

БӨЛІМ: СПОРТ

Футболдағы прессинг: тактиканы түсінудің тиімді жолдары

ЖАРИЯЛАНДЫ 01.06.2026	ТІРЕК СӨЗДЕР жаттығу, прессинг, спорт, тактика, футбол	СІЛТЕМЕ https://bilimger.kz/189072/
--------------------------	--	--

Футболдағы прессинг — қазіргі ойынның ең маңызды тактикалық құралдарының бірі. Бұл тәсіл қарсыласқа еркін ойнауға мүмкіндік бермей, допты тез қайтарып алуға бағытталады. Прессинг дұрыс орындалса, команда шабуылды жиі өз пайдасына бұрып, алаңдағы қарқынды бақылауда ұстай алады.

ПРЕССИНГ ДЕГЕН НЕ ЖӘНЕ ОЛ НЕ ҮШІН КЕРЕК

Прессинг — доп жоғалған сәтте қарсылас ойыншысына немесе оның айналасындағы кеңістікке қысым жасау. Мақсат — қарсыласты қателікке ұрындыру, пас беру уақытын қысқарту және қауіпті аймақтарға жол бермеу. Бұл тактика тек физикалық күшке емес, ұжымдық үйлесім мен ойлау жылдамдығына да сүйенеді.

Прессингтің негізгі түрлері

- **Жоғары прессинг** — қарсылас қақпасына жақын аймақта қысым көрсету.
- **Орташа прессинг** — алаңның ортасында топтасып, кеңістікті тарылту.
- **Төмен прессинг** — қорғаныс аймағында тәртіп сақтап, жылдам қарсы шабуылға дайын болу.

КОМАНДАЛЫҚ ҮЙЛЕСІМ НЕГЕ МАҢЫЗДЫ

Прессинг жеке ойыншының жалғыз әрекеті емес. Бір футболшы алға ұмтылса, қалғандары бос аймақтарды жабуы керек. Егер бір буын кешіксе, қарсылас оңай пас шығарып кетеді. Сондықтан жаттығуда команда бір уақытта қозғалу, бағытты бірге ауыстыру және сигналды тез тану дағдыларын пысықтауы қажет.

Жаттықтырушылар қолданатын пайдалы әдістер

- Қысқа қашықтықтағы қарқынды спринттер.

- Допсыз қозғалысты жақсартатын позициялық ойындар.
- Қысым кезінде шешім қабылдауды үйрететін шағын форматтағы матчтар.
- Қорғаныс пен шабуыл арасындағы жылдам ауысуды жаттықтыру.

ОЙЫНШЫ НЕНІ ЕСТЕ ҰСТАУЫ ТИІС

Прессинг кезінде дене шыдамдылығы ғана емес, тәртіп те шешуші рөл атқарады. Қашан қысым жасау, қашан артқа шегіну керегін түсіну маңызды. Артық күш жұмсау команда құрылымын бұзып, бос кеңістік қалдыруы мүмкін. Сол себепті ақылды қозғалыс, дұрыс бұрыш таңдау және серіктеспен байланыс табысты ойынның негізі саналады.

Қорытындылай айтқанда, прессинг футбол мәдениетінің ажырамас бөлігіне айналды. Бұл тактиканы меңгерген команда допты жиі иеленіп қана қоймай, қарсыластың жоспарын да қиындатады. Егер ойыншы прессингтің мәнін түсінсе, ол алаңда әлдеқайда сенімді әрі тиімді қимылдайды.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.