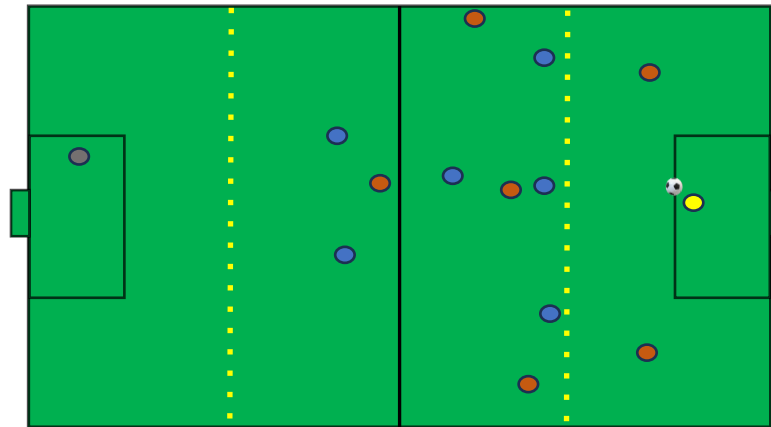


LFF REKOMENDĀCIJAS PAR MEITENŪ FUTBOLA SACENSĪBU FORMĀTIEM UN NOTEIKUMIEM FUTBOLĀ LĪDZ U-14





2025. gada meiteņu futbola sacensības, turnīri, sabraukumi, festivāli.

U-8 U-10 U-12 U-14

Futbols 3 pret 3 Futbols 5 pret 5 Futbols 7 pret 7 Futbols 9 pret 9

Futbols 3 pret 3

Futbols 3+1 (GK)
pret 3+1 (GK)

U-8

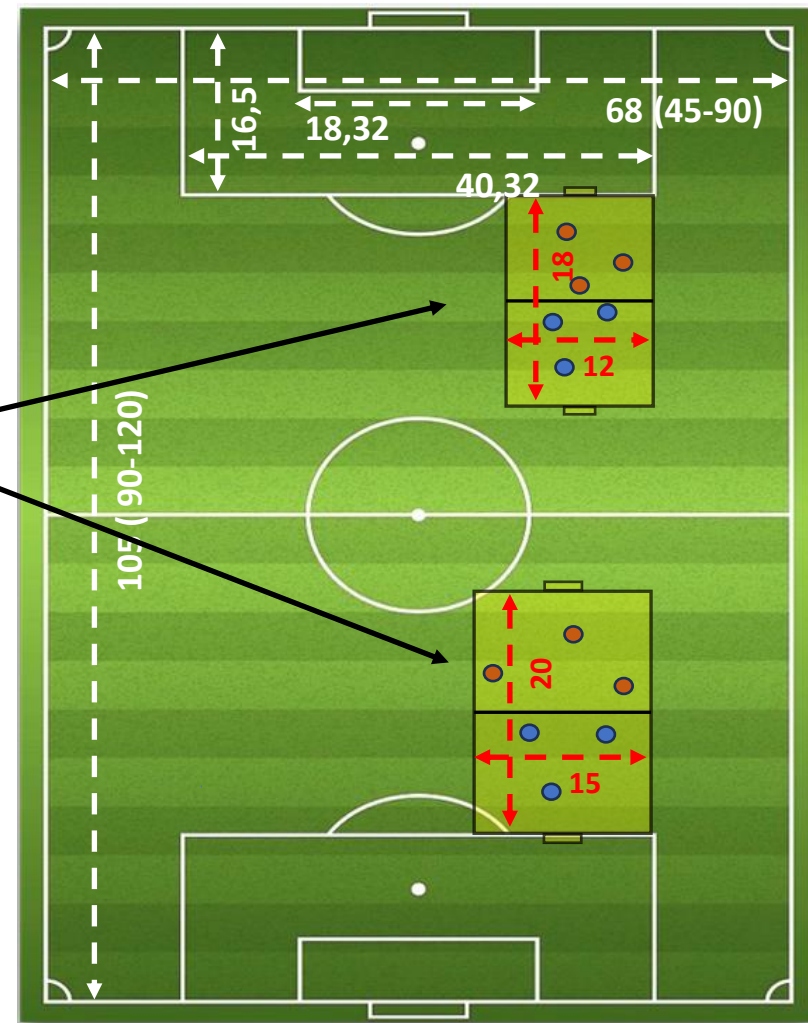
SPĒLES NOTEIKUMI:

- 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 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.

- FORMĀTS: **3 pret 3** (bez vārtsargiem)
- FORMĀTS: **4 pret 4** (ar vārtsargiem)
- LAUKUMA IZMĒRS: **18-20m x 12-15m**
- SODA LAUKUMA IZM.: **nav**
- VĀRTU IZMĒRS: **1m x 1m / 3m x 1,5m**
- BUMBAS IZMĒRS: **3**
- SPĒLES LAIKS: **15 min, ne vairāk kā 60 min. dienā**

KOPĒJIE NOTEIKUMI UN REKOMENDĀCIJAS:

- Nodrošināt, lai katra spēlētāja aizvada vismaz 75% no spēles laika. Spēlētāju maiņas notiek bez spēles apstādīšanas un ar atpakaļ maiņām;
- Rekomendācija – uz spēli aicināt ne vairāk kā 3 rezerves spēlētājas;
- Svarīgi, lai katra spēlētāja spēlētu dažādās pozīcijās – regulāri jānodrošina spēlētāju pozīciju rotācija;
- 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;
- Spēlējot laukumā ar bortiem, mazajiem vārtiem, vārtu laukumā (1x1m) nedrīkst atrasties neviens no aizsargājošās komandas spēlētājiem;
- Katras spēles sākumā un beigās abu komandu treneri un spēlētājas paspiež viens otram roku.





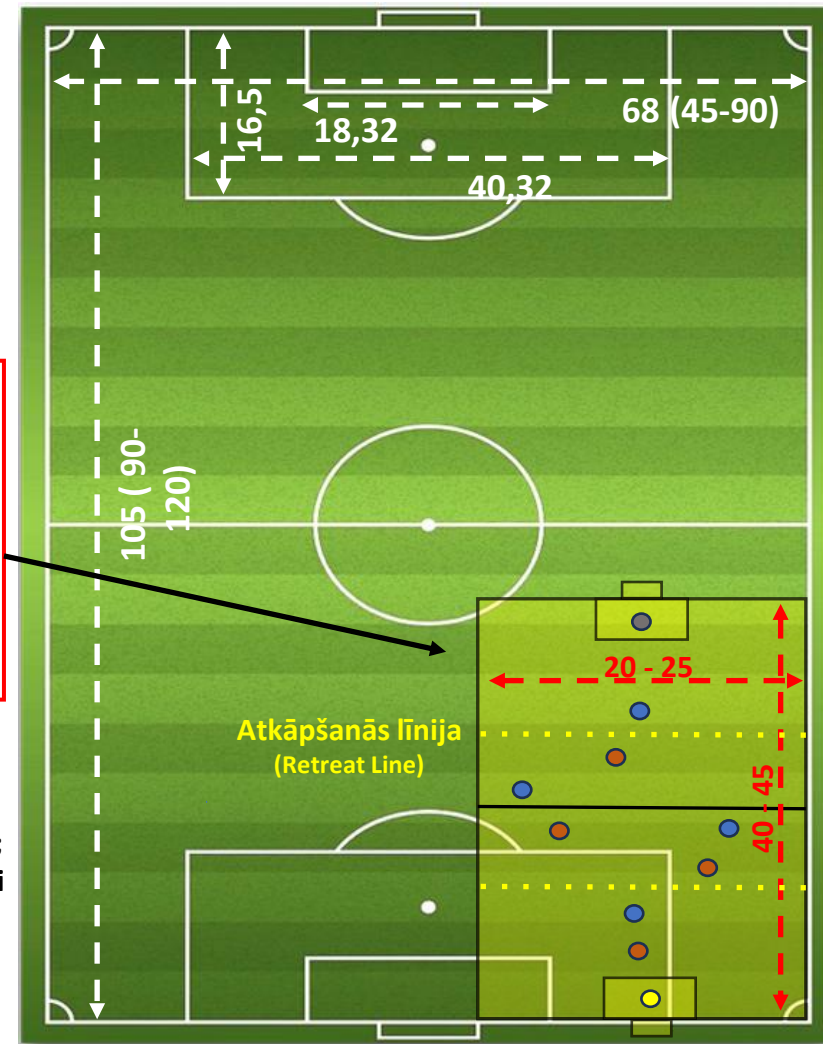
2025. gada meiteņu futbola sacensības, turnīri, sabraukumi, festivāli.

U-8 U-10 U-12 U-14

Futbols 3 pret 3 Futbols 5 pret 5 Futbols 7 pret 7 Futbols 9 pret 9

Futbols 5 pret 5

U-10



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

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 katra spēlētāja aizvada vismaz 75% no spēles laika. Spēlētāju maiņas notiek bez spēles apstādināšanas un ar atpakaļ maiņām;
- Rekomendācija – uz spēli aicināt ne vairāk kā 4 rezerves spēlētājas;
- Ieteicamais taktiskais izvietojums 1-1-2-1 (rombs). Svarīgi, lai katra spēlētāja spēlētu dažādās pozīcijās – regulāri jānodrošina spēlētāju pozīciju rotācija;
- Katras spēles sākumā un beigās abu komandu treneri un spēlētājas paspiež viens otram roku.



2025. gada meiteņu futbola sacensības, turnīri, sabraukumi, festivāli.

U-8 U-10 U-12 U-14

Futbols 3 pret 3 Futbols 5 pret 5 Futbols 7 pret 7 Futbols 9 pret 9

Futbols 7 pret 7

U-12

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

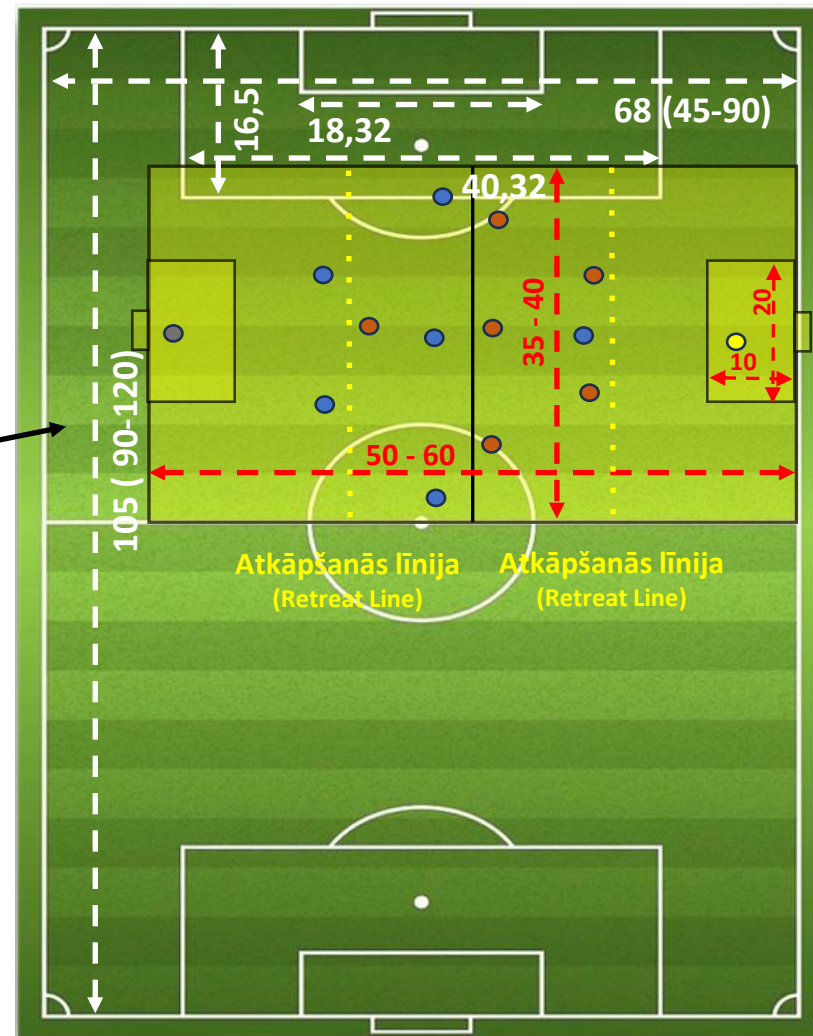
nav jāņem vērā, ja vārtsargs tver bumbu no spēles, taču vārtsargs nedrīkst sist bumbu pāri centra līnijai;

- Spēles atsākšana pēc gūtiem vārtiem: no laukuma centra;
- Soda 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 brīvstiena vārtsarga 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 7 metru attālumā no bumbas;

KOPĒJIE NOTEIKUMI UN REKOMENDĀCIJAS:

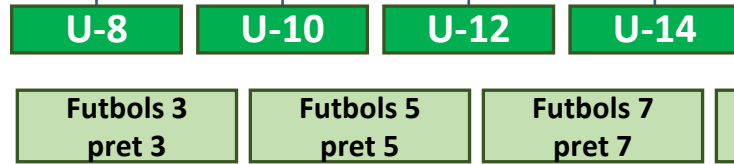
- Nodrošināt, lai katra spēlētāja aizvada vismaz 75% no spēles laika. Spēlētāju maiņas notiek bez spēles apstādināšanas un ar atpakaļ maiņām;
- Ieteicamais taktiskais izvietojums 1-2-3-1. Rotēt spēlētājas radniecīgās pozīcijās tā, lai spēlētājas laukumā izjustu dažādu pozīciju specifiku;
- Katras spēles sākumā un beigās abu komandu treneri un spēlētājas paspiež viens otram roku.

- **FORMĀTS: 7 pret 7**
- **LAUKUMA IZMĒRS: 50-60m x 35-40m**
- **SODA LAUKUMA IZM.: 20 x 10**
- **VĀRTU IZMĒRS: 5 x 2**
- **BUMBAS IZMĒRS: 4**
- **SPĒLES LAIKS: 30 min, ne vairāk kā 90 min dienā**





2025. gada meiteņu futbola sacensības, turnīri, sabraukumi, festivāli.



Futbols 9 pret 9

U-14

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.

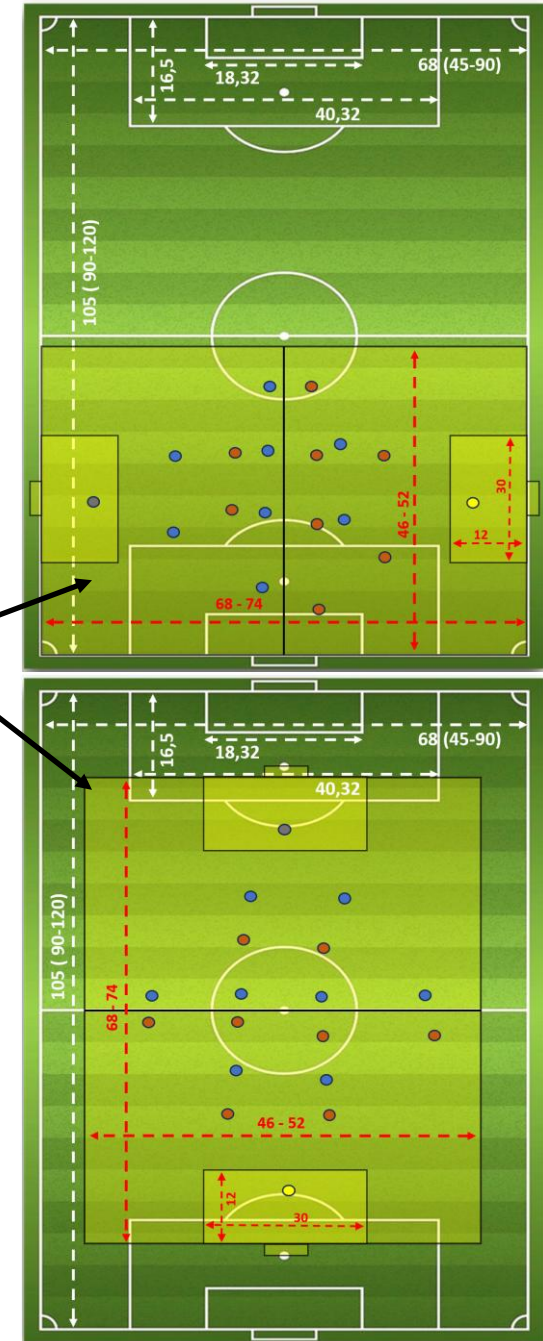
- **FORMĀTS: 9 pret 9**
- **LAUKUMA IZMĒRS: 68-74 m x 46-52 m**
- **SODA LAUKUMA IZM.: 30 x 12**
- **VĀRTU IZMĒRS: 5 x 2**
- **BUMBAS IZMĒRS: 4**
- **SPĒLES LAIKS: 40 min, ne vairāk kā 120 min dienā**

KOPĒJIE NOTEIKUMI UN REKOMENDĀCIJAS:

- Nodrošināt, lai katra spēlētāja aizvada vismaz 50% no spēles laika. Spēlētāju maiņas notiek bez spēles apstādināšanas un ar atpakaļ maiņām;
- 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 spēlētājas radniecīgās pozīcijās tā, lai spēlētājas laukumā izjustu dažādu pozīciju specifiku;
- Spēles laikā, ja ir iespējams, novietot bumbas apkārt laukumam, lai ātrāk varētu atsākt spēli, kad bumba iziet ārpus laukuma;
- Katras spēles sākumā un beigās abu komandu treneri un spēlētājas paspiež viens otram roku.

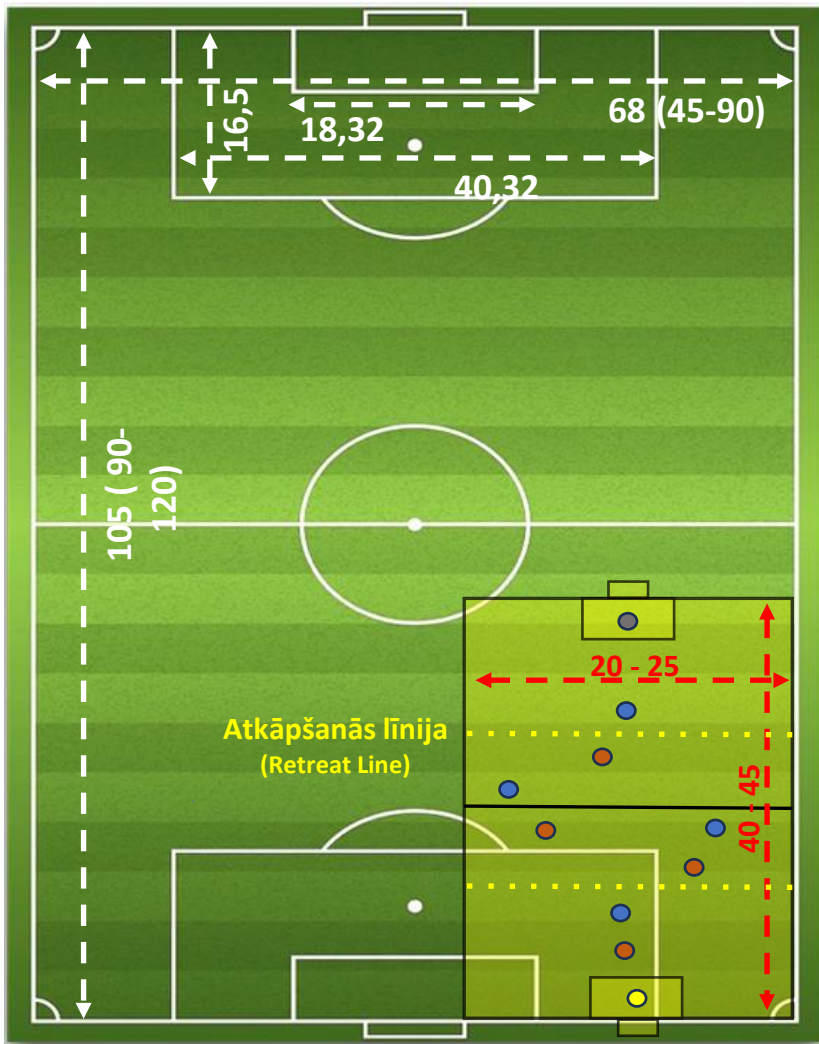
U-14 vecuma grupā (Elites grupas komandām) tiek rekomendēts spēlēt ar vispārpieņemtajiem aizmugures stāvokļa noteikumiem ("Laws of the Game").

U-14 vecuma grupā tiek rekomendēts spēles aizvadīt vertikāli laukumam no/līdz soda laukumam.



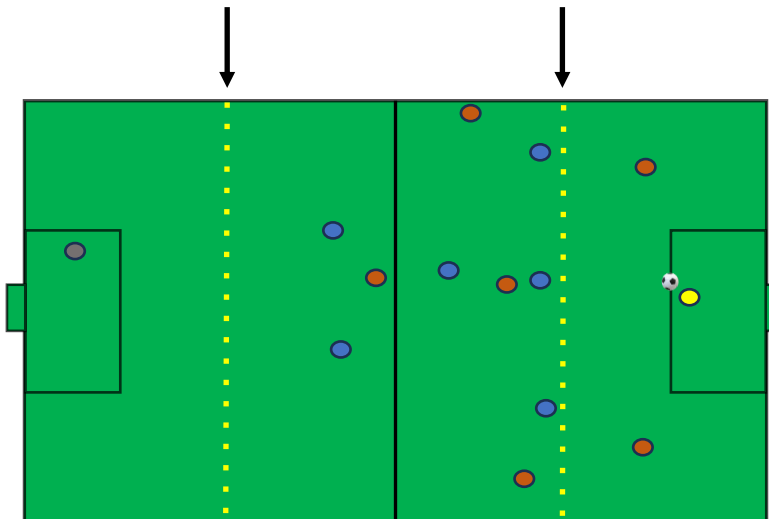
Futbols 5 pret 5

U-10



ATKĀPŠANĀS LĪNIJA (“Retreat line”)

- ❑ Atkāpšanās līnija tiek ieviesta no U-10 līdz U-12 vecuma grupās ar domu, lai ļautu spēlētājām mācīties un gūt pārliecību 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 spēlētājām 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-12

