

# Latvijas Futbola federācijas rekomendācijas par spēles noteikumu piemērošanu bērnu un jauniešu spēlēs



## Futbols



**Vecuma grupas**  
U6 (pēc izvēles arī U7)



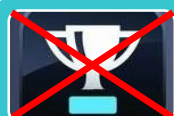
**Bumba**  
Izmērs Nr.3



**Vārti**  
Vārtu izmērs 1,2 x 1,8 m –hokeja vārti  
(vai 1,5x3m-futbola)



**Spēles laiks**  
Maksimums 6 spēles pa 2 x 5 min  
10 min pauze starp spēlēm.



**Apbalvošana un turnīra tabula**  
Bez labāko izcelšanas un turnīra tabulas



**Soda sitienu**  
Ieteicams izspēlēt (netiešais soda  
sitieni)



**Stūra sitienu**  
Bez stūra sitieniem



**Laukums**  
Izmērs 12,5 m x 18 m



**Kartiņas**  
Nav dzeltenās un/vai sarkanās kartiņas



**Apavi**  
Alumīnija/dzelzs «korķi» nedrīkst būt



**7 Metru soda sitienu**  
Nav 7 metru soda sitienu



**Bumbas ievadīšana no auta**  
Bumbu ievada spēlē ar kājām caur  
piespēli vai bumbas vešanu



**Godīgas spēles principi**  
Aizvadām spēles «Godīgas spēles»  
principus ievērojot, sarokošanās pirms  
un pēc spēlēm



**Aizmugures stāvoklis**  
Nav aizmugures stāvokļa



**Spēlētāju maiņas**  
Visi spēlētāji piedalās spēlē  
Bez maiņām.



**Atsitiens no vārtiem**  
Bumbu ievada spēlē caur piespēli vai  
bumbas vešanu



**Treneris**  
Treneris drīkst vadīt spēli, atrodoties uz  
laukuma, netraucējot spēles gaitai



**Medicīniskais nodrošinājums**  
Trenerim ir jābūt aptiecinātai pirmās  
palīdzības sniegšanai katrā spēlē

# Latvijas Futbola federācijas rekomendācijas par spēles noteikumu piemērošanu bērnu un jauniešu spēlēs



## Futbols



**Vecuma grupas**

U7 – U9



**Bumba**

Izmērs Nr.3



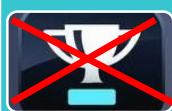
**Vārti**

Vārtu izmērs 2 x 3 m (vai 2x5 m)



**Spēles laiks**

Kopējais spēles laiks: max 80min  
Vienas spēles laiks: max 20 min.  
Pauze: Vienas spēles laiks



**Apbalvošana un turnīra tabula**

Bez labāko izcelšanas un turnīra tabulas



**Soda sitiens**

Ieteicams izspēlēt (netiešais soda sitiens), 8 m attālums no bumbas līdz mūrim



**Stūra sitiens**

Tiek izpildīts



**Laukums**

Izmērs 25 m x 35 m



**Kartiņas**

Piemēro dzeltenās un/vai sarkanās kartiņas, iespējams noraidījums uz laiku



**Apavi**

Alumīnija/dzelzs «korķi» nedrīkst būt



**7 Metru soda sitiens**

Nav 7 metru soda sitienu



**Bumbas ievadīšana no auta**

Bumbu ievada spēlē ar kājām caur piespēli vai bumbas vešanu, 2 metru attālums no bumbas pretiniekam



**Godīgas spēles principi**

Aizvadām spēles «Godīgas spēles» principus ievērojot, sarokošanās pirms un pēc spēlēm



**Aizmugures stāvoklis**

Nav aizmugures stāvokļa



**Spēlētāju maiņas**

Neierobežotas, bez spēles pārtraukšanas



**Atsitiens no vārtiem**

Bumbu ievada spēlē caur piespēli vai bumbas vešanu



**Treneris**

Treneris drīkst vadīt spēli, atrodoties uz laukuma, netraucējot spēles gaitai



**Medicīniskais nodrošinājums**

Trenerim ir jābūt aptieciņai pirmās palīdzības sniegšanai katrā spēlē

# Latvijas Futbola federācijas rekomendācijas par spēles noteikumu piemērošanu bērnu un jauniešu spēlēs



## Futbols



**Vecuma grupas**  
U10 – U12



**Bumba**  
Izmērs Nr.4



**Vārti**  
Vārtu izmērs 2 x 5 m



**Spēles laiks.**  
Kopējais spēles laiks: 105 min  
Vienas spēles laiks: max 40 min  
Pauze: 20 min



**Apbalvošana un turnīra tabula**  
Tiek izcelti labākie un vestas turnīra tabulas



**Soda sitienu**  
Tiek izpildīti tiešie un netiešie brīsitieni, 8 m attālums no bumbas līdz mūrim



**Stūra sitienu**  
Tiek izpildīts



**Laukums**  
Izmērs U10 – U11 30-35m m x 40-50 m  
U12 40-45m x 50-60m



**Kartiņas**  
Piemēro dzeltenās un/vai sarkanās kartiņas



**Apavi**  
Alumīnija/dzelzs «korķi» nedrīkst būt



**9 Metru soda sitienu**  
Tiek piemērots soda sitienu



**Bumbas ievadīšana no auta**  
Pilnvērtīgs auta iemets ar rokām



**Godīgas spēles principi**  
Aizvadām spēles «Godīgas spēles» principus ievērojot, sarokošanās pirms un pēc spēlēm



**Aizmugures stāvoklis**  
Nav aizmugures stāvokļa



**Spēlētāju maiņas**  
Neierobežotas, bez spēles pārtraukšanas



**Atsitiens no vārtiem**  
Bumbu ievada spēlē caur piespēli



**Treneris**  
Treneris drīkst vadīt spēli, atrodoties uz rezervistu soliņa vai tehniskajā zonā



**Medicīniskais nodrošinājums**  
Trenerim ir jābūt aptiecinātai pirmās palīdzības sniegšanai katrā spēlē

Latvijas Futbola federācijas rekomendācijas par spēles noteikumu piemērošanu bērnu un jauniešu spēlēs



# Futbols



**Vecuma grupas**  
U13 – U18



**Bumba**  
U13 izmērs Nr.4  
U14 un vecāki izmērs Nr. 5



**Vārti**  
Vārtu izmērs 2,44 x 7,32 m



**Spēles laiks**  
U13/U15 2x 35 minūtes  
U16 2x40 minūtes, U18 2x45 minūtes



**Apbalvošana un turnīra tabula**  
Tiek izcelti labākie un vestas turnīra tabulas



**Soda sitieni**  
Tiek izpildīti tiešie un netiešie soda sitieni, atbilstoši noteikumiem



**Stūra sitieni**  
Tiek izpildīts



**Laukums**  
Pilna izmēra futbola laukums



**Kartiņas**  
Piemēro dzeltenās un/vai sarkanās kartiņas



**Apavi**  
Drīkst izmantot futbola apavus atbilstoši spēles noteikumiem



**11 Metru soda sitieni**  
Tiek piemērots 11 metru soda sitienu



**Bumbas ievadīšana no auta**  
Pilnvērtīgs auta iemetiens ar rokām



**Godīgas spēles principi**  
Aizvadām spēles «Godīgas spēles» principus ievērojot, sarokošanās pirms un pēc spēlēm



**Aizmugures stāvoklis**  
Tiek fiksēts aizmugures stāvoklis



**Spēlētāju maiņas**  
U13/U14/U15 Neierobežotas maiņas, atļautas atkārtotas  
U16/U18 Bez atkārtotām maiņām, 7 maiņas



**Atsitiens no vārtiem**  
Bumbu ievada spēlē caur piespēli



**Treneris**  
Treneris drīkst vadīt spēli, atrodoties uz rezervistu soliņa vai tehniskajā zonā



**Medicīniskais nodrošinājums**  
Trenerim ir jābūt aptieciņai pirmās palīdzības sniegšanai katrā spēlē