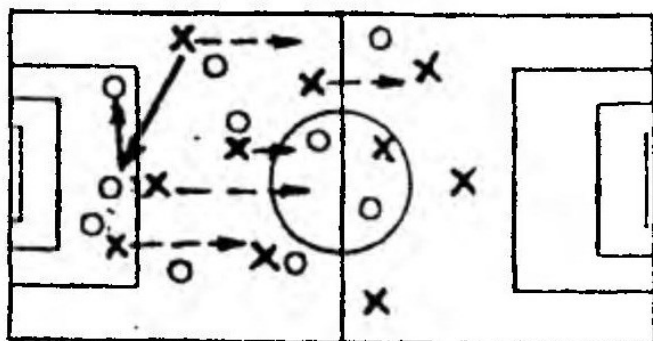
## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

O'yin tayyorgarligi

<b>№</b>	<b>Majmua mashqning mazmuni</b>	<b>Mashqni bajarish sharti</b>
----------	---------------------------------	--------------------------------

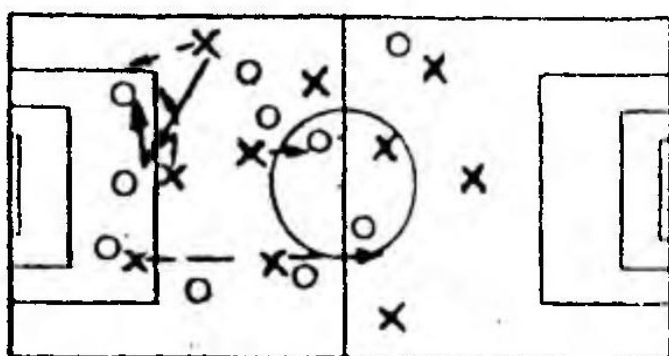
### Himoyada komandaga oid harakatni tashkil qilish

1. 11x11ga futbol o'yini. Himoyada komandani vazifasi: hujum tugatilgandan keyin himoya qilish xarakati ichidan tashkil etish



1-rasm

2. 11x11ga futbol o'yini. Himoyada komandani vazifasi: faol himoya qilish xarakatini tashkil etish



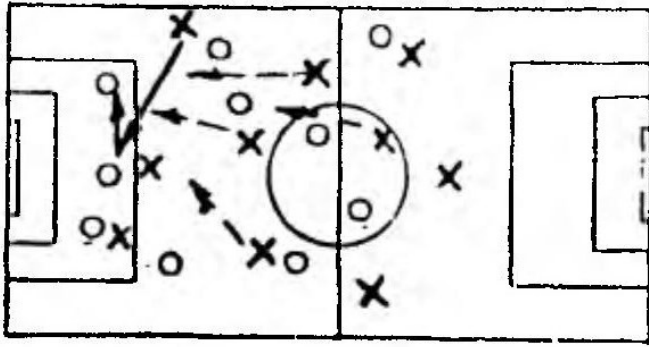
2-rasm

3. 11x11ga futbol o'yini. Himoyada komandani vazifasi: to'pni olib qo'yish uchun jamoa bo'lib pressing qo'yishni tashkil etish.

Hujum barbod qilingandan keyin barcha o'yinchilar mustahkam himoyani tashkil etish va son jihatdan ustunlikka tashkil etish uchun o'z maydonini yarmisiga qaytadilar. 1-rasm

Hujum barbod qilingandan keyin ikkita o'yinchi hujumni rivojlantirishga halaqit beradi, hujum qiluvchilarni xarakatini yo'lini berkitish uchun qolgan o'yinchilar o'z maydonlarini yarmisiga qaytib keladilar. 2-rasm

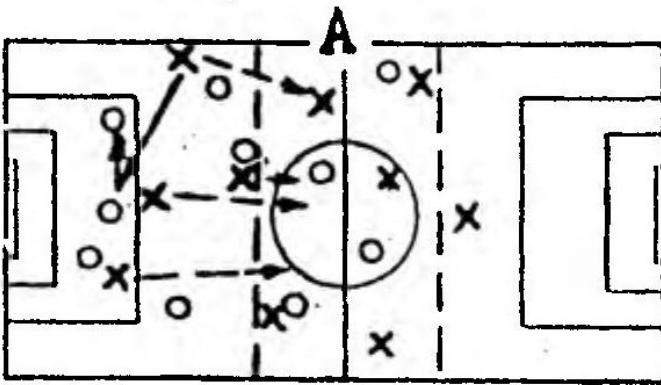
A zonasida himoyalannuvchi komanda o'yinchilarini vazifasi – guruhli pressing qo'llashda son jihatdan



3-rasm

4. 11x11ga futbol o'yini. Himoyada qolgandagi vazifasi – tezda jamoa bo'lib to'pni tortib olishni tashkil etish.

ustunlikni tashkil etish.  
4-rasm



4-rasm

Komandani vazifasi xushtak bo'yicha ma'lum vaqtda (20,15,10 sekund) to'pni tortib olish o'tkazish yoki raqibga minimal sonda to'pni uzatishga imkon berish.

## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

O'yin tayyorgarligi

№	Majmua mashqning mazmuni	Mashqni bajarish sharti
---	--------------------------	-------------------------

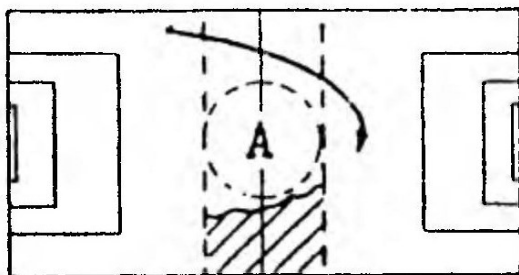
### O'yin bo'shlig'idan foydalanish bilan hujumkor va himoya xarakterini tashkil etish

1. 11x11ga futbol o'yini. Maqsad: komandani individual kuchli yarim ximoyachi va qanot hujumchilaridan foydalanish.



1-rasm

2. 11x11ga futbol o'yini. Maqsad: Himoyadan hujumga tezda o'tishni tashkil etish.



2-rasm

3. 11x11ga futbol o'yini. Maqsad: komandani hujumkor xarakterlanishi uchun bunda maydon enidan foydalaniladi.

O'yin variantlari:

Har bir komandani darvozaga hujum qilishi uchun zonasi aniqlanadi. Raqib zonasida faqat to'pni olib qo'yishga imkon bo'ladi, shundan so'ng hujumni rivojlantirish uchun o'z zonasiga o'tkaziladi. 1-rasm

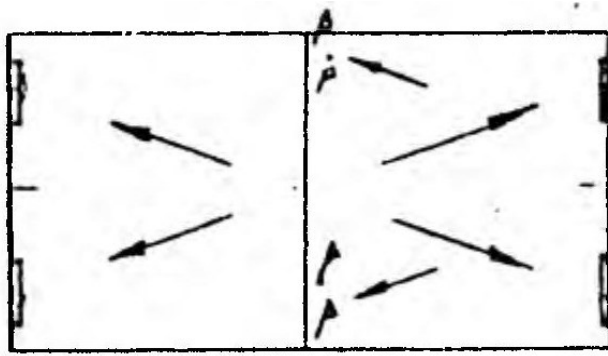
O'yin variantlari:

1.A zonasida o'yin olib borilmaydi, lekin to'pni faqat zona orqali tepishga ruhsat etiladi.

2.A zonasidan uzatilgan to'pni soni 2 martadan ko'p bo'lmaslik kerak. Shundan so'ng to'pni uzatishini hujum zonasiga uzatish bajariladi. 2-rasm

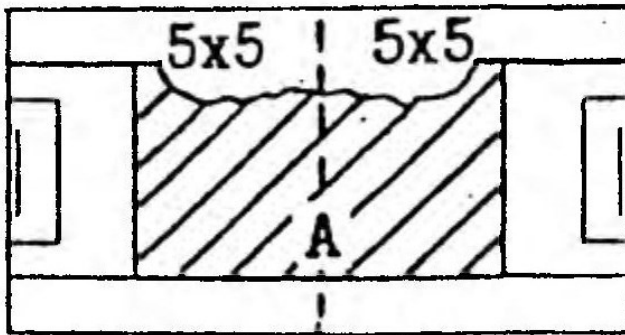
O'yin variantlari:

1.Darvozani soni 4 ta. Gol komandani barcha o'yinchilari raqib maydonini



3-rasm

4. 11x11ga futbol o'yini. Maqsad: maydonni hal etuvchi uchastkasida komandaga oid o'yin tashkil etish.



4-rasm

yarmisidan turgan holatda hisoblanadi.

2. 1-variantni xuddi o'zi, faqat darvoza – old chizig'ini yarmisida va to'pni uni orqasiga olib kirish zarur.

3. Agarda komanda darvoza cheti orqali hujumkor xarakatni o'tkazgan bo'lsa, kiritilgan gol 3taga hisoblanadi. 3-rasm

O'yin variantlar:

1. Raqib darvozasiga hujum qilinganda bitta betaraf (neytral) o'yinchi qo'shiladi.

2. Hujumchiga to'pni uzatgan, o'yinchiga himoyachini qo'shilish.

3. O'yin faqat A maydonida o'tkaziladi. 4-rasm.

Komandani hujumchisi va himoyachisi faqat o'z maydonini yarmisida o'ynaydi.

## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

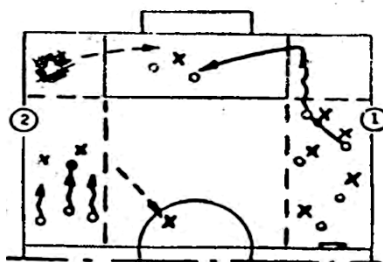
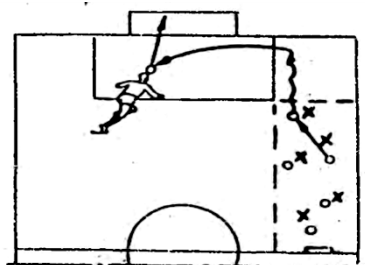
O'yin tayyorgarligi

№	Majmua mashqning mazmuni	Mashqni bajarish sharti
---	--------------------------	-------------------------

### Hujumda guruhga oid xarakatni tashkil etish

1. Qanotda hujum qilish xarakatini tashkil etish.

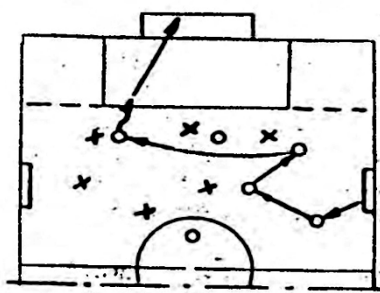
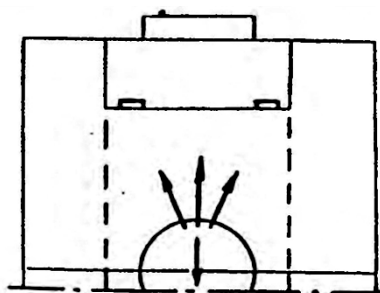
1-rasm



2-rasm

2. Maydon o'rtasidan hujum qilish harakatini tashkil etish.

3-rasm



4-rasm

### **O'yin variantlari:**

1. Bitta komandani vazifasi (5x5, 6x6) kichik darvozaga gol urish. Boshqasini vazifasi – keyinchalik jarima maydoniga to'pni uzatish uchun qanot hujumchisini tez chiqishiga chiqarib berish. 1-rasm
2. 1.mashqni xuddi o'zi, faqat jarima maydoniga to'pni to'pni ikkita hujumchiga yo'naltiriladi. Katta darvozaga urilgan to'p uchtaga hisoblanadi.

3. Uchta hujumchini vazifasi – ikkita himoyachilarni aldab o‘tadi va to‘pni qanotdan uzatiladi. Himoyachilarni vazifasi – to‘pni tortib olish va yarimhimoyachilarga to‘pni qaytarishni bajaradi. 2-rasm
2. 1-mashqni xuddi o‘zi, faqat kichik darvozaga urilgan gol bittaga, katta darvozaga urilgan gol uchtaga hisoblanadi. Hujum qilish vaqtiga 10 sekund ajratiladi. 3-rasm
3. Komandani vazifasi – (6x6, 7x7) kichik darvozaga gol urish. Katta darvozaga kiritilgan to‘p uchtaga hisoblanadi. 4-rasm

### **O‘yin variantlari:**

1. Komandani vazifasi – (5x5, 6x6) raqibni jarima maydoniga to‘pni olib kirish. O‘yin maydoni jarima maydon chiziqlari bilan chegaralangan.
4.  $n \times n + 2$  o‘yini. Shartli o‘yinlar – “o‘yindan tashqari holat” ta’sir etadi. Faqat hujumchilar gol uradi. O‘yin maydoni yarmisida olib boriladi. Himoyachilarning vazifasi – to‘pni tortib olishda uni markaziy chiziqni orqasiga olib kirish.

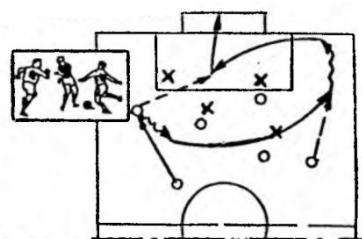
## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

O'yin tayyorgarligi

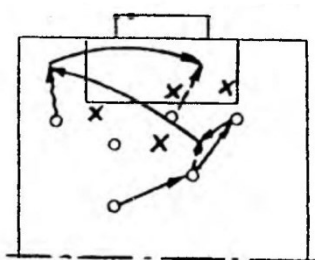
№ Mashqlar majmuasini mazmuni sharti	Mashqni bajarish
--------------------------------------	------------------

### Maydon yarmisida guruh bo'lib hujum qilish harakatini tashkil etish

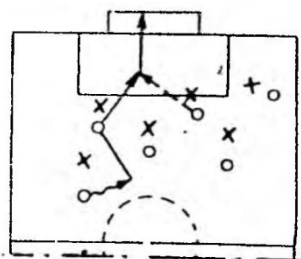
1.  $n \times n + 2$  o'yini



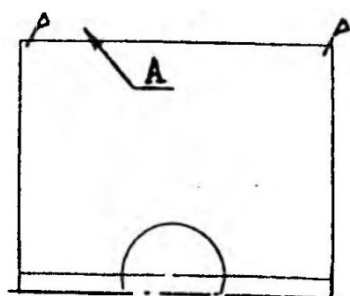
2. Vaqti bo'yicha chegaralash bilan  $n \times n + 2$  o'yini



3. Darvozasiz  $n \times n$  o'yini



4. Darvozasiz  $n \times n$  o'yini



5. Qo'shimcha darvozalar bilan  $n \times n$

o'yini.



Hujumchilarning vazifasi - hujumni yakunlashda son jihatdan ustunlikdan foydalanish, shuningdek keyinchalik raqibidan to'pni tortib olishni tashkil etish. Himoyachilarning vazifasi - to'pni hujumchilardan tortib olishni bajarish va himoyadan hujumni rivojlantirish o'yinga o'tishini tashkil etish.

Darvozaga hujum qilish vaqti 10 sekundgacha chegaralangan. To'pga oyoqni tegizish soni - 2. himoyachilarning vazifasi - to'pni markaziy chiziqdan olib chiqish yoki to'pni kamida 5 sekund ushlab turish. Hujumchilar uchun "o'yindan

tashqari” holat taalluqli bo‘ladi.

Oyoqni to‘pga tegizish soni:

- hujumchilarda cheklanmaydi;
- himoyachilarda – 1 marta;

hujumchilarning vazifasi – to‘pni A zonasiga olib kirish. Himoyachilarning vazifasi – pozitsiyani to‘g‘ri tanlab olish hisobiga to‘pni zonaga olib kirishiga yo‘l qo‘ymaslik.

Hujumchilarni to‘pga oyoqni tegizishi chegaralanmaydi;

Himoyachilarni to‘pga oyoqni tegizish soni – 2 marta;

Hujumchilarning vazifasi – katta darvozaga boshda to‘p kiritish, kichik darvozaga oyoqda tepadi;

Hujumchilar uchun “o‘yindan tashqari” holat taalluqli bo‘ladi;

Himoyachilarning vazifasi – markaziy doira zonasiga to‘pni tepib qaytarish.

## **TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI**

O‘yin tayyorgarligi

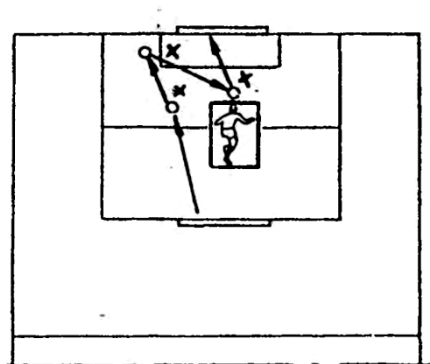
---

<b>№</b>	<b>Mashqlar majmuasini mazmuni sharti</b>	<b>Mashqni bajarish</b>
----------	---	-------------------------

---

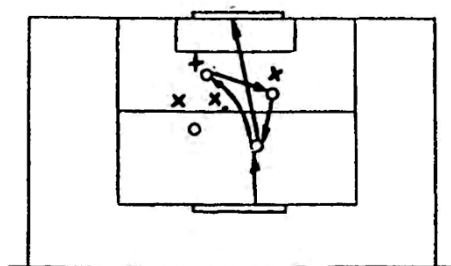
### **Jarima maydonida hujum qilish va ximoyalanish harakatini tashkil etish**

1. 3x3, 4x4, 5x5 o‘yini hujumda va himoyada o‘yinlarni o‘zaro xarakati



1-rasm

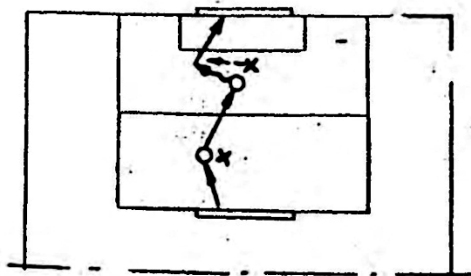
2. 3x3, 4x4, 5x5 o‘yini to‘pga oyoqni tegizish soni chegaralangan



2-rasm



3. 2x2 o'yini jrima maydonida o'yinchilarni soni chegaralangan



3-rasm

### O'yin variantlari:

1. To'pga oyoqni tekkizish soni chegaralanmaydi "O'yindan tashqari" holat amalda qo'llaniladi. Jarima maydonini tashqarisidan kiritilgan to'p – ikkitaga hisoblanadi.
2. To'pga oyoqni tegizish soni cheklanmaydi. Barcha o'yinchilar markaziy chiziqdan tashqariga chiqqanda gol hisoblanadi. 1-rasm.
3. To'pga oyoqni tekkizish soni cheklanmaydi. Devorga o'ynalgandan keyin gol yoki to'pni darvozaga kiritiladi.
4. To'pga oyoqni tekkizish soni cheklanmaydi. Golni

faqat boshda uriladi yoki to'pni boshda uzatishdan keyin.

### O'yin variantlari:

1. To'pga oyoqni tekkizish soni – 2ta. To'pga oyoqni bir marta tekkazib gol urish.
2. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. Golni faqat o'z maydonini yarmisidan urish mumkin. 2-rasm
3. O'zini maydonini yarmisida to'pga oyoqni tegizish soni – 2ta; Raqib maydonida – cheklanmaydi. To'pga oyoqni bir marta tekkazib to'pni yerdan sapchish vaqtida tepib gol urish;

### O'yin variantlari:

1. To'pga oyoqni tegizish soni chegaralanmagan. Golni devorga o'ynagandan keyin uriladi.
2. To'pga oyoqni tekkizish soni chegaralanmagan. Markaziy ikkita himoyachini ikkita hujumchiga qarshi o'yini. "O'yindan tashqari" holat amalda qo'llaniladi.
3. To'pga oyoqni tegizish soni chegaralanmagan. Komanda o'yinchilari faqat o'zlarining maydoni yarmida o'ynaydilar, lekin to'pni maydonni hohlagan yarmidan kiritish yoki urish mumkin. 3-rasm

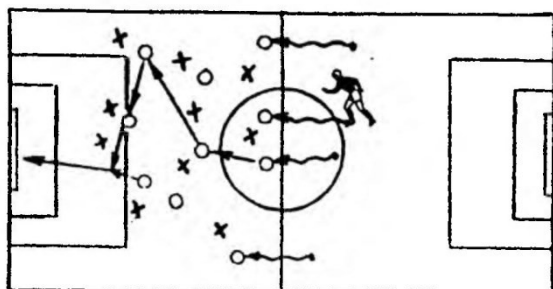
## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

O'yin tayyorgarligi

№ Mashqlar majmuasini mazmuni sharti	Mashqni bajarish
--------------------------------------	------------------

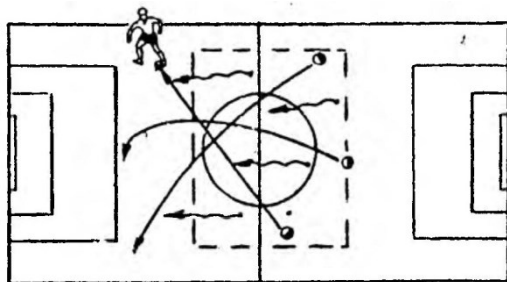
### O'yin pozitsiyasida o'yinchilarning guruhli taktik harakati

1. 11x11 o'yini. Himoya o'yinchilarining taktik harakati.



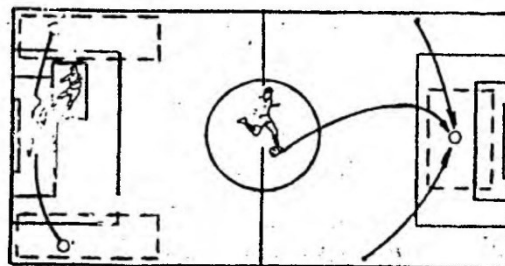
1-rasm

2. 11x11ga o'yini. Yarim himoyachi o'yinchilarini taktik xarakati.



2-rasm

3. 11x11ga o'yini. Hujum o'yinchilarini taktik harakati.



3-rasm

O'yin variantlari:

1. Gol barcha himoyachilarni raqib maydoniga kirgan bir sharoitda hisoblanadi. 1-rasm

2. Komanda himoyachilari 3-4 sekunndan ko'p bo'lmagan vaqt ichida to'pni egallab turadi.

3. Himoyachilar o'rtasida to'pni oshirish soni ikkitadan oshmaslik kerak.

4. Gol bitta himoyachini hujum qilish harakatida qatnashish sharti bilan bilan hisobga olinadi.

O'yin variantlari:

1. O'yinda faqat ko'proq uzun to'pni to'pni uzatishdan foydalanadi. 2-rasm

2. Yarim himoyachi tomonidan urilgan gol, uchtaga hisoblanadi (yarim himoyachilarni zarba berish pozitsiyasiga chiqish majburiy).

3. Yarim himoyachilarni faqat to'pga oyoqni bir marta tegizish bilan shaxsan o'ynaydilar.

4. Yarim himoyachilar to'pga oyoqni ikki marta tegizish bilan o'ynaydilar (vaziyatni to'g'ri baholashni bilish va to'g'ri qaror qabul qilish).

O'yin variantlari:

1. Gol faqat hujumchilar zarbasidan keyin hisoblanadi.

2. Gol to'pni markaziy hujumchiga boshda tashlab yoki uzatgandan keyin uriladi.

3. Gol faqat raqib qanot hujumchilariga qanotdan uzatilgandan keyin uriladi.

4. Komanda hujumchilarini to'pga oyoqni tegizish soni bittadan ko'p bo'lmaslik kerak. Golni to'pga oyoqni bir marta tegizish bilan kiritiladi.

## **TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI**

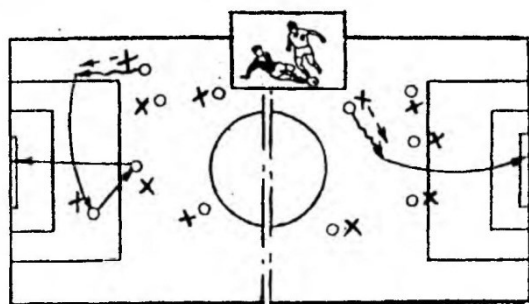
O'yin tayyorgarligi

**№ Mashqlar majmuasini mazmuni sharti**

**Mashqni bajarish**

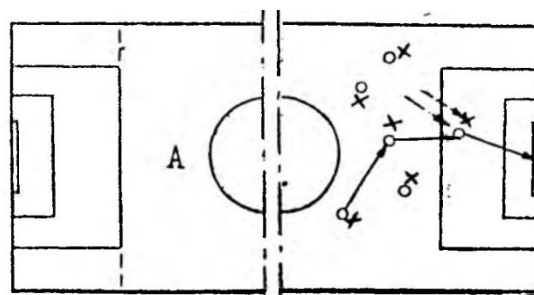
### **Har hil maqsadli vazifalar bilan o'yinga tayyorlash**

1. 11x11ga o'yini. Raqibni shaxsiy himoya qilishni tashkil qilish.



1-rasm

2. 11x11ga o'yini. Komandani individual kuchli hujumchilaridan foydalanish bilan hujumkor xarakatni tashkil etish.

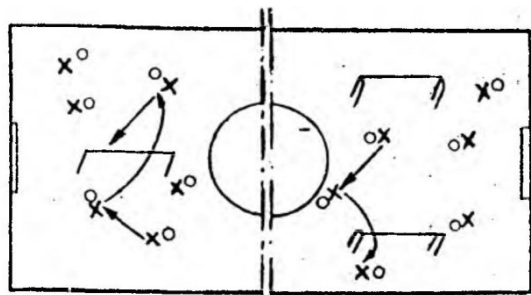


2-rasm

3-rasm

4-rasm

3.  $n \times n$  o'yini. Nostandart holatdan hujumkor harakatni tashkil etish.



5-rasm

6-rasm

### O'yin variantlari:

1. Oyoqni tegizish soni chegaralanmaydi. Jarima maydonidan orqaga uzatilgan pas (to'p uzatilgandan) keyin gol kiritiladi. Komandalar darvozabonsiz o'ynaydilar. 1-rasm

2. Jarima maydonidan zarba berib to'p kiritiladi. Darvozabon faqat bosh va oyoqda o'ynaydi. 2-rasm

3. Oyoqni to'pga tegizish soni chegaralanmaydi.

Golni faqat komandani ikkita markaziy hujumchilar uradilar.

### O'yin varantlari:

1. Golni faqat "X" va "O" urishga ruhsat etiladi, ular

faqat jarima maydonida o'ynaydilar.

2.  $1 \times 1$  m jarima maydonidan gol urish mumkin. Jarima maydoniga bitta o'zini o'yinchisi va bitta raqib o'yinchisi kirishi mumkin.

3. Golni faqat oldindan aniqlangan o'yinchi urishi mumkin. Komandalarni vazifasi. Komandani bombardirlari uchun gol urish vaziyatini tashkil etadi.

### O'yin variantlari:

1. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. Gol darvozani ikki tomonidan to'pni yerdan saphish vaqtida tepib gol kiritiladi.

2. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. Tashqari tomonga burib qo'yilgan ikkita darvozaga to'p urish.

3. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. Darvozaga kiritilgan to'p bitta golga, teskari tomondan (orqadan) kiritilgan 2ta golga hisoblanadi.

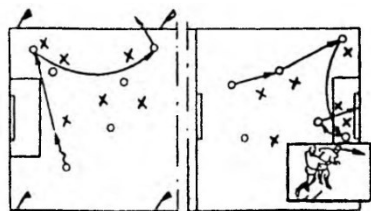
## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

O'yin tayyorgarligi

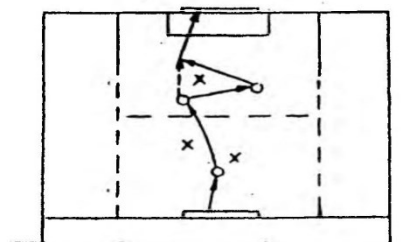
№	Mashqlar majmuasini mazmuni sharti	Mashqni bajarish
---	------------------------------------	------------------

### Turli-tuman chegaralanishlar bilan o'yinga tayyorlanish

1. Maydon yarmisida 6x6, 7x7ga o'ynash. Maqsadi: texnik-taktik harakatni ishlash va boshda o'ynashni takomillashtirish.

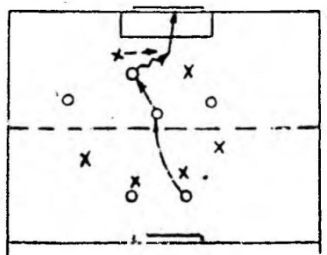


1-rasm 2-rasm



4-rasm

2. Maydon yarmisida 6x6ga o'ynash. nxn futbol o'yini xujum xarakati vaqt bo'yicha chegaralangan



3-rasm

3. Maydon yarmisida 3x3ga o'ynash. nxn futbol o'yini. To'pga oyoqni tegizish soni chegaralangan.

### **O'yin variantlari:**

Komanda darvozasi: maydonni ikkita qarama-qarshi tomoni. Golni faqat boshda zarba berib kiritiladi. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. 1-rasm

To'pga oyoqni bir marta erkin tegizish bilan darvozaga gol uriladi, biroq to'p uzatish boshda bajariladi. 2-rasm

Darvozaga golni faqat boshda urib kiritiladi. To'pni uzatish yuqoridan bajariladi.

O'yin variantlari:

1. Darvozaga hujum qilish vaqti 10-15 sekundgachan chegaralangan.

2. Maydonni o'z tomonidagi yarmisida o'ynashga ruhsat etilmaydi, to'pni imkon boricha tezda raqib maydonini yarmisiga o'tkazishi zarur.

3. Hujumchiga (4-6) to'pni uzatish sonini chegaralash bilan o'ynash. 2-rasm

O'yin variantlari:

1. To'pga oyoqni tegizish soni – 1,2-bilan o'ynash.

2. Hujumga to'pga oyoqni tegizish sonini chegaralash bilan o'ynash.

3. To'pga oyoqni bir marta tegizish bilan gol kiritish.

4. O'z maydonini yarmida to'pga oyoqni tegizish sonini chegaralash bilan.

O'yin variantlari:

1. To'pni teskari (orqa) tomonga uzatish taqiqlanadi;

2. To'pni faqat oldinga uzatiladi;

3. To'pni uzatgandan keyin to'pni uzatgan zonasida ochilishi kerak;

O'yin variantlari:

1. To'pni uzatilishi faqat zaif oyoqda bajariladi.

2. To'pni uzatishni faqat oyoq kafti yuzasini tashqi tomonida bajariladi.

3. To'pni uzatishni faqat pastdan, yuqoridan, oyog'idan va boshqalardan bajariladi. O'yin maydonini va darvozani xuddi 4,5 rasmlarda ko'rsatilgandek joylashtiriladi.

## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

O'yin tayyorgarligi

№ Mashqlar majmuasini mazmuni sharti	Mashqni bajarish
--------------------------------------	------------------

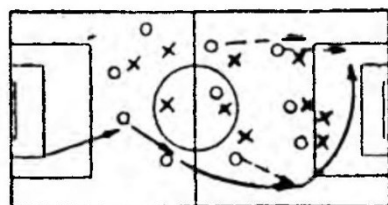
### Turli chegaralanishlar bilan o'yinga tayyorlanish

1. nxn futbol o'yini. O'yinchilarni chegaralangan. xarakati



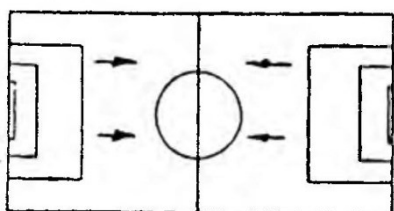
1-rasm

2. Maydoy yarmida 6x6ga o'ynash. Maqsadi: Son jixatdan ustunlikka erishganda xujum qilish va himoyalanish ustida ishlash.



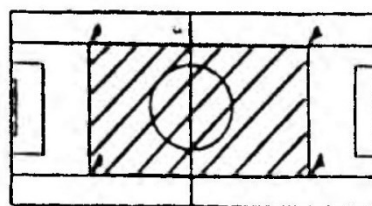
2-rasm

3. Chegaralangan maydonda 3x3 o'yini. Maqsad: 2x1 xujum xarakatini takomillashtirish va ishlash.



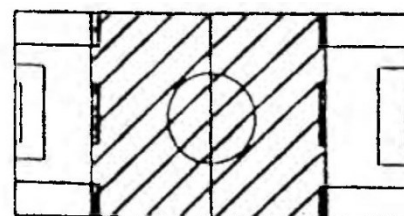
3-rasm

4. nxn futbol o'yini.



4-rasm

5. nxn futbol o'yini.



5-rasm

O'yin variantlari:

1. O'yinchilar qo'llarida to'p, to'ldirma to'p ushlab turadilar.

2. Ikkita sherik qo'llarini ushlab turadilar.

3. O'yinchilar qo'llarini bel orqasida ushlab turadilar.

4. Maydon bo'ylab xarakatlanish faqat qadam tashlab, to'pni uzatish oyoqda bajariladi.

O'yin variantlari:

1. To'pni oyoq tekzish soni – chegaralanmaydi. Maydonni har bir tomonida 4ta hujumchi va raqib komandasini ikkita himoyachisi bo'ladi.

Hujumchilarning vazifasi – qisqa sonli vaqt ichida raqib darvozasiga hujum uyushtirish.

2. To‘pga oyoqni tegizish soni – 2marta. Darvozaga hujum qilish vaqti 5 sekundgacha chegaralangan. Hujumchilar uchun “O‘yindan tashqari” holat ta’sir etadi.

3. To‘pga oyoqni tegizish soni – 2marta. Ikkita markaziy hujumchilarni zarbasidan keyingina faqat gol bo‘lganligini hisobga olinadi.

O‘yin variantlari:

1. Chegaralangan maydonda ikkita hujumchi va bitta raqib

himoyachisi o‘ynaydi. Hujumchining vazifasi – qisqa vaqt ichida himoyachini aldab o‘tish. Hujumchilar uchun “O‘yindan tashqari” holat ta’sir etadi.

2.1-mashqni xuddi o‘zi, faqat hujumchilarni to‘pga oyoqni tegizish soni – 2marta, himoyachilarda – cheklanmaydi.

3.1-mashqni xuddi o‘zi faqat hujumchilarni darvozaga hujum qilish uchun to‘pni uzatish soni uchtadan ko‘p bo‘lmaslik kerak. Maydonni hohlagan nuqtasidan gol urish mumkin.

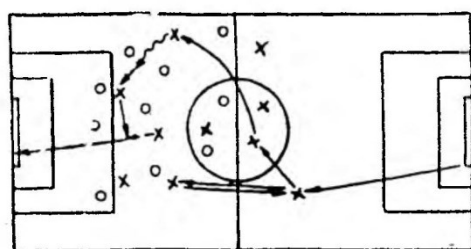
## **TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI**

O‘yin tayyorgarligi

№ Mashqlar majmuasini mazmuni sharti	Mashqni bajarish
--------------------------------------	------------------

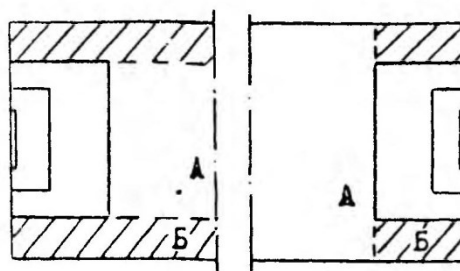
### **To‘pga oyoqni tegizish soni chegaralanganligi bilan o‘yinga tayyorlanish**

1. Hujumda to‘pga oyoqni tegizish sonini chegaralash bilan 11x11ga o‘yin.



1-rasm

2. Zonada to‘pga oyoqni tegizish soni har xil bo‘lib 11x11ga o‘ynaladi.

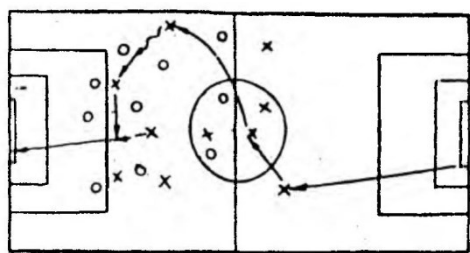


2-rasm

3-rasm



3. O'yinni olib borishga to'pni uzatish va oyoqni tegizish sonini chegaralash bilan 11x11ga o'ynaladi



4-rasm

O'yin variantlari: (1-rasm)

To'pga oyoqni tegizish soni – 2marta, oyoqni bir marta tegizish bilan gol uriladi, jarima maydonida to'pga oyoqni tegizish soni chegarasiz. To'pga oyoqni tegizish soni – 2marta, to'pga oyoqni bir marta tegizish bilan jarima maydonida to'p yerdan sapchish vaqtida tepib gol urish. To'pga oyoqni tegizish soni chegarasiz, komanda hujumlarini to'pga oyoqni tegizish soni – 2marta.

O'yin variantlari:

Himoyachilarni to'pga oyoqni tegizish soni – 2ta, yarim himoyachilarda – 3ta, hujumchilarniki – chegarasiz. A zonasida oyoqni to'pga tegizish soni – 2ta, B zonasida to'pga oyoqni tegizish soni chegaralanmaydi. (2,3-rasm) Tegizish soni – 2ta, komandani uchta hujumchisini to'pga oyoqni tegizish soni chegarasiz. Raqib maydonini yarmida to'pga oyoqni tegizish soni chegaralanmaydi.

O'yin variantlari:

Hujumda to'pni uzatish soni 6 martadan chegaralanadi. 4-rasm Hujumni rivojlantirish vaqti 10 sekunddan oshmasligi kerak. O'zining maydonini yarmidan faqat 2 marta to'p uzatishga ruhsat etiladi. Komandani vazifsi o'yinni tezda hujum zonasiga o'tkazishga xarakat qilish. Ikkita komandani to'pga oyoqni tegizish soni har xil bo'ladi (2marta va chegarasiz).

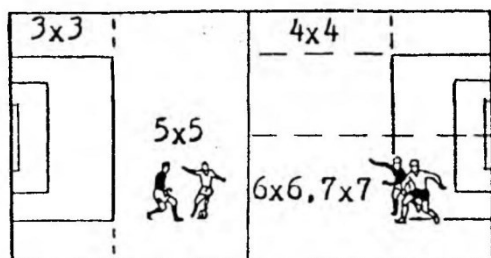
## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

O'yin tayyorgarligi

№	Mashqlar majmuasini mazmuni sharti	Mashqni bajarish
---	------------------------------------	------------------

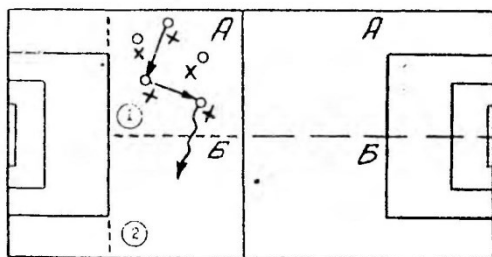
### To'pni ushlab turishga $n \times n$ o'yin kvadratlari

1. To'pni uzatishga kelishilgan topshiriq bilan  $n \times n$  to'g'ri burchakda o'ynash.



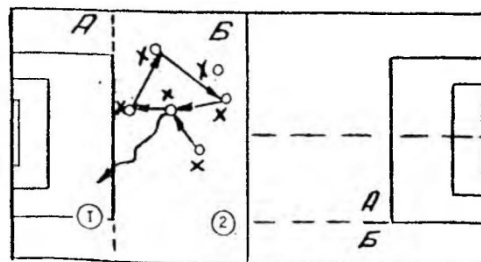
1-rasm

2. Maqsadga yo'naltirilgan topshiriqlar bilan 5x5; 6x6; 7x7; to'rtburchakda o'ynash.



2-rasm

3. To'pga oyoqni har xil sonda tegizish bilan  $n \times n$  to'g'riburchakda o'ynash.



3-rasm

Bajarish variantlari:

1. Teskari tomonga uzatish taqiqlanadi.
2. To'pni uzatish faqat chap va o'ng oyoqda.
3. To'pni uzatish faqat oyoq kafti yuzi tashqi tomonida. Maydonda to'rtburchaklarni joylashish variantlari 1-rasm

Bajarish variantlari:

1. "To'g'ri burchak" o'yin maydoni shakli va razmerlari almashtiriladi.

2. To'pni egallab olgandan keyin o'yinni o'z zonasiga o'tkazish (A yoki B) 2-rasm

3. Vaqtga navbat bo'yicha uchta to'pni egallay olish.

4. To'pni kim uzoq ushlab turadi. Nazorat qilishni shahmat soati bo'yicha o'tkazish mumkin. Komanda to'pni qo'shimcha ushlab turishiga ochko beriladi.

5. To'plar soni – 2ta. Vazifasi – bir vaqtni o'zida ikkita to'pni egallash.

Bajarish variantlari:

1. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta.

Erkin (нейтральных) tegish soni – 2ta (bitta tegizish).

2. Bitta zonadagi komanda 6tadan ko'p to'pga tegmasligi kerak. 3-rasm

3. To'pga oyoqni tegizish soni almashadi:

- to'pga bir marta tegizish – 2 daqiqa;

- to'pga ikki marta tegizish – 4 daqiqa;

- to'pga uch marta tegizish – 6daqiqa;

4. A-2 zonasida, B Zonasida to'pga oyoqni tegizish soni – 6 daqiqa.

5. To'pga oyoqni tegizish soni – 1.

To'pni tortib olishda tegizish soni – 2ta.

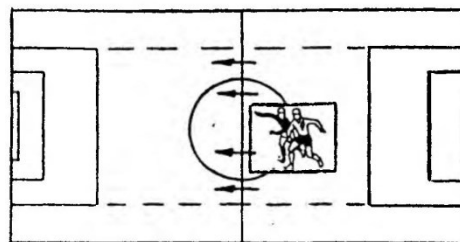
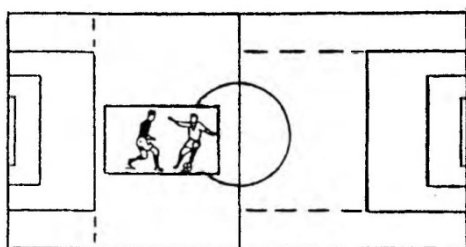
## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

O‘yin tayyorgarligi

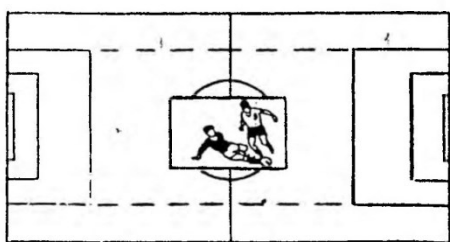
<b>№</b>	<b>Mashqlar majmuasini mazmuni sharti</b>	<b>Mashqni bajarish</b>
----------	---	-------------------------

### Maqsadga yo‘naltirilgan topshiriq bilan o‘yin to‘rtburchagi

1. Jismoniy tayyorgarlik vazifalari bilan nxn to‘rtburchagida o‘ynash.



2. Texnik tayyorgarlik vazifalari bilan nxn to‘rtburchagida o‘ynash.



3. Taktik tayyorgarlik vazifalari bilan nxn to‘rtburchagida o‘ynash.

Bajarish variantlari:

1. Ikkita komandadan bittasi to‘rtburchak ichida doimiy ravishda o‘ynaydi, boshqa ikkitasi ma‘lum vaqtdan keyin joylarini almashadilar.

2. Komanda to‘pni yo‘qotgan vaqtda jarima bilan jazolanadi (cho‘qqayib o‘tirish, qo‘lni bukish va boshqalar).

3. Raqib komandasidan to‘pni tortib olish ma‘lum vaqt ichida bajariladi.

4. To‘rtburchakdagi o‘yinchilarni soni (7x7...1x1 kamaytirish tomoniga) vaqt bo‘yicha o‘zgartirish.

Bajarish variantlari:

1. Ma‘lum texnik elementlardan albatta foydalanishi kerak.

2. To'pni tortib olishga faqat raqibni uzatgan to'pni ushlab olish yo'li bilan ruhsat etiladi.

3. Komandada to'pga oyoqni tegizishni har xil soni bilan  $n \times n + 2$  to'rtburchagida o'ynash.

4. To'pga oyoqni tegizish soni - 1ta. To'pni tortib olishda oyoqni tegizish soni - 2ta.

Bajarish variantlari:

1. Raqib komandasini bitta o'yinchisini shaxsiy

ximoyalashni faqat ma'lum ikkita o'yinchi bajaradi. Vazifasi: Raqib o'yinchilarini shaxsiy ximoyalashda o'zaro almashtirishni o'rgatish.

2. Raqib komandasini faqat bitta-ikkita o'yinchisini shaxsiy himoyalash. Vazifasi: raqibni kuchli o'yinchisini neytralizatsiya (bo'shashtirish) qilish.

3. Signal bo'yicha raqib darvozasiga hujum qilish bilan to'rtburchakda o'ynash.

4. Komandani bitta o'yinchisini keyinchalik oldinga chiqarish bilan to'rtburchakda o'ynash.

## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

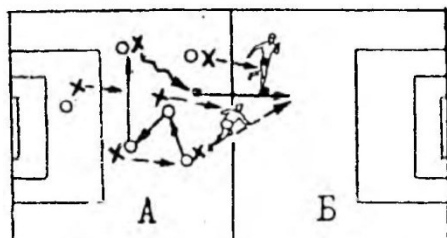
O'yin tayyorgarligi

№	Mashqlar majmuasini mazmuni sharti	Mashqni bajarish
---	------------------------------------	------------------

### Ikkita maydonda o'ynaydigan "To'rtburchaklar"

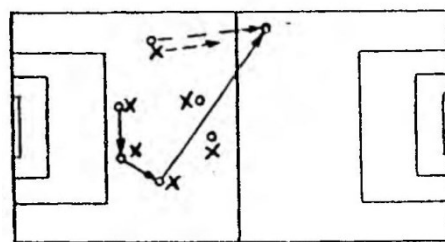
1. Ikkita o'yin zonasida  $n \times n$  to'rtburchagida o'ynash.

1-rasm.



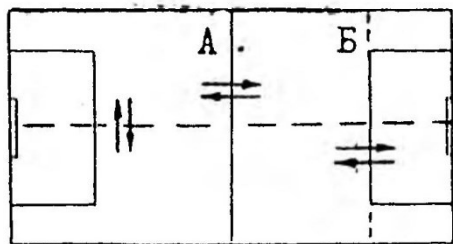
2. Raqib darvozasiga keyinchalik hujum qilish bilan  $n \times n$  to'rtburchagida o'ynash.

2-rasm.



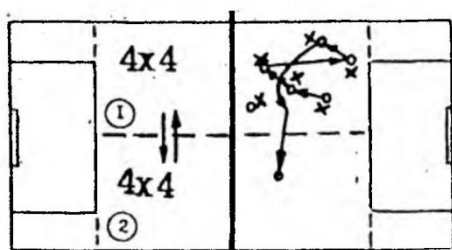
3. Navbatma-navbat ikkita o'yin maydonida  $n \times n$  to'rtburchagida o'ynash

3-rasm.



4. Vaqt bo'yicha chegaralashni va to'pni uzatish soni bilan  $n \times n$  to'rtburchakda o'ynash.

4-rasm.



Bajarish variantlari:

1. To'pni egallab ololmagan komandani vazifasi to'pni tortib olgandan keyin o'yin B zonasiga o'tkaziladi. 1-rasm

2. Zonada to'pga oyoqni tegizish soni: A-2marta tegizadi; B-cheklanmaydi.

Bajarish variantlari:

1. To'pni egallab olgan komandani vazifasi, signal bo'yicha darvozaga hujum qilish uchun o'zining sherigini oldinga chiqaradi.

2. To'rtburchaklarda o'yin shartlari quyidagicha farqlanadi; o'yin maydonini razmeri, maqsadli vazifalari va boshqalar.

Bajarish variantlari:

1.  $n \times n$  burchagida biroq to'rt yoki uch kishi faqat o'z maydoni yarmida o'ynaydi.

2. Komandalarga o'yin maydonini yarmisida otishadi ko'p to'p uzatishga ruxsat berilmaydi, shundan so'ng o'yinni maydonni boshqa yarmiga o'tkazishi zarur.

3. Maydonni bitta yarmida to'pni egallab turishi 15 sekunddan oshmasligi kerak.

4. 1-mashqni xuddi o'zi, faqat maydonni bitta yarmida  $6 \times 6$ , boshqasida esa  $2 \times 2$ ga o'ynaydi. Vazifasi – maydonda sun'iy o'yinni olib borishda maydonda sun'iy taranglashgan holatni tashkil etish.

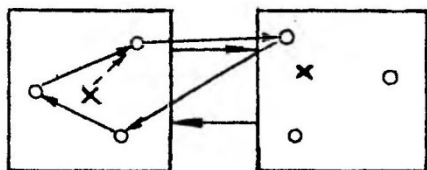
## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

O'yin tayyorgarligi

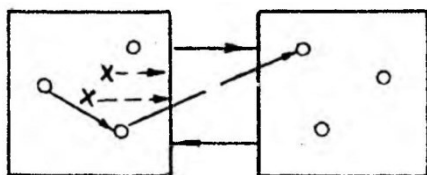
№	Mashqlar majmuasini mazmuni sharti	Mashqni bajarish
---	------------------------------------	------------------

### Har xil qo'shib olib borish bilan to'rtburchaklar o'yini

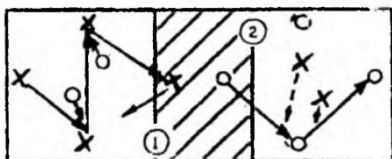
1. 3x1m ikkita qo'shilgan to'rtburchakda o'ynash.



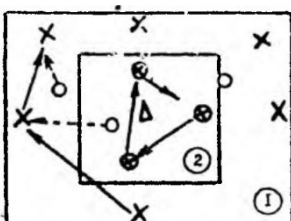
2. Ikkita umumiy olishish bilan ikkita alohida to'rtburchak.



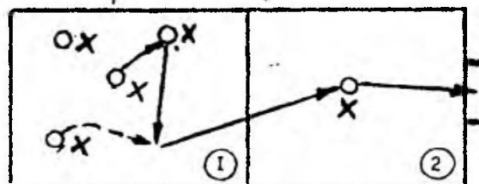
3. Umumiy o'yin zonasi bilan ikkita to'rtburchakda o'ynash.



4. Bir vaqtni o'zida (40x40, 20x20) bitta o'yin maydonida ikkita to'rtburchakda o'ynash.



5. Keyinchalik raqib darvozasiga hujum qilish bilan (2x2); (3x3); (4x4) bo'lib o'ynash.



To'pga oyoqni tegizish soni – 1ta.

To'p soni - 2ta.

To'pni bitta to'rtburchakdan boshqa to'rtburchakka uzatishga ruhsat etilmaydi.

To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta.

To'p soni – 2ta.

To'pni bitta to'rtburchakdan boshqasiga uzatishga ruhsat etilmaydi.

To'rtburchakni o'yin zonalari bir-biriga qo'yiladi. o'yinchilarning vazifasi ikkala to'rtburchakdagi

o'yinni bir vaqtda kuzatib borishi zarur.

To'rtburchaklar uchun umumiy o'yin maydoni. Vazifa – chegaralangan maydonda ko'p sonli o'yinchilar to'planganda, murakkab o'yin vaziyatida o'yinchini orientir qilishga o'rgatish.

To'rtburchak variantlari:

1. To'rtburchakda to'pni egallab olganlarni vazifasi (1)- xushtak bo'yicha to'rtburchakdagi darvozaga hujum qilishni tashkil etish.

2. To'pni ushlab qolmasdan ketma-ket uzatish (paslar) soni kamida beshta bo'ladi, shundan so'ng keyinchalik raqib darvozasiga hujum qilish uchun to'pni to'rtburchakka (2) o'tkazish zarurdir.

## **TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI**

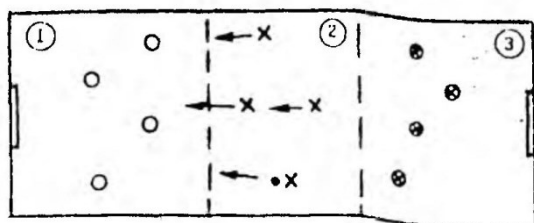
O'yin tayyorgarligi

**№ Mashqlar majmuasini mazmuni sharti**

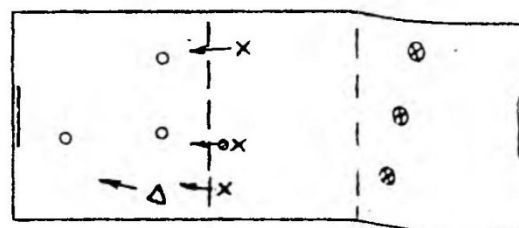
**Mashqni bajarish**

### **Guruhli hujumni va himoya xarakterini tashkil etish**

1. Futbol o'yini "4+4+4"+2ga darvozabon.



1-rasm.

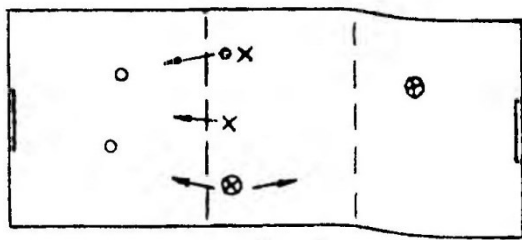


2-rasm

2. Futbol o'yini "3+3+3+2" darvozabon + 1 neytralnyy.

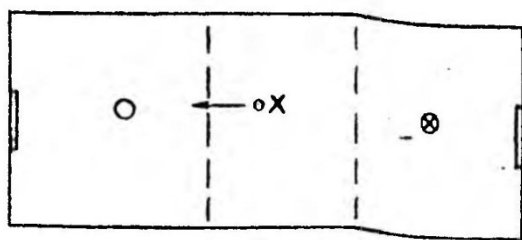
3. Futbol o'yini "2+2+2"+2 darvozabon.





3-rasm

4. Futbol o'yini "1+1+1"+2 darvozabon.



4-rasm

Hujum qiluvchi komandani (X) vazifasi gol urish. Himoyalayotgan komandani (O) vazifasi – to'pni olish va uchinchi komandani darvozasiga hujum qilish. (X) 2 zonadan to'pni olishga ruhsat etilmaydi. Himoyachilarni va hujumchilarni to'pga oyoqni tegizish soni – chegaralanmaydi. 1-rasm

Hujum qiluvchi komandani vazifasi (X) – gol urish. Himoyalayotgan komandani

vazifasi (O) – to'pni olish va uchinchi komandani darvozasiga hujum qilish. (X) Hujum qiluvchi komanda har doim neytral o'ynaydi (Δ). To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. 2-rasm

Bitta komandani vazifasi – gol urish. Bunda uchinchi komandani bitta o'yinchisini qo'shishga ruhsat etiladi. O'yinga qo'shilgan o'yinchini vazifasi – hujum qiluvchi komandaga gol urishga yordam berish va o'zining himoya zonasiga qaytib kelish. 3-rasm.

O'yinchini vazifasi (X) – raqib darvozasiga gol urish. Darvozani ishg'ol qilinganda yoki qarama-qarshi tomondagi darvozaga hujum uyushtirishda to'pni yo'qotsa o'yinchi (O) bajaradi. O'yin variantlari: 10 marta hujum qilish xarakatida kim ko'p gol uradi, 5 daqiqa o'ynagandachi, kim ko'p to'pni olib qo'yadi va boshqalar. 4-rasm

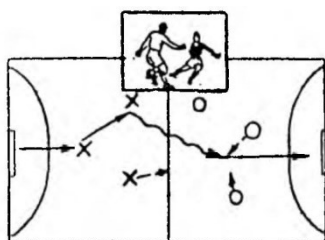
## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

O'yin tayyorgarligi

№	Mashqlar majmuasini mazmuni sharti	Mashqni bajarish
---	------------------------------------	------------------

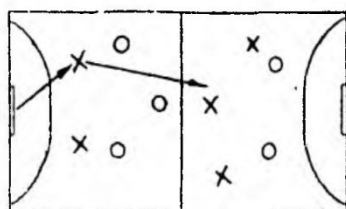
### Kichik razmerdagi maydonda o'yinga tayyorgarlikni ko'rish

1. 3x3; 4x4 futbol o'yini.



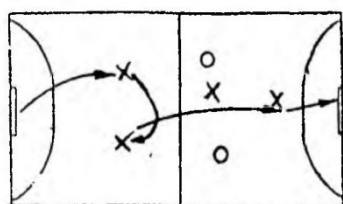
1-rasm

2. 5x5 futbol o'yini.



2-rasm

3. nxn+2 futbol o'yini.



3-rasm

O'yin variantlari:

1. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. Golni to'pga oyoqni bir marta tekkazib gol uradi.

2. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. To'pni yerdan sapchish vaqtida bir marta tegizish bilan gol urish.

3. To'pga oyoqni tegizish – 2. darvozabon zonasida to'pga oyoqni tegizish soni – 1.

4. To'pga oyoqni tegizish chegaralanmagan. Komandani vazifasi – to'pni old chizig'i ichkarisiga olib kirish.

5. To'pga oyoqni tegizish chegarasiz. Gol hisoblanishi mumkin faqat shu shart bilanki qachonki barcha o'yinchilar raqib maydonini yarmidan chiqqanda. 1-rasm

6. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. Darvozabon zonasidan kiritilgan to'p, hisobga olinmaydi.

1. 3x3; 4x4 o'yinidagi o'yinni xuddi o'zi.

2. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. Maydonni har bir yarmida ikkita himoyachi va uchta hujumchi bo'ladi. Darvozabon to'pni o'yinga kiritishni

faqat o'zini  
himoyachisi orqali  
bajaradi. 2-rasm

3. 2-mashqni xuddi  
o'zi, faqat gol uchta  
hujumchini oyog'i  
to'pga tekkanidan  
keyin hisobga  
olinadi.

4. 2-mashqni xuddi  
o'zi, faqat  
komandada  
darvozabon  
bo'lmaydi va gol  
boshda zarba berib  
kiritiladi.

5. Hisob uchta va  
undan ko'proq gollar  
farqi bo'lganda,

yutqazgan komandaga jarima beriladi.

O'yin variantlari:

1. "4x2". "4"ni to'pga oyoqni tegizish soni – 1. "2"ni to'pga oyoqni tegizish soni – chegarasiz. 3-rasm

2. "5x3". "3" va "5"ni to'pga oyoqni tegizish soni chegarasiz. "5"ni to'pni uzatish sharti, faqat yuqoridan uzatiladi.

3. 1,2-mashqni xuddi o'zi, faqat gol darvozabon zonasidan uriladi.

4. 1,2-mashqni xuddi o'zi faqat "4" va "5"ni darvozaga hujum qilish uchun to'pni uzatish soni beshtadan oshmasligi lozim.

5. To'pga oyoqni tegizish soni chegarasiz. "4" va "5"lar golni darvozabon zonasidan urish mumkin, "2" va "3" maydonni xoxlagan joyidan uradi.

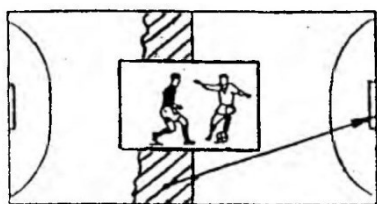
### Texnik-taktika tayyorgarlik mashqi

O'yin tayyorgarligi

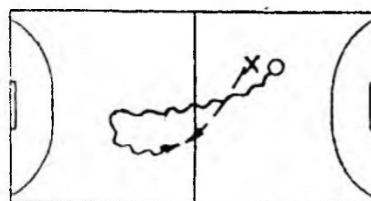
<b>№</b>	<b>Mashqlar majmuasini mazmuni sharti</b>	<b>Mashqni bajarish</b>
----------	---	-------------------------

#### **Kichik razmerli maydonda o'yinga tayyorgarlik ko'rish**

1. Har xil 2. Maqsadga yo'naltirilgan vazifalar bilan chegaralanishlar bilan 1x1 futbol o'yini.  
1x1ga futbol o'yini.

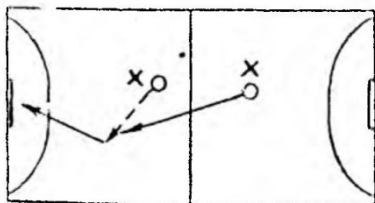


1-rasm



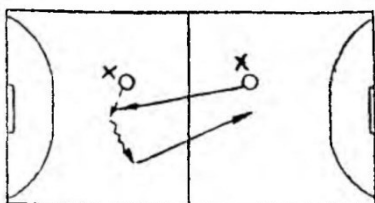
2-rasm

3. Har xil chegaralanishlar bilan 2x2 futbol o'yini.



3-rasm

4. Maqsadga yo'naltirilgan vazifalar bilan 2x2 futbol o'yini.



4-rasm

1. To'pga oyoqni tegizish soni chegarasiz. Darvozabonni to'pga tegizish soni – 1. O'yin vaqti 3 daqiqa.

2. Uchta juftlik o'yinchilari. Birinchi juftlikni o'yin vaqti – 2 daqiqa. G'olib urilgan gollarni yig'indisi bo'yicha aniqlanadi.

3. Raqib darvozasiga hujum qilish vaqti 5 sekunddan oshmasligi kerak.

4. Gol yuqoridan uriladi va faqat o'zining maydonini yarmidan. 1-rasm

O'yin variantlari:

1. Markaziy chiziq orqali to'p bilan o'yinchilarni o'tishlari soniga o'ynash. 2-rasm

2. To'pni egallab olgan o'yinchilarni vazifasi – darvozabon zonasiga olib kirish.

3. Aniq to'pni maqsadga uzatish soni ikkita neytral o'yinchi bilan o'ynash.

4. To'pga oyoqni tegizish soni chegarasiz. Bitta hujumga ajratilgan vaqt 5 sekundgachan chegaralangan.

O'yin variantlari:

1. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. Golni to'pga oyoqni bir marta tegizish bilan kiritish.

2. To'pga oyoqni tegizish soni chegarasiz. To'pga oyoqni bir marta tekazish bilan "devor"ga o'ynab gol kiritiladi.

3. To'pga oyoqni tegizish soni chegarasiz. Har bir juftlik faqat o'zini maydoni yarmida o'ynaydi.

4. To'pga oyoqni tegizish chegaralanmaydi. To'p soni – 2ta.

O'yin variantlari:

1. To'pga oyoqni tegizish soni cheklanmaydi. Markaziy chiziq orqali maqsadli to'pni uzatish soniga o'ynash.

2. To'pga oyoqni tegizish soni chegarasiz. Har bir komandani vazifasi – o'yinni o'z maydonini yarmisiga o'tkazish.

3. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. Neytral (holis) soni – 2ta. Komandani vazifasi – neytral (holis) o'yinchiga maqsadli pas to'p uzatish.

4. To'pga oyoqni tegizish soni cheksiz. Bitta hujumga berilgan vaqt 5 sekundgachan chegaralanadi.

## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

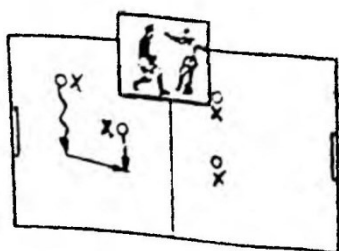
O'yin tayyorgarligi

№ Mashqlar majmuasini mazmuni sharti	Mashqni bajarish
--------------------------------------	------------------

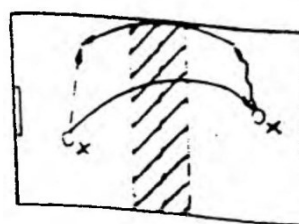
### **Kam sonli tarkibda o'yin "To'rtburchaklari"**

1. 2x2ta to'rtburchakda o'ynash.

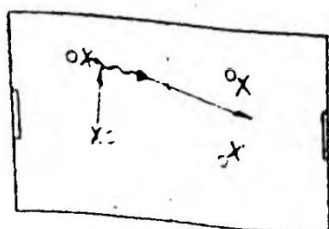
4-rasm



1-rasm

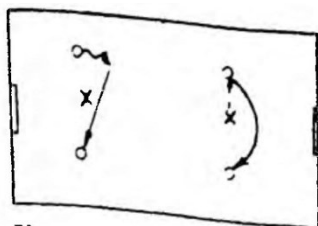


5-rasm



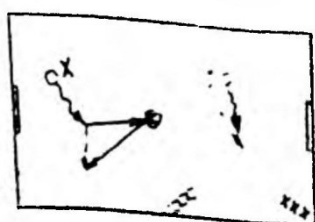
2-rasm

2. 2x1 to'rtburchagida o'ynash.



Квадрат 1x1

3. 1x1 to'rtburchakda o'ynash.



Bajarish variantlari:

1. To'pga oyoqni tegizish soni – cheklanmaydi, to'plar soni-1ta. Birinchi to'rtburchakda o'yin vaqti – 3 daqiqa, shundan so'ng to'pni ikkinchi kvadratga uzatiladi.

2. To'pga oyoqni tegizish soni – cheklanmaydi. Markaziy chiziq orqali manzilga uzatilgan to'p soniga o'ynash.

3. To'pga oyoqni tegizish – cheklanmaydi. Ikkita neytral (holis)chini to'pga oyoqni tegizish soni – 1. ikkita neytral (holis) o'yinchini ikkita o'yinchiga almashtirishni 4-5 daqiqadan keyin bajariladi.

4. Maydon orqali to'p uzatishni bittadan neytral (holis) boshqasiga mumkin faqat bitta komandani ikkita o'yinchisi orqali ketma-ket pas berish.

Bajarish variantlari:

1. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta, to'plar soni – 1ta.

2. To'pga oyoqni tegizish soni – cheklanmaydi, to'plar soni – 1ta. To'p uzatishni faqat yuqoridan bajariladi.

Bajarish variantlari:

1. To'pga oyoqni tegizish soni – cheklanmaydi. To'rtburchakda o'ynaydigan o'yinchilar 2-3 daqiqadan keyin almashadilar.

2. To'pga oyoqni tegizish soni – chegaralanmaydi. Markaziy chiziq yoki to'siq ustidan (to'siq, skameyka va boshqalar) oshirib to'pni oshirish soniga o'ynash.

3. To'pga oyoqni tegizish soni – chegaralanmaydi. Markaziy zona orqali to'pni uzatish soniga o'ynash.

## TEXNIK-TAKTIKA TAYYORGARLIK MASHQI

O'yin tayyorgarligi

<b>№</b>	<b>Mashqlar majmuasini mazmuni sharti</b>	<b>Mashqni bajarish</b>
----------	---	-------------------------

### **Har xil sondagi o'yinchilar bilan o'yin "to'rtburchaklari"**

1.	6x3 to'rtburchakda	Variantlari: 1. Yerga to'pni tegizish soni – 1ta, tegizish soni – 2ta, to'pni uzatish yuqoridan bajariladi. 2. "6"ni to'pga oyoqni tegizish soni – 1ta, "3"ni oyoqni tegizish soni – cheklanmaydi.
2.	6x2 to'rtburchakda	Variantlari: 1. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta, to'plar soni – 2ta. 2. To'pga oyoqni tegizish soni – 1ta, to'plar soni – 1ta. To'pni uzatish faqat yuqoridan bajariladi.
3.	5x3 to'rtburchakda	Variantlari: 1. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta, to'plar soni – 1ta. To'pni uzatish erkin bajariladi. 2. "5"ni to'pga oyoqni tegizish soni – 2ta. "3"ni to'pga oyoqni tegizish soni – cheklanmaydi.
4.	5x2 to'rtburchakda	Variantlari: 1. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta, to'plar soni – 1ta. Maydonni razmeri va shakli o'zgartirib turiladi. Har bir ikkinchi marta to'pni uzatishni oyoqni bir marta tegizish bilan bajariladi. 2. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta, to'plar soni – 2ta. To'pni uzatish soni erkin bajariladi. Birinchi mashqni xuddi o'zi, faqat har bir ikkinchi marta uzatishda to'pga oyoqni bir marta tegizish bilan bajariladi. 3. to'pga oyoqni tegizish soni – 1ta, to'plar soni – 1ta. To'pni uzatishni faqat pastlab bajariladi.

5.	5x5, 4x4, 3x3 to'rtburchakda	<p>Variantlari:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To'pga oyoqni tegizish soni – chegaralanmaydi, to'plar soni – 1ta.</li> <li>2. to'pni ketma-ket bajarish soniga o'ynash.</li> <li>3. To'pga oyoqni tegizish soni – chegaralanmaydi, to'plar soni – 2ta. Vazifa – ikkita to'pni egallab olish.</li> <li>4. “To'rtburchak”ni vaqt bo'yicha to'pga oyoqni har xil miqdorda tekkizish bilan (5dan – 3marta tegizish, 3daqiqada – 2ta, 2daqiqada – 1ta tegizish).</li> </ol>
6.	4x2 to'rtburchakda	<p>Variantlari:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta.</li> <li>2. faqat zaif oyoqda to'rtburchakda to'p uzatish.</li> <li>3. Joy almashish va o'yinchilarning doimiy ravishda xarakatlanishi bilan.</li> <li>4. Albatta to'xtashi bilan va keyinchalik uni uzatish.</li> </ol>
7.	4x1 to'rtburchakda	<p>Variantlari:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta, to'plar soni – 2ta.</li> <li>2. To'pga oyoqni tegizish soni – 1ta, to'plar soni – 2ta. To'pni uzatishni erkin bajariladi.</li> </ol>
8.	3x1 to'rtburchakda	<p>Variantlari:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To'pga oyoqni tegizish soni; to'plar soni – 2ta. To'pni uzatishni faqat pastdan bajariladi.</li> <li>2. To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta, to'plar soni – 2ta. To'pni uzatishni erkin bajariladi.</li> <li>3. To'pga oyoqni tegizish soni – 1ta, o'yin sharti: to'pni ikki marta uzatishni yuqoridan, bitta – pastdan bajariladi.</li> </ol>



## Ikki tomonlama o‘yin yuklamasini tasnifi

<b>№</b>	<b>To‘rtbur-chak</b>	<b>Bajarish sharti</b>	<b>Maydon razmeri</b>	<b>ChSS zarbalar /daq.</b>
1.	3x3	Bitta xolis (neytral) o‘yinchi bilan bitta darvozaga	50x40	138-166
2.	4x4	To‘pga oyoqni tegizish soni – 2ta	50x40	140x158
3.	4x4	To‘pga oyoqni tegizish chegaralanmaydi	30x20	125-147
4.	4x4	To‘pga oyoqni tegizish chegaralanmaydi	30x20	128-144
5.	4x4	To‘pga oyoqni tegizish chegaralanmaydi	50x20	141-157
6.	4x4	O‘yinchi yelkada cho‘zish bilan	20x10	138-181
7.	5x5	Cheklanmaydi	50x40	151-184
8.	5x5	Cheklanmaydi	30x25	136-154
9.	5x5	Bitta xolis o‘yinchi bilan	45x30	125-155
10.	5x5	Bitta holis (neytral) o‘yinchi bilan, to‘pga oyoqni tegizish soni – 2ta	50x40	129-174
11.	6x6	Cheklanmaydi	50x40	140-169
12.	6x6	Cheklanmaydi	50x40	140-182
13.	6x6	Cheklanmaydi	30x30	137-174
14.	6x6	Boshda yakuniy zarba berish bilan	50x40	140-169
15.	6x6	Bitta (neytral) holis o‘yinchi bilan	50x40	128-153
16.	6x6	To‘pga oyoqni tegizish soni – 2ta	100x50	141-172

17.	6x6	To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta	50x40	144-177
18.	7x7	Cheklanmaydi	50x40	142-179
19.	7x7	Cheklanmaydi	40x30	135-155
20.	7x7	Cheklanmaydi	30x20	132-156
21.	7x7	O'yinchini shaxsiy ximoyalash	100x50	149-183
22.	7x7	To'pga oyoqni tegizish soni	50x40	156-182
23.	8x8	Cheklanmaydi	100x50	145-184
24.	8x8	Hujum barbod qilinganda tezda qaytish	100x50	176-188
25.	8x8	To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta	100x50	145-182
26.	8x8	To'pga oyoqni tegizish soni – 1ta	100x50	149-183
27.	8x8	O'yinchilarni shaxsiy ximoyalash, to'rtta o'yinchi o'z maydonida o'ynaydi	100x50	133-187
28.	8x8	O'z maydoni yarmida to'pga oyoqni ikki marta tegizish, raqib maydonida cheklanmaydi	100x50	169-186
29.	9x9	Cheklanmaydi	100x50	131-179
30.	9x9	Boshda yakuniy zarba berish	100x50	153-180
31.	9x9	O'z maydoni yarmisida oyoqni to'pga bir marta tegizish, raqib maydonida cheklanmaydi	100x50	149-186
32.	9x9	O'z maydoni yarmida cheklanmaydi, raqib maydonida to'pga oyoqni bir marta tegizish	100x50	148-179

33.	9x9	Hujumni yakunlashda to'pga oyoqni tegizish soni – 2ta	100x50	156-169
34.	9x9	To'pga oyoqni tegizish soni – 1ta		
35.	9x9	O'z maydoni yarmida to'pga oyoqni tegizish soni – 2ta, raqib maydonida cheklanmaydi	100x50	176-198
36.	10x10	Cheklanmaydi	100x50	147-198
37.	10x10	O'z maydoni yarmida to'pga oyoqni tegizish soni – 2ta, raqib maydonida cheklanmaydi	100x50	135-176

**Texnik-taktik tayyorgarlikda foydalaniladigan to'rtburchaklarni xarakteristikasi yoki tasnifi**

<b>№</b>	<b>To'rt burchak</b>	<b>Bajarish sharoiti</b>	<b>Maydonni razmeri</b>	<b>ChSS zarbalar / daqiqa</b>
1.	2x2	O'yinchilarni shaxsiy himoyalash	50x40	160-196
2.	2x2	O'yinchilarni shaxsiy himoyalash	30x30	155-177
3.	3x1	To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta	30x30	130-180
4.	3x3	O'yinchilarni shaxsiy himoyalash	30x20	158-182
5.	3x3	O'yinchilarni shaxsiy himoyalash, to'pga oyoqni tegizish soni – 2ta	50x40	150-180
6.	3x3	O'yinchilarni shaxsiy himoyalash, to'pga	30x40	146-186

		oyoqni tegizish soni – 2ta		
7.	4x2	To‘pga oyoqni tegizish soni – 1ta	15x15	128-148
8.	4x2	To‘pga oyoqni tegizish soni cheklanmaydi	20x20	115-162
9.	4x4	To‘pga oyoqni tegizish soni cheklanmaydi	50x40	139-182
10.	4x4	Bitta (neytral) holis o‘yinchini to‘pga oyoqni tegizish soni	20x15	130-141
11.	4x4	Bitta (neytral) holis o‘yinchini to‘pga oyoqni tegizish soni	30x20	156x163
12.	4x4	Bitta (neytral) holis o‘yinchini to‘pga oyoqni tegizish soni	50x40	141-177
13.	4x4	O‘yinchilarni shaxsiy himoyalash, to‘pga oyoqni tegizish soni	50x40	155-187
14.	4x4	O‘yinchilarni shaxsiy himoyalash, to‘pga oyoqni tegizish soni	30x40	135-160
15.	5x5	Bitta neytral yoki holis o‘yinchi bilan to‘pga oyoqni tegizish soni – 1ta	50x40	142-167

16.	5x5	Bitta neytral yoki holis o'yinchi bilan to'pga oyoqni tegizish soni – 1ta	50x35	135-153
17.	5x5	Bitta neytral yoki holis o'yinchi bilan to'pga oyoqni tegizish soni – 1ta	30x25	139-162
18.	5x5	Bitta neytral yoki holis o'yinchi bilan to'pga oyoqni tegizish soni – 1ta	30x25	174-183
19.	5x5	Bitta neytral yoki holis o'yinchi bilan to'pga oyoqni tegizish soni – cheklanmaydi	30x25	141-167
20.	6x4	To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta	30x25	136-145
21.	6x6	To'pga oyoqni tegizish soni – 1ta	50x20	130-173
22.	6x6	Bitta neytral yoki holis o'yinchi bilan to'pga oyoqni tegizish soni – 2ta	30x20	135-168
23.	6x6	Bitta neytral yoki holis o'yinchi bilan to'pga oyoqni tegizish soni – 2ta	50x30	136-174
24.	6x6	Bitta neytral yoki holis o'yinchi bilan to'pga oyoqni tegizish soni – cheklanmaydi	50x30	155-162
25.	7x6	To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta	35x30	128-146

26.	7x7	To'pga oyoqni tegizish soni – 2ta	50x40	137-176
27.	7x7	O'yinchilarni shaxsiy himoyalash	50x40	157-174
28.	7x7	Cheklanmaydi	50x40	157-176
29.	7x7	Cheklanmaydi	40x30	137-163
30.	7x7	Bitta neytral yoki holis o'yinchi bilan, to'pga oyoqni tegizish soni – 2ta	100x50	156-182
31.	7x7	To'pga oyoqni tegizish soni – cheklanmaydi	100x50	142-159
32.	8x8	To'pga oyoqni tegizish soni – 1ta, to'pni olib qo'yishda – 2marta tekkiziladi	100x50	150-186
33.	8x8	4x4da, har bir to'rtlik 45m maydonni yarmida o'ynaydi	100x50	145-186
34.	8x8	Cheklanmaydi	100x50	145-186
35.	8x8	Cheklanmaydi	50x40	141-179
36.	8x8	Cheklanmaydi	60x45	135-167

## ***Sport***

### **FIFA 2019-2020**

#### **Futbol qoidalaridagi 7 ta o'zgarish**

IFAB( xalqaro futbol assotsatsiyasi kengash) mart oyi boshida Aberdindagi yeg'iishida futbol qoidalarida bir qator o'zgartirishlar kiritgandi. O'zgarishlar shu yilning 1-iyunidan amal qilinishi ko'zda tutilgan. Demak, boshlanadigan barcha musobaqalar yangi qoida bo'yicha o'tkaziladi. E'tiboringizga diqqatga molik o'zgarishlar haqida ma'lumotlarni havola etamiz.

#### **JONLI DEVOR**

Jarima zarbasi belgilanganida, agar himoyalanuvchi tomon uch nafar va undan ortiq futbolchidan iborat jonli devor hosil qiladigan ularga xalaqit berish uchun o'z futbolchilarini jonli devorga qo'sha olmaydi. Xujumchilar jonli devordan kamida 1metr masofada bo'lishlari va unga halaqit bermasliklari lozim. Ushbu o'zgarish jarima zarbasi ijro etilganida turli ziddiyatlar va to'xtalishlarning oldini olish maqsadida kiritilmoqda.

#### **Golni nishonlash**

Agar gol urgan futbolchi uni nishonlashda qoidani buzsa ( masalan futbolkani yechish ) keyinchalik ushbu gol hisobga olinmagan taqdirda ham sariq kartochka bilan jazolanadi.

#### **To'pni o'yinga kiritish**

To'p darvoza oldidan erkin zarba bilan o'yinga kiritilayotganda u jarima maydonini tark etish shart emas. Endi himoyachi to'pni jarima maydoni ichida qabul qilib olishi va hujumni boshlashi mumkin. O'z navbatida, raqib hujumchilari bu paytda, ya'ni to'p himoyachi tomonidan qabul qilinguncha, jarima maydoniga kirmay turadi.

Aytilishicha, bu pressingni qiyinlashtiradi va o'yin tempi oshishiga olib kelishi mumkin. Chunki raqibning pressingdan qo'rqib, to'pni uzoqqa tepib yuborish holatlari kuzatilardi, endi himoyachilar yerdan o'z jamoasi hujumini boshlashda ko'proq imkoniyatga ega bo'lishadi.

#### **Qo'l bilan o'ynash**

Endi har qanday alfozda, agar to'p qo'lga tegib, raqib darvozasiga kiritilsa, u hisobga olinmaydi. Bunday holatlar ataylab

yoki bexosdan qo‘lga tegish sifatida ajratilmaydi. Ushbu vaziyatlarni aniqlashda, VAR ning o‘rni juda katta bo‘lishi kutilmoqda.

### **O‘yinchi almashtirish**

Almashtirilayotgan futbolchi endi o‘ziga yaqin bo‘lgan yon chiziqdan maydonni tark etaveradi. U zaxira o‘rindig‘i joylashgan va yangi futbolchi tushayotgan nuqtadan maydonni tark etishi lozim bo‘lmaydi. Tabiiyki, bu o‘yin vaqtini cho‘zish holatlari uchun kurash sifatida baholanmoqda.

### **Penalti**

Yangi mavsumdan penalti tepilayotgan paytda darvozabonlar faqat bir oyog‘i bilan darvoza chizig‘ida turishlari yetarli. Ilgari har ikki oyoqning ham oldinga chiqib ketmasligi talab etilardi.

Bunday o‘zgarishlarga sabab, juda ko‘p vaziyatlarda hakamlar bu tarzdagi qoida buzilishlarni e‘tiborsiz qoldirishgan.

### **Bahsli to‘p**

Endi futbolda bu tushuncha bo‘lmaydi. Hakamlar ikki tomonni yeg‘ib, bahsli to‘pni tashlab bermaydi.

Buning o‘rniga, hushtak chalinguncha to‘pga egalik qilgan taraf o‘yinni davom ettiradi. Agar lozim topishsa, ular to‘pni raqibga berishi mumkin. Istisno shuki, mabodo, o‘yin jarima maydonida to‘xtatilgan bo‘lsa, o‘yinni boshlash darvozabon tomonidan amalga oshiriladi.

### **Murabbiyga kartochka**

Yangi mavsumdan hakamlar nafaqat maydondagi futbolchilarga, balki murabbiy yoki boshqa rasmiy shaxslarga ham kartochka ko‘rsatishi mumkin bo‘ladi.

O‘zi shundog‘am, hakamlar murabbiylarni o‘yindan chetlatish imkoniyatiga ega edi, ammo kartochka ko‘rsatilmagani bois, ko‘pincha tomoshabinlar uchun tushunmovchiliklar yuzaga kelardi.

### **VAR**

2019/2020 futbol mavsumidan boshlab, endi Angliya Premerligasida ham VAR tizimi ishlay boshlaydi va shu bilan kuchli beshlik chempionatlarining barchasida ushbu tizim amalda bo‘ladi.

Eslatib o‘tamiz, Italiya va Germaniyada 2017/2018 yilgi mavsimdan boshlab videotakrorlarga murojaat etish joriy etilgandi.



Shuningdek 2018-yilda Rossiyada o'tgan jahon chempionatida hamda so'nggi Yevropa Chempionlar ligasida nimchorak finaldan boshlab VAR tizimi ishlatilgan.

Ushbu tizim bosh hakamga videotakrorlar bo'yicha, asosan, 4 xil vaziyatda — gol, penalti, qizil kartochkalar, futbolchini aniqlash borasida hakam qarorlariga yordamchi bo'ladi. Shu bilan birgalikda, baribir, yakuniy qaror maydondagi bosh hakamda qoladi.

## XULOSA

Boshqa sport turlariga o'xshash, futbolda ham oldindan ishlab chiqilgan bitta o'quv bo'lmaydi, agarda bo'lganda barcha holatlarda uni yordamida o'tkazish mumkin bo'lardi. Unga qanday qilib erishish mumkin, bo'lajak futbolchilarni ko'p yillik tayyorgarligini bosh strategik chizig'ini yoki yo'lini yo'qotmaslik uchun, o'z-o'zini o'rgatishga, takomillashtirish, o'z-o'zini o'rgatishga aylantiriladi. O'quvchiga tabiat ehson qilgan qobiliyatdan qanday foydalanishi mumkin, bunda ijodiy qobiliyatini va shaxsni qanday saqlaydi, qaerdaki bir tomondan, jamoani qiziqishlariga rioya qilinadi, boshqa tomondan esa har bir o'yinchini individual namoyon qilish shartini ta'minlaydi. Shunday qilib, ijodiy ishga qanday qilib o'rgatish mumkin? U yoki bu narsani yoki yo'q narsani o'rgatish va rivojlantirish mumkinmi?

O'rgatish jarayonida bu savollarni aniqlovchi va printsipial ahamiyati haqidagi javoblarni o'qituvchi va o'quvchi birgalikda topishlari kerak. O'qituvchi o'quvchiga bilim beradi va mashg'ulot vositasini, malakasini topadi va o'quvchi xoxishi bo'yicha o'zi egallashi shart.

Futbolni qiziqarli tomonidan biri shundan iboratki shaxsni barcha ko'p qirraliligi va boyligi ham o'yinchilarni standartlashishi bilan yonma-yon bo'ladi.

Zamonaviy futbolni o'sib kelayotgan dinamikasi va yosh istedodlarni tayyorlash muammolari ya'ni ham ko'proq murakkablashib bormoqda, shuning uchun yengil va tezroq yo'llari tez-tez eng qiyin va kelajagi yo'qroqqa aylanib qolmoqda. Iqtidorlarni birorta chegaralashlar, ramkadan siqib chiqarish qiyin va uni ta'sir kuchi quvonchli holatda rivojlantiradi hamda futbolni boyitadi. Bunda murabbiyni vazifasi – shunday o'yinchilarni ko'rish va ochishdir, hamda o'yin potensialini rivojlantirishdan iboratdir.

Keyinchalik futbolni rivojlanishi, yosh futbolistlarni o'quv-mashg'ulotjarayonini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lib, u birinchi navbatda barcha ko'pyillik o'rgatish jarayonida tizimni, futbolchilarni individual hususiyatlarini hisobga olish bilan o'quv mashg'ulot dasturini ishlab chiqish, shuningdek individual va jamoaviy o'yin tayyorgarligini modellashtiriladi. Buni barchasini mos ravishda murabbiyga favqulodda mashqni tanlashda murakkab vazifani hisobga olishni yuklatiladi. Mashg'ulotni murakkablashtirishni ketma-ketlik dinamikasini qonuniyatlariga

rioya qilish; o'yinchilarni aniq majburiyatlari bilan kuchli va zaif tomonlarini aniqlash; o'yin vaziyatlarini va ularni hal etish xarakterlari bilan komandalarni jamoa bo'lib xarakatlanish tizimi.

Bizning ishonchimiz komilki, kitob nafaqat o'rgatishni sifatini oshirishga yordam beradi, biroq pedagogga amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda va tashkil etishda ya'ni o'quv usullardan va vositalarni izlab topib qo'llashda turtki bo'lishi mumkin.

Futbolchilarni o'rgatishni ko'pyillik jarayonini tuzilishi va mazmuni har yili o'zgarishi shart, bu esa sportni takomillashtirishni va yoshiga qarab rivojlanishi tibbiy qonuniyatlarga logik jihatdan ob'ektiv aks etadi. Mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil etishi qo'yilgan vazifalarga qat'iy ravishda to'g'ri kelishi shart.

BO'SMda talabalarni, maktab o'qituvchilarini to'garaklarda, yosh futbolchilarni o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot hisoblanadi.

Futbol-jamoaviy o'yin, shuning uchun o'quv mashg'ulotlari asosan jamoaviydir.

Mashg'ulotga quyidagi talablar qo'yiladi:

- mashg'ulotda qo'yilgan vazifa bajarilishi lozim;
- mashg'ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;
- mashg'ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko'nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;
- mashg'ulot yagona o'quv-mashg'ulot jarayonining bo'limi bo'lishi kerak;
- mashg'ulotning mazmuni, texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarliklarining o'sishiga javob berishi lozim.

Mashg'ulot qismlarining asosi shunga ishga tayrlash:

- asosiy qism texnik usullarini o'rgatish va takomillashtirishga, taktik xarakatlarga, jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga, ruhiy tayyorgarlikni va axloqiy-irodaviy sifatlarini yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak;
- yakunlovchi qism organizmni mashg'ulotdan oldingi holatiga keltirishi lozim.

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arkadev B.A. Taktika futbolnoy igrы. M.Fiz. 1982 g.
2. Akramov R.A., Talipdjanov A.I. Podgotovka futbolistov visokoy kvalifikatsii. Uchebnoe posobie. T-1994
3. Kasalin G.B. Taktika futbola. M.Fiz. 1986 g.
4. Koshbaxtiev I.A. Upravlenie podgotovkoy futbolistov visokoy kvalifikatsii. T.; grotexs 1998 g.
5. Nurimov R.I. Texnika-takticheskaya i fizicheskaya podgotovka kvalifikatsirovannix futbolistov. Uchebnoe posobie. T.; 2001 g.
6. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.; 2005
7. Maxkamjonov K.M. Futbol o'yini texnikasi. T.; 1999

## MUNDARIJA

Kirish.....	3
Yosh futbolchilarni texnik tayyorlashda sistemali yondashish.....	5
Texnik tayyorgarlikni tasniflash.....	8
Texnik tayyorgarlikni rejalashtirish o‘quvi.....	11
Rejalashtirishli o‘rgatish mashqi.....	14
Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish.....	18
Texnik tayyorgarlik.....	52
Futbolchilarning Texnik tayyorgarligi.....	179
Texnik-taktika tayyorgarlik mashqlari.....	184
O‘yin yuklamasining tasnifi.....	218
Texnik-taktik tayyorgarlikda foydalaniladigan to‘rtburchaklarni xarakteristikasi yoki tasnifi.....	220
Hulosa.....	227
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....	229

Mualliflar U.R.Radjapov, professor P.Xujaev, X.Sattorovlar tomonidan «Jismoniy tarbiya va bolalar o'smirlar sporti murabbiylar» jismoniy tarbiya yo'nalishida faoliyat ko'rsatuvchi o'qituvchilar, talabalar uchun tayyorlangan futbol sport turi bo'yicha «Yosh futbolchilarning texnik tayyorlashda tizimli yondashish» tayyorlangan o'quv qo'llanmasiga

## **TAQRIZ**

O'quv jarayoni ijtimoiy hodisa bo'lib, uning istiqboli jamiyat taraqqiyoti, talab va ehtiyojlaridan kelib chiqib belgilanadi. Hozirgi axborotlashtirilgan davrda ilm-fan, texnika va ijtimoiy munosabatlarning taraqqiyoti yangi ta'lim muhitining yuzaga kelishi, o'qitish sharoitlari va usullarining yangi shakllarining joriy etilishini taqozo etmoqda. Har tomonlama bilimli, yetuk yoshlarni tarbiyalash butun jamiyatimiz oldida turgan dolzarb masalalardan biridir. «Jismoniy tarbiya va bolalar sporti murabbiysi» kasbi uchun mo'ljallangan ushbu o'quv qo'llanma "Yosh futbolchilarning texnik tayyorlashda tizimli yondashish" o'quv qo'llanmada futbol sport turida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar, o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishga oid mashqlar, dars qismlarida o'tkaziladigan texnik usullarni o'rgatish kabi boshqa ma'lumotlar batafsil o'quv qo'llanmaga tushirilgan.

O'quv qo'llanma ijobiy tomonlari shundan iboratki, ta'lim jarayonini tashkil qilishda mazkur mutaxassislik bo'yicha futbol sport turining texnika va taktikasini o'rgatish muhim ahamiyatga egadir.

Xulosa qilib aytganda U.R.Radjapov, professor P.Xujaev, X.Sattorov tomonidan tayyorlangan futbol sport turi bo'yicha «Yosh futbolchilarning texnik tayyorlashda tizimli yondashish» mavzusida tayyorlangan o'quv qo'llanmasida munosib ravishda futbol o'yini texnikasi va taktikasi batafsil yoritib berilgan.

O'ZDJTI dotsenti:

Yu.Aripov.

P.f.n., dotsent:

O.U. Utennov.

**F.XO‘JAYEV, U.RADJAPOV, A.ABDIYEV, H.SATTOROV**

# **YOSH FUTBOLCHILARNINING TEXNIK TAYYORLASHDA TIZIMLI YONDASHISH**

Muharrir: *L. Qo‘chqorova*  
Texnik muharrir: *U. Asadov*  
Sahifalovchi: *M. Xamitov*

**Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.**

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi  
Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, «Peterburg» garniturasida, Ofset qog‘ozi  
Bosma tabog‘i 14, 5 p.l. Adadi 500 nusxa. Buyurtma № 72  
«UMID DESIGN» nashriyoti  
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.  
O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri  
Navoiy ko‘chasi 22-uy