



FUTBOL O'YINI VA UNDAGI TEXNIK VA TAKTIK USULLAR

Boymirzayev Dilxush Alisher o'g'li

Qarshi Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada futbol o'yini va undagi texnik va taktik usullar muhokama qilinadi. Bu amaliyotlar futbol o'yinining asosiy tarkibiy qismlaridir va ularni yaxshi bilish hamda qo'llash jamoaning muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi. Har bir jamoa o'z strategiyasiga qarab bu amaliyotlarni rivojlantirishi mumkin. Futbolda asosiy texnikalar o'yinchilarning o'yin davomida muvaffaqiyatli harakat qilishlari uchun zarur bo'lgan ko'nikmalardir.*

Kalit so'zlar: *futbol, texnik usul, taktik usul, amaliyot, himoya qilish, hujum taktikasi, qayta hujum.*

Futbol o'yinida asosiy texnik va taktik amaliyotlar quyidagilardan iborat:

Texnik Amaliyotlar:

- To'p bilan ishlash:
 - Dribling: To'pni nazorat qilib, raqibdan o'zini himoya qilish.
 - Pas berish: To'pni boshqa o'yinchiga aniq va to'g'ri yo'nalishda yuborish.
 - To'pni qabul qilish: To'p kelganda uni to'g'ri usulda tutish (yugurish, oyoq bilan yoki boshqa joylari bilan).
 - Zarbalar: To'pga kuchli zarba berish (masalan, gol urish yoki uzoq masofadan zarba).
- Himoya texnikalari:
 - Kirishlar: Raqib to'pini olish uchun himoya usullarini qo'llash.
 - Bloklash: Raqib zarbalarini yoki paslarini oldini olish.
- O'zaro aloqalar:
 - O'yinchilar o'rtasida to'g'ri koordinatsiya va kommunikatsiya.

Taktik Amaliyotlar:



1. Pozitsion o'yin:

- O'yinchilar o'z pozitsiyalarini saqlab qolishi va hujumda yoki himoyada joylashishi.

2. Hujum taktikalari:

- Vazifalash: O'yinchilarning bir-birlariga yordam berishi, masalan, qanot hujumlari orqali.

- Qayta hujumlar: Raqibning xatolaridan foydalanib tezkor hujum uyushtirish.

3. Himoya taktikalari:

- Zonal himoya: Har bir o'yinchi belgilangan zonani himoya qiladi.

- Shaxsiy himoya: Har bir himoyachi raqibini shaxsiy ravishda nazorat qiladi.

4. O'yin ritmi va taktikasi:

- O'yinda tezlikni oshirish yoki pas berishni kamaytirish kabi strategiyalarni qo'llash.

5. Standart vaziyatlar:

- Burchak zarbalari, penalti va boshqa standart vaziyatlarda qanday harakat qilishni rejalashtirish.

Bu amaliyotlar futbol o'yinining asosiy tarkibiy qismlaridir va ularni yaxshi bilish hamda qo'llash jamoaning muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi. Har bir jamoa o'z strategiyasiga qarab bu amaliyotlarni rivojlantirishi mumkin.

Futbolda asosiy texnikalar o'yinchilarning o'yin davomida muvaffaqiyatli harakat qilishlari uchun zarur bo'lgan ko'nikmalardir. Quyida futbolning asosiy texnikalari keltirilgan:

1. To'pni boshqarish (Dribbling): To'pni nazorat qilish va raqibdan qochish uchun o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Bu texnika to'pni oyoq bilan turli yo'nalishlarda harakatlantirishni o'z ichiga oladi.

2. To'pni urish (Passing): To'pni boshqa o'yinchiga uzatish. Bu ko'nikma aniqlik va kuch bilan bog'liq bo'lib, to'pni qabul qiluvchi o'yinchining pozitsiyasiga mos ravishda amalga oshirilishi kerak.



3. Olingan to'pni qabul qilish (Receiving): O'yinchi to'p kelganda uni nazorat qilish va boshqarishga tayyor bo'lishi kerak. Bu yerda oyoq, ko'krak yoki boshqa tananing qismlaridan foydalaniladi.

4. To'p urish (Shooting): O'yinchi to'pni darvozaga yo'naltirish maqsadida kuch bilan zarba beradi. Bu texnika turli xil holatlardagi zarbalarni, masalan, yaqin masofadan yoki uzoqdan zarba berishni o'z ichiga oladi.

5. Himoya qilish (Defending): Raqibning harakatlarini nazorat qilish va ularning hujumini to'sishga qaratilgan harakatlar majmuasi. Bunga raqibga yaqinlashish, ularni bosim ostida ushlab turish va to'pni tortib olish kiradi.

6. Tezlik va joylashuv (Positioning and Movement): O'yinchi maydonda qanday joylashishi va harakat qilishi kerakligini bilishi muhimdir, bu esa jamoaviy taktika bilan bog'liqdir.

7. Burchakdan zarba berish (Set Pieces): Burchak zarbalari yoki penalti kabi vaziyatlar uchun maxsus tayyorgarlik va bajarilish uslublari.

8. O'rta passlar (Through Balls): Raqib himoyasidan o'tib ketadigan passlar berish orqali jamoada hujum tashkil etishga yordam beruvchi texnika.

Bu texnikalar futbol o'yinining asosi bo'lib, har bir futbolchi ulardan samarali foydalanishni o'rganishi muhimdir. Har bir texnika muntazam mashg'ulotlar orqali takomillashtirilishi mumkin.

Futboldagi taktik usullar jamoaning o'yin uslubi, strategiyasi va raqibga qarshi qo'llaniladigan yondashuvlarni belgilaydi. Asosiy taktik usullar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Formatsiya: Jamoaning maydondagi joylashuvini belgilaydigan tuzilma. Masalan, 4-4-2, 4-3-3 yoki 3-5-2 kabi formatlar keng tarqalgan.

2. Pressing: Raqib to'pni egallaganida tezkor bosim o'tkazish usuli. Bu raqibni xatoga majbur qilishga va to'pni qaytarishga yordam beradi.

3. Kontrpressing: Agar jamoa raqibdan to'pni yo'qotganidan so'ng darhol bosim o'tkazsa, bu taktikani kontrpressing deyishadi. Bu raqibning tezkor o'tishiga yo'l qo'ymaslik uchun mo'ljallangan.



4. Oborot: O'yinchilar bir-birining pozitsiyasini almashtirib turishi orqali raqib himoyasini chalg'itish va ochko olish imkoniyatlarini yaratish.
 5. Himoya tizimi: Jamoaning himoya qilish strategiyasi, masalan, ikki qatlamli himoya (yoki "parked bus") yoki faqat bir qatlamda himoya qilish.
 6. O'tkazmalar va kesmalar: O'yinchilarning maydonda o'zaro to'g'ri va aniq o'tkazmalari yoki yonboshga kesmalar orqali raqib himoyasini yorib o'tish.
 7. To'pni nazorat qilish: O'yin davomida to'pni saqlash va nazorat qilish orqali raqibning hujumlariga yo'l qo'ymaslik.
 8. Set-peshalar: Burchak zarbalari, erkin zarbalar va boshqa to'g'ridan-to'g'ri vaziyatlarda gol urishga tayyorlanish.
 9. O'zgaruvchan taktikalar: O'yin davomida jamoaning taktikasi o'zgarishi mumkin; masalan, hujumdan himoyaga o'tish yoki aksincha.
- Yuqoridagi taktik usullar futbol o'yinida muvaffaqiyat qozonishda muhim rol o'ynaydi va murabbiylar tomonidan jamoaning kuchli tomonlari hamda raqibning zaif tomonlariga qarab tanlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "JISMONIY TARBIYA VA SPORT PSIXOLOGIYASI" - BU KITOBDA SPORT FAOLIYATINING PSIXOLOGIK JIHLTLARI, MOTIVATSIYA VA JISMONIY FAOLLIKNING RUHIY HOLATGA TA'SIRI MUHOKAMA QILINADI.
2. "OLIIY O'QUV YURTLARI UCHUN JISMONIY TARBIYA" - JISMONIY TARBIYAGA OID NAZARIY VA AMALIY MA'LUMOTLARNI O'Z ICHIGA OLGAN DARSLIK.
3. "SPORT TIBBIYOTI" - SPORT JAROHATLARI, ULARNING OLDINI OLISH VA DAVOLASH USULLARI HAQIDA MA'LUMOTLAR BERADIGAN MANBA.
4. "JISMONIY TARBIYA METODIKASI" - JISMONIY TARBIYANI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH METODLARINI YORITUVCHI KITOB.