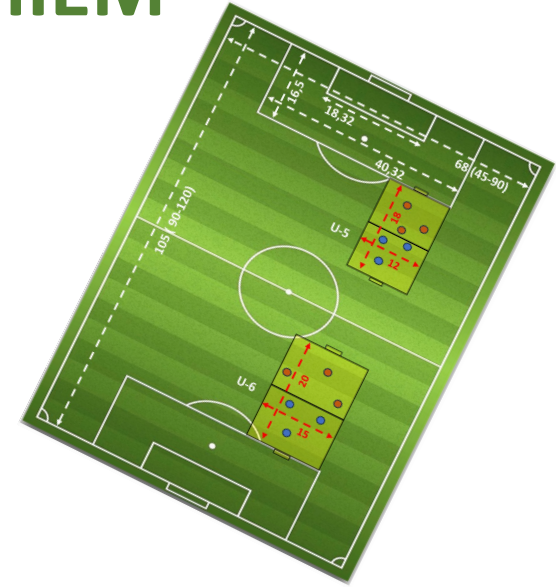
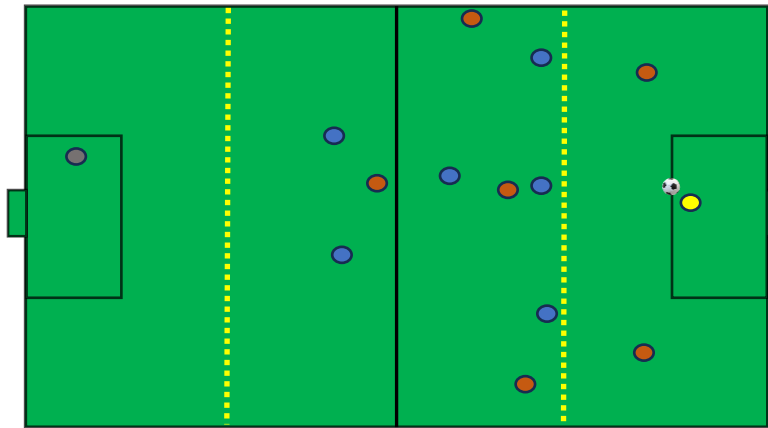


LFF REKOMENDĀCIJAS PAR ZĒNU FUTBOLA SACENSĪBU FORMĀTIEM UN NOTEIKUMIEM FUTBOLĀ LĪDZ U-13



2024. gada reģionālās sacensības, turnīri, sabraukumi, festivāli.

U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12
Futbols 3 pret 3	Futbols 5 pret 5	5 pret 5 7 pret 7	Futbols 7 pret 7	7 pret 7 9 pret 9	Futbols 9 pret 9		

Futbols 3 pret 3

U-5

U-6

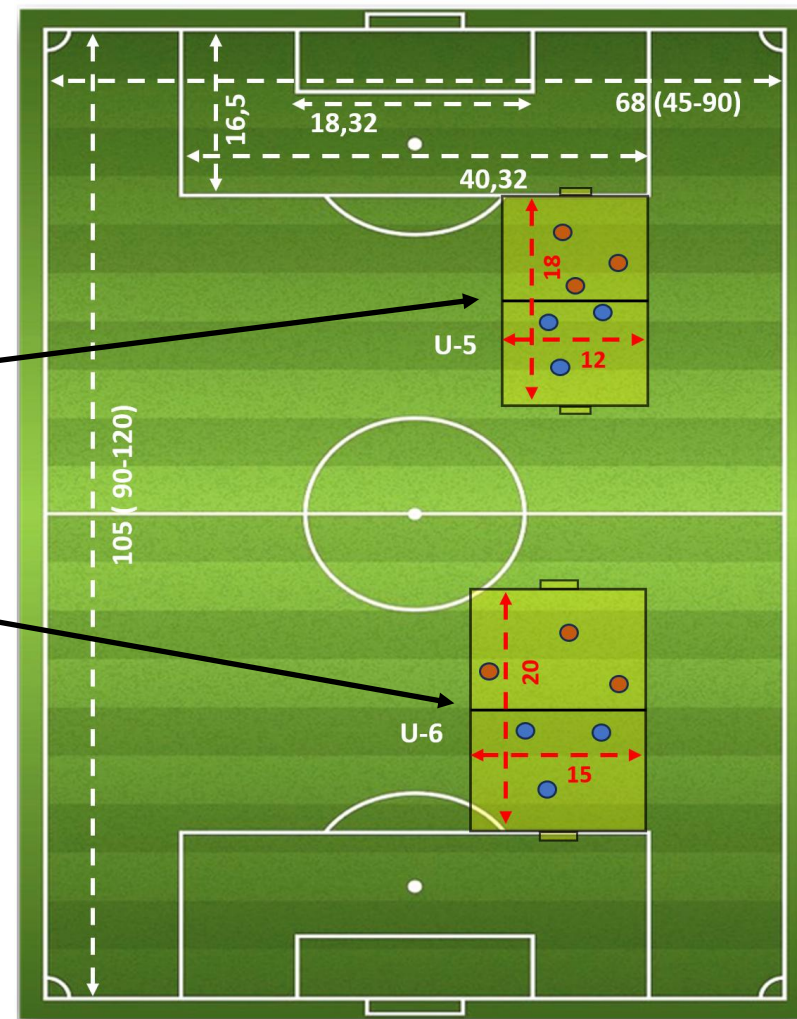
- **FORMĀTS: 3 pret 3** (bez vārtsargiem)
- **LAUKUMA IZMĒRS: U-5 18 x 12**
U-6 20 x 15
- **SODA LAUKUMA IZM.: nav**
- **VĀRTU IZMĒRS: 2 x 1**
- **BUMBAS IZMĒRS: 3**
- **SPĒLES LAIKS: Ne vairāk kā 40 min. dienā**

SPĒLES NOTEIKUMI:

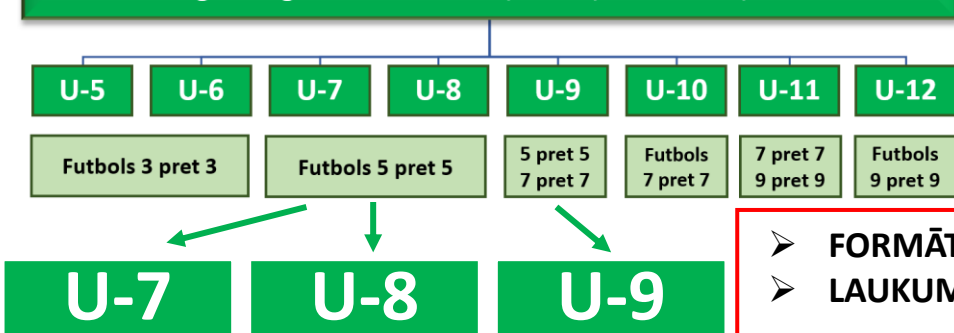
- Spēles atsākšana no sānu līnijas: ar bumbas vadīšanu vai piespēli (pretiniekam jāatkāpjas 3 metru attālumā);
- Spēles atsākšana no vārtiem (ja bumba šķērso vārtu līniju): ar bumbas vadīšanu vai piespēli (pretiniekam jāatkāpjas 3 metru attālumā).

KOPĒJIE NOTEIKUMI UN REKOMENDĀCIJAS:

- Nav vārtsargu;
- Nav taktiskā izkārtojuma - spēlētājiem nav fiksētu pozīciju;
- Nodrošināt, lai spēlētāji saņem maksimāli iespējamo spēles laiku. Rekomendācija – uz spēli aicināt ne vairāk kā 2 rezerves spēlētājus. Spēlētāju maiņas notiek bez spēles apstādināšanas un ar atpakaļmaiņām;
- Spēles var norisināties bez tiesnešiem, bet pieaugušās personas uzraudzībā ("*supervizors*", *Grassroots* līderis, treneris, kluba amatpersona);
- Ir svarīgi ļaut bērniem brīvi spēlēt un pieņemt savus lēmumus, "*supervizors*" iesaistās tikai tad, kad spēlētāji nevar vienoties. Izskaidrojums jāveic īsā, izpalīdzīgā, draudzīgā un pamācošā veidā.



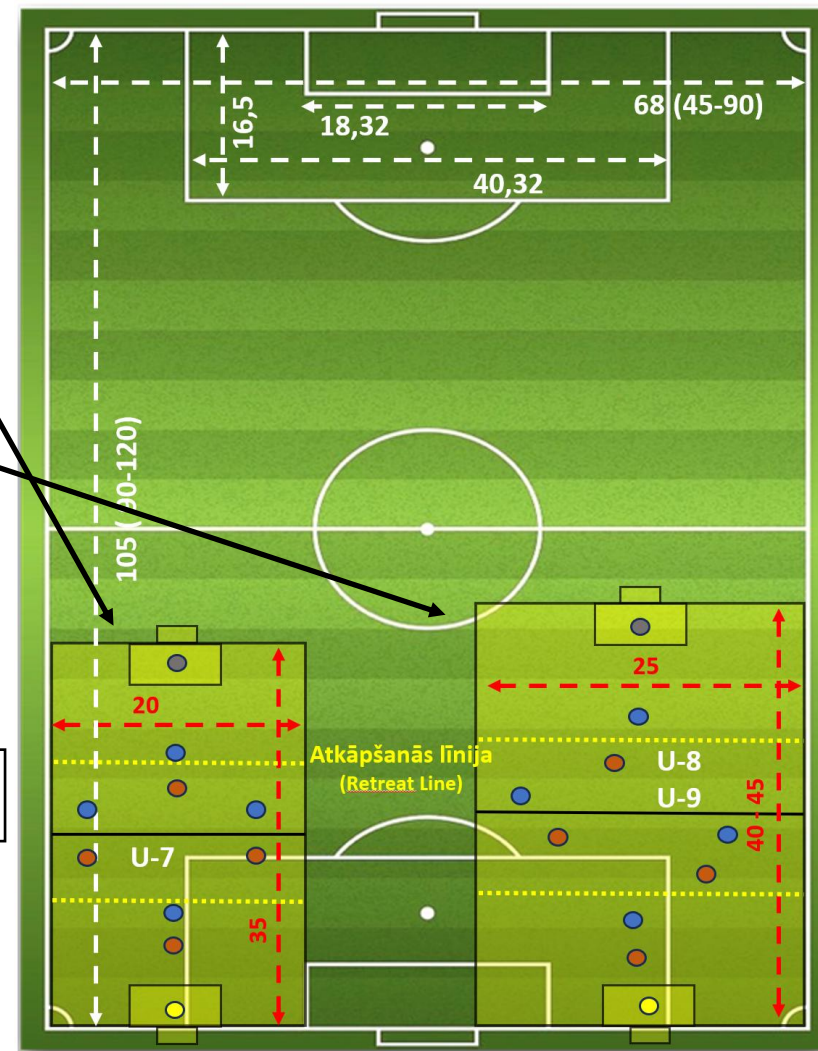
2024. gada reģionālās sacensības, turnīri, sabraukumi, festivāli.



Futbols 5 pret 5

- **FORMĀTS: 5 pret 5** (ar vārtsargiem)
- **LAUKUMA IZMĒRS: U-7 35 x 25 (20)**
U-8 40(45) x 25
U-9 45 x 25
- **SODA LAUKUMA IZM.: 12 x 6**
- **VĀRTU IZMĒRS: 3 x 2**
- **BUMBAS IZMĒRS: 3**
- **SPĒLES LAIKS: U-7 (ne vairāk kā 90 min. dienā)**
U-8 (ne vairāk kā 90 min. dienā)
U-9 (ne vairāk kā 90 min. dienā)

U-9 vecuma grupā lēmumu par turnīra vai spēles formātu (5 pret 5 vai 7 pret 7) pieņem organizatori.



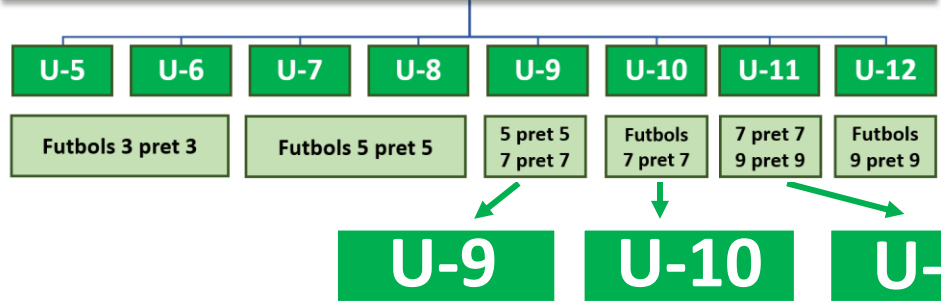
SPĒLES NOTEIKUMI:

- Spēles atsākšana no sānu līnijas: ar bumbas vadīšanu vai piespēli (pretiniekam jāatkāpjas 3 metru attālumā). Piespēle jāveic pa zemi (ne augstāk par gurniem);
- Spēles atsākšana ar atsitienu no vārtiem: brīdī, kad uzbrūkošā komanda veic atsitienu no vārtiem, pretinieku komandas spēlētājiem ir jāatkāpjas uz atkāpšanās līniju vai aiz tās. Komanda, kas aizsargājas, to var šķērsot tad, kad bumbai pieskaras uzbrūkošās komandas otrais spēlētājs. Atkāpšanās līnijas noteikums nav jāņem vērā, ja vārtsargs tver bumbu no spēles, taču vārtsargs nedrīkst sist bumbu pāri centra līnijai;
- Spēles atsākšana pēc gūtiem vārtiem: no laukuma centra;
- Soda sitieni: visi soda sitieni ir netieši (jāizspēlē), pretinieku spēlētājiem jāatrodas 5 metru attālumā no bumbas;
- Stūra sitieni: ar bumbas vadīšanu vai piespēli (pretiniekam jāatkāpjas 3 metru attālumā). Piespēle jāveic pa zemi (ne augstāk par gurniem);
- Ja kāda no komandām spēles laikā ieguvusi 5 vārtu pārsvaru, komanda, kas ir iedzinējos, var laukumā izlaist vēl vienu spēlētāju.

KOPĒJIE NOTEIKUMI UN REKOMENDĀCIJAS:

- Nodrošināt, lai katrs spēlētājs aizvada vismaz 75% no spēles laika. Spēlētāju maiņas notiek bez spēles apstādīšanas un ar atpakaļmaiņām;
- Spēlētājiem jābūt kājsargiem. Aizliegts spēlēt apavos ar metāla "korķiem";
- Ieteicamais taktiskais izvietojums 1-1-2-1 (rombs). Svarīgi, lai katrs spēlētājs spēlētu dažādās pozīcijās – regulāri jānodrošina spēlētāju pozīciju rotācija;
- Spēles laikā, ja ir iespējams, novietot bumbas apkārt laukumam, lai ātrāk varētu atsākt spēli, kad bumba iziet ārpus laukuma;
- Spēles laikā treneriem (kopā ar rezerves spēlētājiem) un vecākiem jāatrodas pretējās laukuma pusēs;
- Katras spēles sākumā un beigās abu komandu treneri un spēlētāji paspiež viens otram roku.

2024. gada reģionālās sacensības, turnīri, sabraukumi, festivāli.



Futbols 7 pret 7

U-9 vecuma grupā lēmumu par turnīra vai spēles formātu (5 pret 5 vai 7 pret 7) pieņem organizatori.

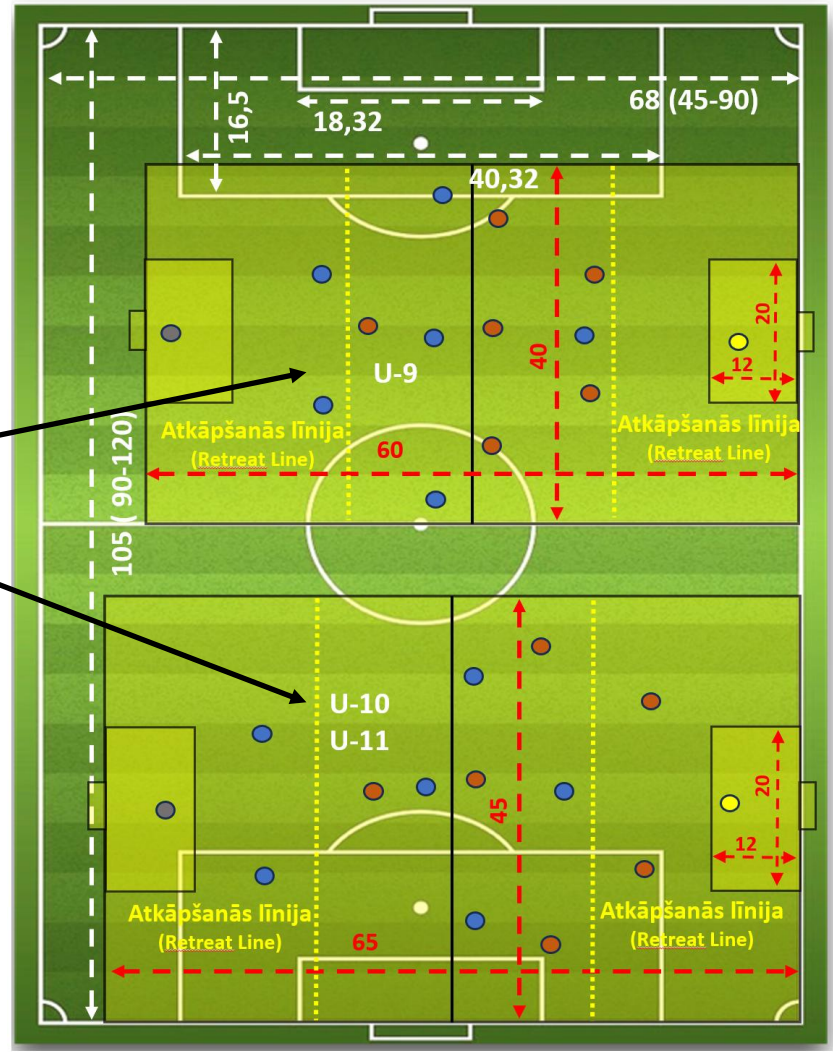
SPĒLES NOTEIKUMI:

- Spēles atsākšana no sānu līnijas: iemetiens ar rokām;
- Spēles atsākšana ar atsitienu no vārtiem: brīdī, kad uzbrūkošā komanda veic atsitienu no vārtiem, pretinieku komandas spēlētājiem ir jāatkāpjas uz atkāpšanās līniju vai aiz tās. Komanda, kas aizsargājas, to var šķērsot tad, kad bumbai pieskaras uzbrūkošās komandas otrais spēlētājs. Atkāpšanās līnijas noteikums nav jāņem vērā, ja vārtsargs tver bumbu no spēles, taču vārtsargs nedrīkst sist bumbu pāri centra līnijai;
- Spēles atsākšana pēc gūtiem vārtiem: no laukuma centra;
- Soda sitienu: tiek piemēroti IFAB "Laws of the Game" futbola noteikumi, izņemot to, ka pretinieku spēlētājiem jāatrodas 7 metru attālumā no bumbas. Pie tiešā un netiešā brīvsitiena vārtusarga laukumā, sitiena brīdī nedrīkst atrasties uzbrūkošās komandas spēlētāji.
- Stūra sitienu: tiek piemēroti IFAB "Laws of the Game" futbola noteikumi, izņemot to, ka pretinieku spēlētājiem jāatrodas 5 metru attālumā no bumbas;
- Ja kāda no komandām spēles laikā ieguvusi 5 vārtu pārsvaru, komanda, kas ir iedzinējos, var laukumā izlaist vēl vienu spēlētāju.

- **FORMĀTS: 7 pret 7**
- **LAUKUMA IZMĒRS:** U-9 60 (50) x 40 (35)
U-10 60 (65) x 40 (45)
U-11 65 x 45
- **SODA LAUKUMA IZM.: 20 x 12**
- **VĀRTU IZMĒRS: 5 x 2**
- **BUMBAS IZMĒRS: 4**
- **SPĒLES LAIKS:** U-9 2 x 20
U-10 2 x 20
U-11 2 x 25
(ne vairāk kā 90 min. dienā)

KOPĒJIE NOTEIKUMI UN REKOMENDĀCIJAS:

- Nodrošināt, lai katrs spēlētājs aizvada vismaz 75% no spēles laika. Spēlētāju maiņas notiek bez spēles apstādināšanas un ar atpakaļmaiņām;
- Spēlētājiem jābūt kājsargiem. Aizliegts spēlēt apavos ar metāla "korķiem";
- Ieteicamais taktiskais izvietojums 1-2-3-1. Rotēt spēlētājus radniecīgās pozīcijās tā, lai spēlētāji laukumā izjustu dažādu pozīciju specifiku;
- Spēles laikā, ja ir iespējams, novietot bumbas apkārt laukumam, lai ātrāk varētu atsākt spēli, kad bumba iziet ārpus laukuma;
- Spēles laikā treneriem (kopā ar rezerves spēlētājiem) un vecākiem jāatrodas pretējās laukuma pusēs.
- Katras spēles sākumā un beigās abu komandu treneri un spēlētāji paspiež viens otram roku.

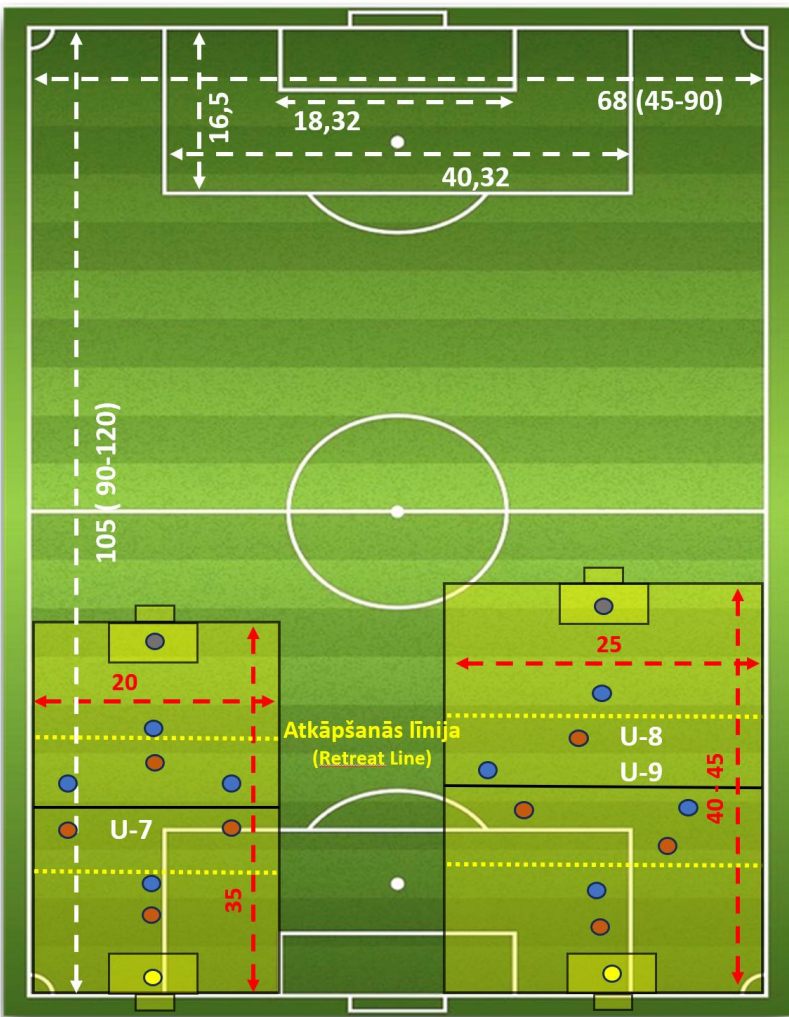


Futbols 5 pret 5

U-7

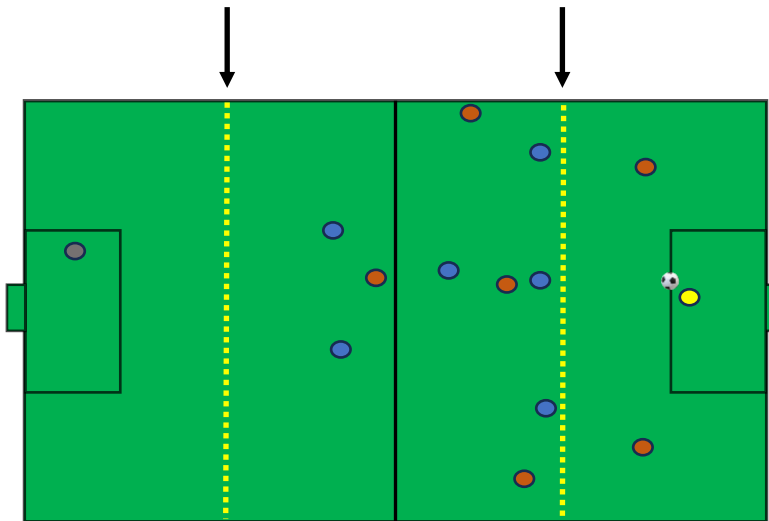
U-8

U-9



ATKĀPŠANĀS LĪNIJA ("Retreat line")

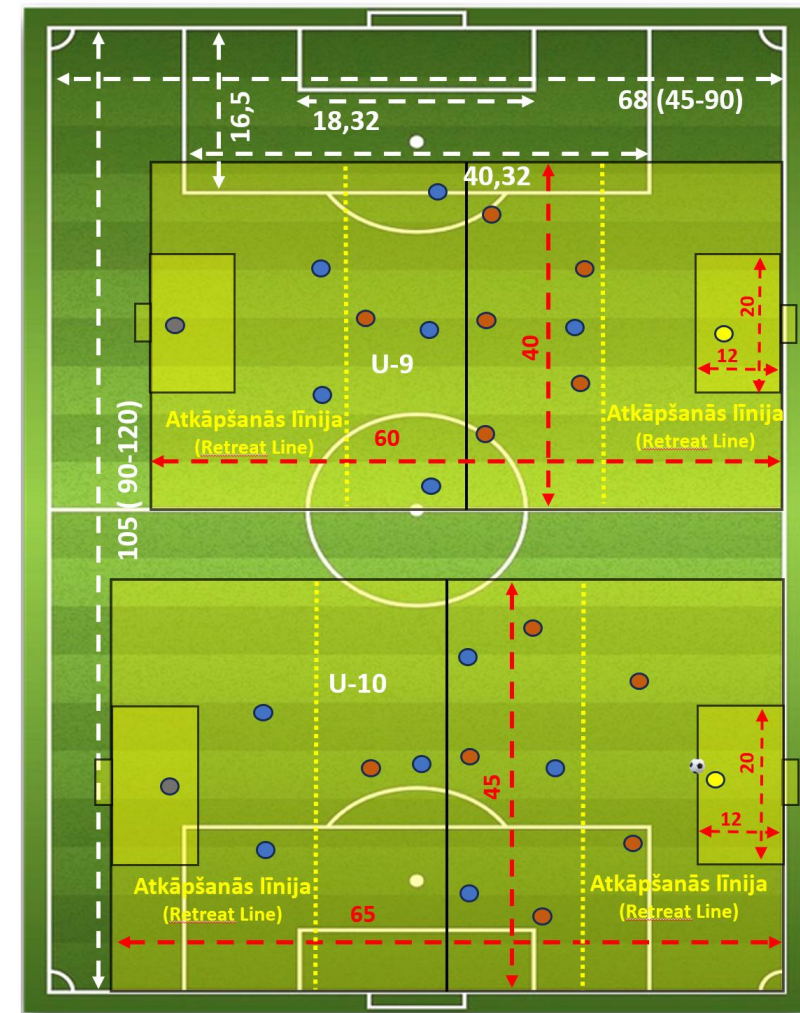
- ❑ Atkāpšanās līnija tiek ieviesta no U-7 līdz U-10 vecuma grupās ar domu, lai ļautu spēlētājiem mācīties un gūt pārliedību izspēlēt bumbu no vārtiem;
- ❑ Līnija tiek uzstādīta no "micītēm" laukuma 1/3 attālumā no katras gala līnijas (vārtu līnijas), tādējādi sadalot laukumu vienādās trešdaļās;
- ❑ Atkāpšanās līnijas noteikums stājas spēkā, izspēlējot bumbu no vārtiem (atsitiens no vārtiem):
 - * Brīdī, kad uzbrūkošā komanda veic atsitienu no vārtiem, pretinieku komandas spēlētājiem ir jāatkāpjas uz atkāpšanās līniju vai aiz tās;
 - * Komanda, kas aizsargājas, to var šķērsot tad, kad bumbai pieskaras uzbrūkošās komandas otrais spēlētājs;
 - * Atkāpšanās līnijas noteikums nav jāņem vērā, ja vārtsargs tver bumbu no spēles, taču vārtsargs nedrīkst sist bumbu pāri centra līnijai.



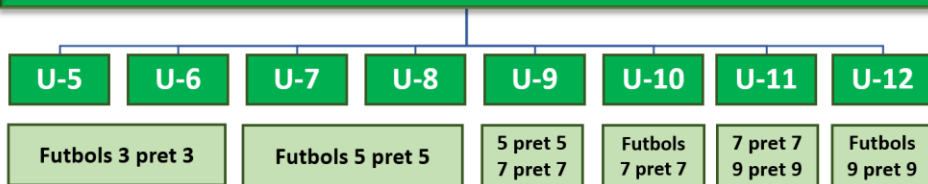
Futbols 7 pret 7

U-9

U-10



2024. gada reģionālās sacensības, turnīri, sabraukumi, festivāli.



U-11

U-12

Futbols 9 pret 9

U-11 vecuma grupā lēmumu par turnīra vai spēles formātu (7 pret 7 vai 9 pret 9) pieņem organizatori. Elītes līmeņa komandām tiek rekomendēts spēles aizvadīt 9 pret 9 formātā, bet cita līmeņa komandām – 7 pret 7.

SPĒLES NOTEIKUMI:

- Tiek piemēroti IFAB "Laws of the Game" futbola noteikumi ar izņēmumu, ka 11 metru soda sitienu vietā tiek izpildīts soda sitiens no 9 metriem;
- Atsitiens no vārtiem jāveic ne vairāk kā 5 metru attālumā no vārtu līnijas.

- **FORMĀTS: 9 pret 9**
- **LAUKUMA IZMĒRS: U-11 74(68) x 52(46)
U-12 74(68) x 52(46)**
- **SODA LAUKUMA IZM.: 30 x 12**
- **VĀRTU IZMĒRS: 5 x 2**
- **BUMBAS IZMĒRS: 4**
- **SPĒLES LAIKS: U-12 2 x 25 (30)
U-12 2 x 25 (30)**
(ne vairāk kā 90 min. dienā)

KOPĒJIE NOTEIKUMI UN REKOMENDĀCIJAS:

- Nodrošināt, lai katrs spēlētājs aizvada vismaz 50% no spēles laika. Spēlētāju maiņas notiek bez spēles apstādināšanas un ar atpakaļmaiņām;
- Spēlētājiem jābūt kājsargiem. Aizliegts spēlēt apavos ar metāla "korķiem";
- Ieteicamais taktiskais izvietojums 1-2-4-2, 1-3-2-3, 1-3-4-1. Rotēt spēlētājus radniecīgās pozīcijās tā, lai spēlētāji laukumā izjustu dažādu pozīciju specifiku;
- Spēles laikā, ja ir iespējams, novietot bumbas apkārt laukumam, lai ātrāk varētu atsākt spēli, kad bumba iziet ārpus laukuma;
- Spēles laikā treneriem (kopā ar rezerves spēlētājiem) un vecākiem jāatrodas pretējās laukuma pusēs;
- Katras spēles sākumā un beigās abu komandu treneri un spēlētāji paspiež viens otram roku.

U-12 vecuma grupā (Elītes grupas komandām) tiek rekomendēts spēlēt ar vispārpieņemtajiem aizmugures stāvokļa noteikumiem ("Laws of the Game").

U-12 vecuma grupā tiek rekomendēts spēles aizvadīt vertikāli laukumam no/līdz soda laukumam.

