

Futbola rotaļas un vingrinājumi, kur nepieciešamas sitienu prasmes

Apļa spēle

- Izveido apli līdzīgu centra aplim.
- Var izmantot arī futbola laukuma centra apli, tomēr priekš, bērniem tas ir pārāk liels.
- 5m radiuss priekš sešgadīgiem, 6m radiuss – septiņgadīgiem utt.
- Ar „cepurītēm” (zemie konusi) izveido apli un tā vidū novieto lielos konusus.
- Katram spēlētājam apļa pretējā pusē atrodas partneris.
- Uz katru pāri ir viena futbola bumba. Ja ir nepāra skaits, tad spēlē iesaistās arī treneris.
- Viens no pāra cenšas nogāzt katu no konusiem, kuri atrodas apļa vidū.
- Partneris paņem bumbu un atgriežas savā vietā un arī mēģina nogāzt konusu.
- Sitienu var izdarīt tikai no apļa ārpuses.
- Spēle beidzas, kad visi konusi ir nogāzti.

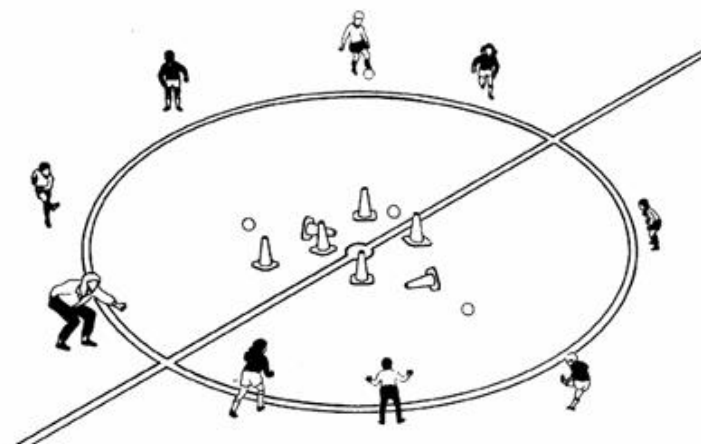
Būtiskākie norādījumi:

- Sekot līdzi, lai spēlētāji sitienus izdara akurāti, ar pēdas iekšpusi.
- Treneris var uzņemt laiku, cik ātri tiek nogāzti visi konusi.
- Uzvarētāji ir pāris, kuri ir nogāzuši visvairāk konusus.
- Prakses nolūkā var dot nosacījumu, veikt sitienus ar neērto kāju.

Apgrūtinājumi:

- Var samazināt konusu skaitu, vai padarīt apli lielāku.
- Var izmantot tikai vienu konusu un pāri savā starpā sacenšas, kurš no pāriem pirmais nogāzis konusu piecas reizes.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: precīzu un pareizu sitienu izstrādāšana, sadarbība pāros.

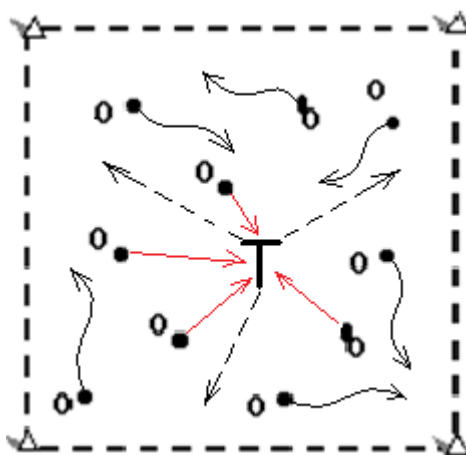


Auč!

Laukuma izmēri: apmēram 15x15m

Rotaļas apraksts: Visi spēlētāji atrodas laukuma iekšpusē, starp viņiem arī treneris. Spēlētāju uzdevums vadīt bumbas un censties trāpīt ar tām trenerim, treneris pārvietojas pa laukumu un izvairās. Tas, kurš aizsit garām iet pakal bumbai un atgriežas atpakaļ rotaļā. Lai spēlētājus vairāk motivētu, var viņus nedaudz izprovocēt. Ik pa laikam treneris var ļaut sev trāpīt, kad kāds trāpa, tad treneris iesaucās, Auč! Lai spēlētājiem spēle būtu vēl jautrāka, tad treneris pēc kāda no trāpījumiem var nogāzties arī zemē. Šī ir ļoti jautra rotaļa un tā spēlētājiem sagādās pozitīvas emocijas. Īpaši labi šī rotaļa der treniņa beigās.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: precīzu sitienu izstrādāšana, bumbas vadīšana, laukuma pārredzēšana.

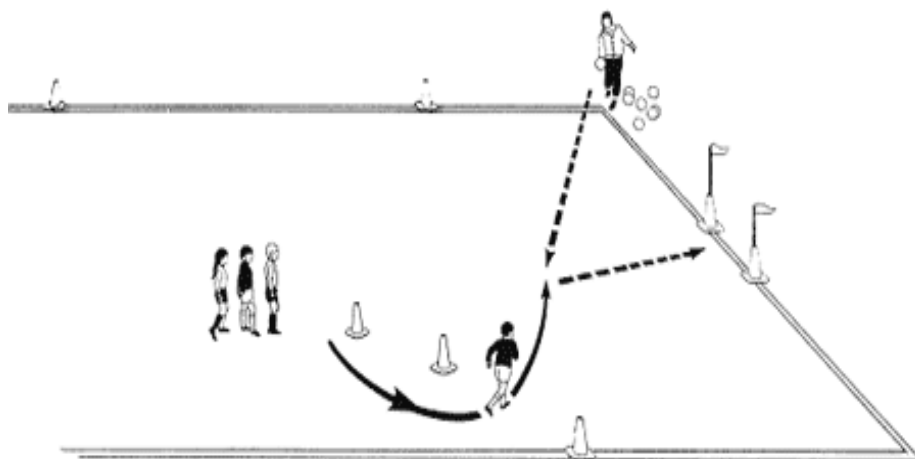


- o – Spēlētājs
- - Bumba
- T – Treneris
- ▲ - Konuss

Sitiens pēc piespēles no stūra

Vingrinājuma apraksts: Šis vingrinājums ir domāts, lai izstrādātu precīzus sitienu, un lai radītu priekšstatu par stūra izspēli. Visas bumbas tiek novietotas laukuma stūrī. Treneris ar roku vai kāju veic bumbas piespēli. Tajā pat laikā spēlētājs, apskrienot konusus veic sitienu pa vārtiem un pēc tam atgriežas atpakaļ rindā. Galvenais uzvars ir nevis uz ātru, bet pareizu izpildi. Šajā vingrinājumā nav vārtsargu, jo galvenais ir pareizi izpildīts sitiens. Kad katrs ir veicis 3-4 sitienu, tad pilda to pašu no otra stūra. Spēlētājs, kurš izpildījis sitienu, atpakaļceļā nogādā savu bumbu trenerim. Ja ir liela grupa, tad trenerim nepieciešams asistents, kurš ar daļu grupas darbojas otrā laukuma pusē. Ar katru nākamo mēģinājumu trenera piespēle var kļūt spēcīgāka, var arī vārtus sadalīt zonās ar norādījumu, kurā no tām jātrāpa. Spēlētājam jābūt koncentrētam, ar skatu uz bumbu. Sitienu jāveic ar kājas iekšpusi.

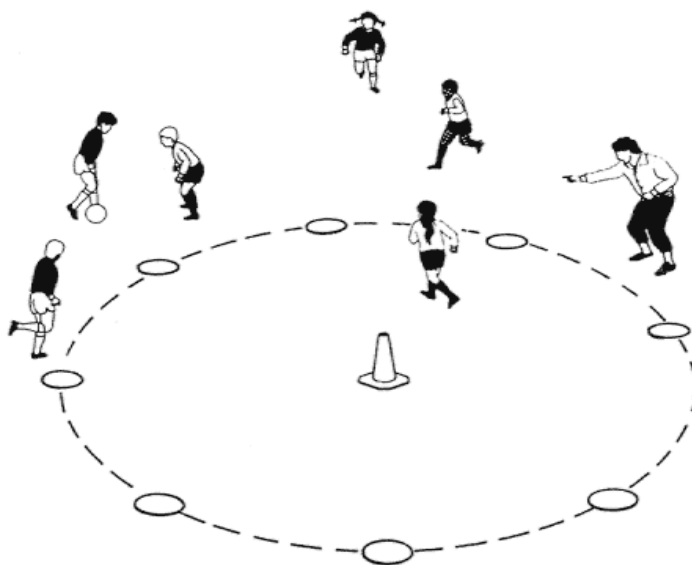
Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: precīzu un pareizu sitienu izstrādāšana, stūra izspēles priekšstata radīšana.



Nogāz konusu

Rotaļas apraksts: Izveidot apli ar apmēram 10m lielu diametru, apla vidū atrodas viens lielais konuss. Apli var izveidot no mazajiem konusiem (cepurītēm) vai apmetņiem. Dalībnieki tiek sadalīti divās komandās, kuras spēlē viena pret otru. Tā komanda, kurai neieejot aplī izdodas nogāzt konusu iegūst punktu. Spēlētājiem ir atļauts brīvi pārvietoties pa apla ārpusi, bet nedrīkst aiztikt bumbu, ja tā ir nonākusi apla iekšpusē. Ja kāds no spēlētājiem, pieskaras bumbai, kamēr tā atrodas apla iekšpusē, tad pretējā komanda iegūst tiesības uz sitienu pa konusu no apla līnijas. Tā komanda, kurai izdodas gūt punktu, kļūst pār aizsargājošo. Spēlētājiem jācenšas savā starpā saspēlēties, redzēt pretiniekus un bumbu. Pēc iespējas biežāk jācenšas mainīt virzienu un vietu. Šī spēle palīdz sasniegt piespēļu un sitienu precizitāti. Spēli ieteicams spēlēt ne ilgāk par 4-5 minūtēm. Optimālais spēlētāju skaits 12 (6:6), ja ir lielāka grupa, tad var izveidot divus šādus apļus, katrā laukuma pusē.

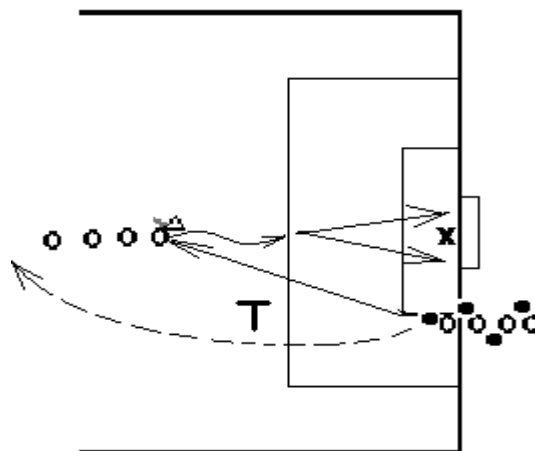
Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: precīzu sitienu un piespēļu izstrādāšana, bumbas vadīšana, savstarpējā sadarbība, laukuma pārredzēšana.



Sitieni pa vārtiem

Vingrinājuma apraksts: Visi spēlētāji tiek sadalīti divās daļās viena daļa nostājas rindā 20m attālumā no vārtiem bez bumbām, bet otra, pie vārtu līnijas 3m attālumā no vārtu staba. Pēc trenera komandas spēlētājs, kuram ir bumba, dod piespēli pirmajam no pretī stāvošajiem un pats veic skrējienu līdz rindas galam. Spēlētājam, kurš saņem piespēli ir vispirms bumba jāaptur un pēc tam jāvirzās uz vārtiem, nonākot apmēram 10m attālumā no tiem ir jāizdara sitiens. Spēlētājs, kurš ir izdarījis sitienu, paņem bumbu un nostājas pie vārtiem rindas galā. Vingrinājumā var iesaistīties arī treneris, un tādā gadījumā spēlētājs, kurš saņem piespēli pēc tam pats piespēlē trenerim un virzās uz vārtiem, veicot sitienu apmēram no 10m attāluma pēc trenera atspēles. Tāpat vēl viens no variantiem ir, ka tas, kurš atdod piespēli kļūst par aizsargu un veidojas spēle 1:1. Papildus var norādīt, ka spēlētājs, kurš veicis sitienu, drīkst to atkārtot, ja vārtsargs bumbu ir atsitis pretī. Vēl ir iespējams izdomāt dažādas variācijas, kādos veidos izpildāmi sitieni pa vārtiem.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: precīzu sitienu un piespēļu izstrādāšana, bumbas apturēšana, bumbas vadīšana, sadarbība pāros.



- o – Spēlētājs
- x - Vārtsargs
- - Bumba
- T – Treneris
- ▲ - Konuss