

БӨЛІМ: СПОРТ

Футболдағы прессинг: тактика, түрлері және тиімді қолдану жолдары

ЖАРИЯЛАНДЫ
21.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
жаттығу, прессинг, спорт, тактика,
футбол

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188878/>

Футболдағы прессинг — қазіргі ойындағы ең маңызды тактикалық құралдардың бірі. Ол қарсыласқа уақыт бермей, допты тез қайтарып алуға және шабуылды ерте бастауға мүмкіндік береді. Бүгінде прессинг тек қорғаныс амалы емес, бүкіл команданың ойын ырғағын анықтайтын стратегияға айналды.

ПРЕССИНГ ДЕГЕН НЕ?

Прессинг — қарсылас допты иеленген сәтте оған қысым көрсету, пас беру мүмкіндігін шектеу және қателікке итермелеу. Дұрыс ұйымдастырылған прессинг команданың тәртібін күшейтіп, алаңдағы кеңістікті тиімді пайдалануға көмектеседі. Бұл тәсіл жылдамдықты, төзімділікті және тактикалық сауаттылықты талап етеді.

ПРЕССИНГТІҢ НЕГІЗГІ ТҮРЛЕРІ

Жоғары прессинг

Жоғары прессинг кезінде шабуылшылар мен жартылай қорғаушылар қарсылас қақпасына жақын жерде қысым жасайды. Мұның мақсаты — допты жоғары аймақта тартып алып, қауіпті шабуылды бірден ұйымдастыру. Алайда бұл тәсіл үшін команда саптық үйлесімділікті жоғалтпауы керек.

Орта блоктағы прессинг

Бұл әдісте команда ортаңғы аймақта жинақы тұрып, қарсыластың орталық арқылы ойнауына бөгет жасайды. Орта блок тактикасы әсіресе жылдам қарсы шабуылға сүйенетін ұжымдарға ыңғайлы. Ол энергияны үнемдеуге де көмектеседі.

Төмен прессинг

Төмен прессинг қорғаныс аймағында шоғырланып, қарсыласты алыстан соққы

жасауға мәжбүрлейді. Бұл тәсіл мықты қорғаныс пен тәртіпті қажет етеді. Кейде тәжірибелі командалар осылайша қарсыласын ашылуға итермелеп, қате пас күтіп отырады.

ТИІМДІ ПРЕССИНГТІҢ ҚҰПИЯЛАРЫ

- **Үйлесім:** бір ойыншы қысым жасаса, қалғаны кеңістікті жабуы керек.
- **Физикалық дайындық:** прессинг жоғары қарқынды жүгіруді талап етеді.
- **Уақытты сезіну:** қысымды дәл сәтте бастау қарсыласты қателікке ұрындырады.
- **Коммуникация:** алаңдағы дауыс пен белгілеу тактиканы дұрыс іске асырады.

ЖАТТЫҚТЫРУШЫЛАР НЕГЕ КӨҢІЛ БӨЛУІ КЕРЕК?

Прессингті үйретуде ойыншылардың позициясын, қозғалыс бағытын және допқа жақындау бұрышын жүйелі жаттықтыру қажет. Сондай-ақ команда доп жоғалтқаннан кейінгі алғашқы бес секундта не істейтінін алдын ала білуі тиіс. Бұл — заманауи футболдағы шешуші ұстанымдардың бірі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Футболдағы прессинг — тек күш емес, ақыл мен тәртіптің қосындысы. Қай түрі қолданылса да, оның сәттілігі командалық бірлікке, жылдам шешім қабылдауға және тактикалық дайындыққа байланысты. Сондықтан прессингті меңгерген команда қарсыласына үнемі қысым жасап, ойын тізгінін өз қолында ұстай алады.

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

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