

**11-12 YOSHLI FUTBOLCHILARDA TO'PGA EGALIK QILISH
TEXNIKASINING ALOHIDA ELEMENTLARINI O'RGATISHDA
ELEMENTAR HARAKATLAR**

Ibragimov Qosimbek Isroil o'g'li

Urganch davlat pedagogika instituti

Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti magistri

ibragimovqosimbek9@gmail.com

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada yosh futbolchilarda to'p bilan ishlash topni olib yurish to'pni sezish topga bo'lgan muamulani o'rgatishga qaratilgan turli xilma xil metodikadan foydalangan. To'pga egalik qilish texnikasining alohida elementlarini o'rgatishda elementar harakatlarni bajarish usullari haqida ma'lumotlar berilgan.*

***Kalit so'zlar:** harakat, to'pga egalik qilish, oyoqlar harakati, to'pni to'xtatish, tezlikni oshirish, oyoqni ichki va tashqi harakatlari, to'pga udar berish.*

***Аннотация:** В данной статье при работе с мячом у юного игрока использовались различные приемы обучения проблеме восприятия мяча, несколько основных фактов упражнения по освоению техники ведения мяча.*

***Ключевые слова:** движение, владение мячом, движение ног, остановка мяча, увеличение скорости, внутренние и внешние движения стопы, удар по мячу.*

KIRISH. To'pga egalik qilish texnikasining alohida elementlarini o'rgatishda elementar harakatlar. Harakatda to'pni ikki oyoq bilan navbatma-navbat dumalash; keyingi - to'pni yuqoriga aylantirish va to'pni tovon bilan, o'ng va chap oyoq bilan navbat bilan orqaga tortish. To'pni chapga, keyin o'ngga aylantirib, oyoqning ichki va tashqi tomonlari bilan navbatma-navbat to'xtatib turish. Mashq

o'ng va chap oyoqlar bilan navbatma-navbat bajariladi. To'pni tavon va oyoq osti bilan oldinga va orqaga burish, oyoqlarni navbat bilan almashtirish.

To'g'ri chiziqda harakatlanayotganda to'pni bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazish. To'pni tavon bilan orqaga, so'ngra oyoq kafti bilan oldinga siljitish, to'pni bir xil oyoq kafti bilan to'xtatish, uning orqasiga qadam tashlash, o'sha oyoq kafti bilan burilib, boshqa tomonga olib borish. Ushbu vazifada har bir elementning sifatiga va bir elementdan ikkinchisiga o'tish tezligiga e'tibor bering.

Oyoqning tashqi tomoni bilan to'pni raqibdan "olib olish". Shundan so'ng – harakat o'yinchilar bir xil o'yin texnikasini bajaradilar, lekin zigzag harakatlarida. Bunda ular to'pni raqibdan "olib qo'yish"ni bir vaqtning o'zida yo'nalish va harakat tezligini o'zgartirish bilan birlashtirishni o'rganadilar. O'ng va chap oyoq bilan olmashlang. Birinchisi - o'ng va chap oyoqlarning ko'tarilishining ichki qismi. Keyin - ikkala o'ng va chap oyoqlarning ustki tashqi tomoni.

O'yoq ustining ichki qismi bilan pastdan kichik darvozaga zarba beradi. Ushbu mashqni bajarish uchun har bir o'yinchi maydonga kengligi 1 m bo'lgan ustunlar (konuslar, markerlar va boshqalar)dan yasalgan individual gollar bilan joylashtiriladi va tayanch oyog'ini qanday qo'yish kerak, bunda tepish oyog'i bilan nima bo'lishi kerak moment va boshqalar.

Oldinga harakat: to'pni bir oyoqning barmog'i bilan ikkinchi oyoqqa burish. Bir necha marta takrorlangandan so'ng - mashqni davom ettirish, faqat to'pning oldinga siljishi o'yoq usti ichki qismi tomonidan amalga oshiriladi.

Dribling texnikasini o'zlashtirish uchun mashqlar. Dribling texnikasi oyoqning turli qismlari bilan to'pga engil zarbalarga asoslangan. Shuning uchun ikkala texnika ham birgalikda o'rganiladi. Bolalar katta uchburchak yoki to'rtburchakda harakat qilishadi.

O'yinchilar to'pni bir oyog'ining ichki qismi bilan o'z oldilarida aylantirib, ikkinchi oyoqning pasti bilan to'xtatib turishlari kerak. Ushbu mashqni bajarayotganda, murabbiy o'yoq usti ichki qismiga urilgandan (itarilgandan) keyin to'p o'yinchidan uzoqroqqa uchib ketgan masofani baholaydi. U bolalarga bu

masofa shunday bo'lishi kerakligini tushuntiradi, shunda o'yinchi to'pni doimiy nazorat qiladi va uni raqibdan saqlaydi.

O'yinchilar uchburchak yoki to'rtburchakda harakat qilishda davom etadilar, ammo endi ular oyoqlarini almashtiradilar: to'pni o'ng oyoqning ichki qismi bilan dribling - chap oyoq pasti bilan to'xtating. Keyin ular to'pni chap oyoqning ichki qismi bilan tepishadi- ular o'ng oyoqning pastki qismi bilan to'xtatadilar va hokazo. Estafeta poygasi "konuslar (stendlar) zarbasi bilan dribling", masofa - 5 dan 10 m gacha, murabbiy 4-5 o'yinchidan iborat guruhlarini tuzadi, topshiriqning davomiyligi 5 minut.

Guruhlar soni shunday bo'lishi kerakki, uzoq vaqt to'xtab qolmaslik kerak. O'yinchilar birinchi navbatda oyoqning tashqi tomoni bilan to'pni raqibdan olib qo'yishadi. Shundan so'ng ular harakat yo'nalishini o'zgartiradilar, o'yoqni ichki qismi bilan ham xuddi shunday qilishadi. O'yinchilar bir xil o'yin texnikasini bajaradilar, lekin zigzag harakatlarida. Bunda ular to'pni raqibdan "olib qo'yish"ni bir vaqtning o'zida yo'nalish va harakat tezligini o'zgartirish bilan birlashtirishni o'rganadilar.

To'pni ko'tarish bilan oldinga aylantiring va to'pni tavon bilan, o'ng va chap oyoq bilan navbat bilan orqaga torting. To'pni kerakli tomonga burish uchun tavonning old qismidan foydalanib, to'pni zigzag chizig'ida dribling qilish. Xuddi shu mashq, lekin o'yinchi to'pni dribling qiladi, uni tezda bir oyog'idan ikkinchisiga uzatadi. To'g'ri chiziq bo'ylab va zigzag shaklida joylashgan 4-5 ta raftaning zarbasi bilan dribling. "Etakchi – silash – yetaklovchi" bog'lanishini o'rganish. O'yinchi, murabbiyning ishorasi bilan, to'pni oyoqning ichki qismi bilan dribling qiladi; keyin raftlarni (konuslarni) aylantiradi; o'girilib, ustunining uchini dribling qiladi.

Oyoqni ichki qismi bilan to'pni dribling qilish texnikasini o'zlashtirish.

– yurish paytida to'g'ri chiziqda (15–20 m) dribling qilishni 2 marta takrorlash;

- xuddi shunday, lekin sekin yugurishda 2 marta takrorlash;

- xuddi shunday, lekin ikki yoki uchta tezlashtirish bilan yugurishda 2 marta takrorlash;

- xuddi shunday, lekin aylanada sekin yugurishda 2 marta takrorlash;

- xuddi shunday, lekin aylanada ikki yoki uchta tezlashtirish bilan yugurishda 2 marta takrorlash;

- xuddi shunday, lekin "sakkizta" bo'ylab ikki yoki uchta tezlashtirish bilan yugurishda 2 marta takrorlash.

- Kichik maydonda 1x1 o'yin mashqi: sherik tomonidan himoyalangan to'pni darvozaga kiritish. Mashqni darvozadan 6 m masofada boshlang. Yosh futbolchilarning har bir juftligi uchun 5 marta takrorlash.

Har bir yosh futbolchining to'p bilan devorda tasvirlangan nishonga oyoqning ichki tomoni bilan statsionar to'pga 6-7 m dan zarba berish. Devordan sakrab tushayotgan to'p ham oyoqning ichki qismi tomonidan to'xtatiladi.

– Juftlik mashqlari: to'pni oyoqning ichki qismi bilan uzatish va to'xtatish. Uni oyoqning ichki tomoni bilan navbatma-navbat to'xtatadi, keyin o'ng, so'ngra chap oyoq bilan to'xtatadi, so'ngra 5–7 m masofada to'pni dribling qiladi, shundan so'ng to'pni oyoqning ichki qismi bilan kichik burchakka uradi. 2-4 marta takrorlangandan so'ng, sheriklar joylarni o'zgartiradilar.

– 15 m x 10 m maydonda to'xtash, dribling va tepish uchun oyoqning ichki qismidan foydalangan holda 3x3 o'ynash. Ushbu o'yindan so'ng, darsning yakuniy qismi.

Adabiyotlar

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.

5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
6. Bishops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003. – 162