

BASKETBOLNING O‘YIN TEXNIKASI

Mamajonov Nurmuxamad Noibjonovich

Annotatsiya: *Basketbol o'yin texnikasi - bu basketbol o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan individual va jamoaviy harakatlar majmuasi. Bu texnikalar hujum va himoya harakatlarida qo'llaniladi.*

Kalit soʻzlar: *harakat, basketbol, guruh, hujum, texnika, chalgʻitish, muvaffaqiyat, himoyachi, hujum.*

Oʻyin texnikasi – basketbolning rivojlanish jarayonida shakllangan musobaqaning konkret vaziyatlarni eng muvaffaqiyatli ochishga qaratilgan usullar yigʻindisidir.

Basketbol oʻyinni texnikasini bir tartibda oʻrganish uchun uning klassifikatsiyadan foydalaniladi. Basketbol oʻyinni 2 boʻlimdan tashkil topgan turli texnik priyomlar yordamida oʻtkazildi. Bu hujum texnikasi va himoya texnikasi har bir boʻlim hujum va himoyadan qoʻllaniladigan texnik priyomlarning guruhlarining tashkil topadi. Usul gruppalari ularning har xil yoʻllar bilan bajarilishini oʻz ichiga oladi. Oyoqlarni toʻgʻri ishlata bilish va chalgʻitish usullari ikkala boʻlimga ham qarashlidir. Usullarning ayrim bajarish yoʻllari oʻz navbatida bajarilish harakteriga koʻra bir biridan farq qiladi.

Hujum texnikasi:

1. To'pni uzatish:

- Ko'krakdan uzatish: Eng asosiy va keng tarqalgan uzatish usuli. To'pni ikki qo'l bilan ko'krak balandligida ushlab, sherikka to'g'ri yo'naltiriladi.

- Yerga sakratib uzatish: Himoyachilar ostidan o'tish yoki sherikka qulay pas berish uchun qo'llaniladi. To'p yerga bir marta sakratilib, sherikka uzatiladi.

- Bosh ustidan uzatish: Uzoq masofaga uzatish yoki himoyachilar ustidan to'pni oshirish uchun qo'llaniladi.

- Yelka ustidan uzatish: Bir qo'l bilan uzoq masofaga tezkor uzatish uchun qo'llaniladi.

2. To'pni olib yurish

- Yuqori dribling: Tez harakatlanish va maydon bo'ylab to'pni olib yurish uchun qo'llaniladi.

- Past dribling: Himoyachilardan to'pni himoya qilish va pozitsiyani saqlash uchun qo'llaniladi.

- Driblingni o'zgartirish: Yo'nalishni, tezlikni va qo'lni o'zgartirib, himoyachini aldash uchun qo'llaniladi.

3. To'pni savatga tashlash (otish):

- Ko'krakdan otish: Asosiy otish usuli. To'pni ko'krak balandligida ushlab, tirsakni to'g'rilab, savatga otiladi.

- Sakrab otish: Himoyachilarning bloki oldini olish uchun qo'llaniladi. Sakrab, ko'krakdan otish usuli bilan savatga to'p tashlanadi.

- Yondan otish (hook shot): Himoyachilardan himoyalaniş uchun qo'llaniladi. Bir qo'l bilan, yelka ustidan savatga to'p tashlanadi.

- Tepadan otish: Yaxshi ko'rinish va aniqlikni ta'minlash uchun qo'llaniladi.

4. Hujumda harakatlanish:

- Pozitsiyani egallash: Qulay pozitsiyani egallash, sheriklarning uzatmasini qabul qilish va savatga otish uchun.

- To'siq qo'yish: Sherikka himoyachidan qutulishga yordam berish uchun to'siq qo'yish.

- Qochib o'tish: Himoyachini aldab o'tish va savatga yaqinlashish.

- Uch soniyalik qoidaga rioya qilish: Savat ostida uch soniyadan ortiq turmaslik.

5. Hujumkor rebound:

- Savatga tashlangan to'p qaytib chiqqanda, to'pni egallab olish.

Himoya texnikasi:

1. Pozitsiyani egallash:

- Himoyalaniyotgan o'yinchi va savat o'rtasida turish.

- Tizzalarni bukish, qo'llarni oldinga cho'zish.

2. Harakatlanish:

- Tez harakatlanish, himoyalaniyotgan o'yinchini kuzatib borish va to'pga yo'l qo'yimaslik.

- Yon tomonga siljish, to'pni olib yurishga xalaqit berish.

3. To'pni olib qo'yish:

- To'pni olib yurish paytida to'pni urib yuborish.

- Uzatma paytida to'pni ushlab qolish.

4. Blok qo'yish:

- Savatga tashlanayotgan to'pga sakrab, to'pga tegish va yo'nalishini o'zgartirish.

5. Himoyada rebound:

- Savatga tashlangan to'p qaytib chiqqanda, to'pni egallab olish.

6. Shaxsiy himoya:

- Har bir o'yinchi o'ziga biriktirilgan o'yinchini himoya qiladi.

7. Zona himoyasi:

- Maydonning ma'lum bir zonasini himoya qilish.

8. Pressing:

- Hujumni boshlashda raqibga bosim o'tkazish.

Texnikani mashq qilish:

- Muntazam mashq qilish: Texnikani takomillashtirish uchun muntazam mashq qilish zarur.

- To'g'ri texnikaga e'tibor berish: Mashq qilishda to'g'ri texnikaga rioya qilish muhim.

- Murabbiy bilan ishlash: Murabbiy sizning texnikangizni baholaydi va takomillashtirish bo'yicha maslahatlar beradi.

Basketbol o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun yuqorida keltirilgan texnikalarni mukammal o'zlashtirish va ularni o'yin vaziyatlarida to'g'ri qo'llay olish kerak.