

Futbola rotaļas un vingrinājumi, kur nepieciešamas piespēļu prasmes

Piespēles kvadrātā

Laukama izmēri: apmēram 20x20m liels kvadrāts

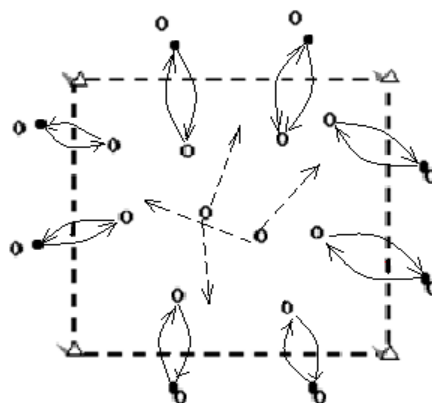
Rotaļas apraksts: Dalībnieki tiek sadalīti uz pusēm. Viena daļa atrodas kvadrāta iekšpusē bez bumbām. Bet otra daļa izretojas apkārt kvadrātam ar bumbām. Spēlētāji, kas atrodas iekšpusē pārvietojas brīvi pa laukumu, un ceņšās saņemt piespēli no spēlētājiem, kas atrodas ārpusē. Kad bumba ir nonākusi pie spēlētāja, kurš atrodas iekšpusē, viņam, to veidā vai divos pieskārienos jāatspēlē atpakaļ un jāpārvieto uz citu pusi. Ik pa laikam iekšpusē esošie tiek mainīti vietām ar ārpusē esošajiem.

Iespējamie varianti:

- jāatspēlē tam pašam, no kura saņēma, jāatspēlē citam spēlētājam;
- bumbu jāatspēlē vienā, divos pieskārienos;
- pieņemot bumbu, tā jāapstrādā tikai ar pēdas iekšpusi, ar pēdas ārpusi vai, piemēram, tikai ar kreiso kāju;
- ārpusē stāvošie pamet bumbas ar rokām;

Būtiskākie norādījumi: Pievērst uzmanība pirmā pieskāriena kvalitātei, būt gatavam pēc iespējas ātrāk saņemt piespēli, redzēt spēlētāju, kurš dod piespēli, mainīt ātrumu un virzienu, kā arī saukt vārdā to, kuram tiek dota piespēle.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: bumbas piespēlēšana un apturēšana, kustību koordinācija, spēja ātri noorientēties, laukama parredzēšana.



T

o - Spēlētājs

● - Bumba

T - Treneris

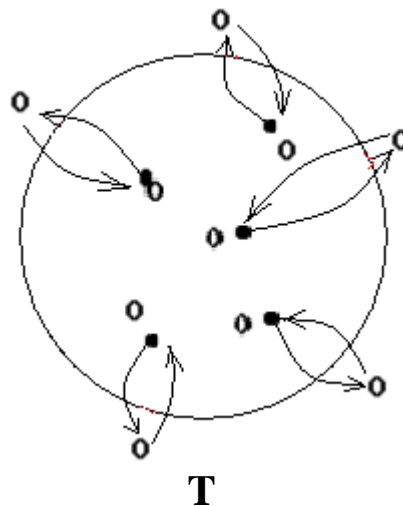
▲ - Konuss

Piespēles aplī mainoties

Laukama izmēri: aplis ar apmēram 15m lielu diametru (apli var izveidot ar zemajiem konusiem „cepurītēm”).

Rotaļas apraksts: Dalībnieki tiek sadalīti uz pusēm. Viena daļa atrodas apļa iekšpusē ar bumbām, pārējie izretojas apkārt aplim bez bumbām. Apļa vidū esošie brīvi pārvietojas vadot bumbas. Pēc trenera komandas, aplī esošajiem jācenšas pēc iespējas ātrāk atdot piespēli, kādam no ārpusē esošajiem. Atdot piespēli notiek vietu maiņa, tas, kurš bija aplī mainās vietām ar to, kurš atradās apļa ārpusē. Jābūt uzmanīgiem, lai vienlaicīgi vairāki spēlētāju nedotu piespēli vienam spēlētājam.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: bumbas piespēlēšana un apturēšana, bumbas vadīšana, kustību koordinācija, spēja ātri noorientēties, laukuma parredzēšana.



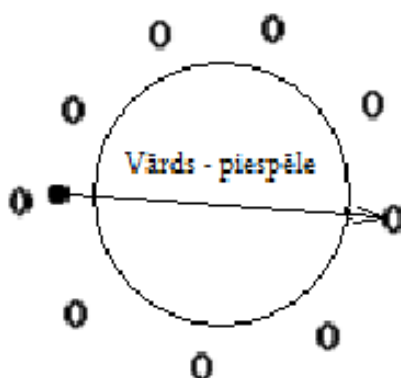
- o - Spēlētājs
- - Bumba
- T – Treneris

Sauc vārdu un piespēlē

Laukama izmēri: aplis ar apmēram 15m lielu diametru (apli var izveidot ar zemajiem konusiem „cepurītēm”).

Rotaļas apraksts: Visi spēlētāji atrodas apla ārpusē un ir vienmērīgi izvietojušies tam apkārt. Vienam no spēlētājiem ir bumba un viņš saucot kāda no dalībniekiem vārdu, dod tam piespēli. Tas, kurš saņem piespēli, sauc kāda cita vārdu un dod tālāk piespēli. Spēli vēlams sākt ar vienu bumbu, bet turpinājumā var pievienot vēl 2-3 bumbas. Spēlei pievienojot bumbu, spēlētājiem jābūt arvien uzmanīgākiem, lai netiktu dotas vairākas piespēles vienam cilvēkam. Šī spēle labi noder jaunākajos vecumos, kā iepazīšanās.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: bumbas piespēlēšana un apturēšana, savstarpējā sadarbība un komunikācija.



T

o - Spēlētājs

● - Bumba

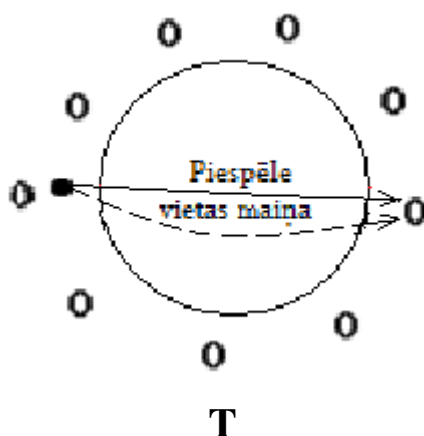
T – Treneris

Piespēlē un maini vietu

Laukama izmēri: aplis ar apmēram 15m lielu diametru (apli var izveidot ar zemajiem konusiem „cepurītēm”).

Rotaļas apraksts: Visi spēlētāji atrodas apļa ārpusē un ir vienmērīgi izvietojušies tam apkārt. Vienam no spēlētājiem ir bumba un viņš saucot kāda no dalībniekiem vārdu, dod tam piespēli un pēc tam skrien uz to vietu, kur atrodas spēlētājs, kuram tika dota piespēle. Šādā veidā notiek spēlētāju vietu maiņa, lai tiktu iesaistīti vairāki spēlētāji vienaikšos, spēlei var pievienot 2-3 bumbas. Spēlei pievienojot bumbu, spēlētājiem jābūt arvien uzmanīgākiem, lai netiktu dotas vairākas piespēles vienam cilvēkam. Bumbus skaits atkarīgs no spēlētāju vecuma, jo vecāki, jo vairāk bumbas.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: bumbas piespēlēšana un apturēšana, savstarpējā sadarbība un komunikācija.



o - Spēlētājs

● - Bumba

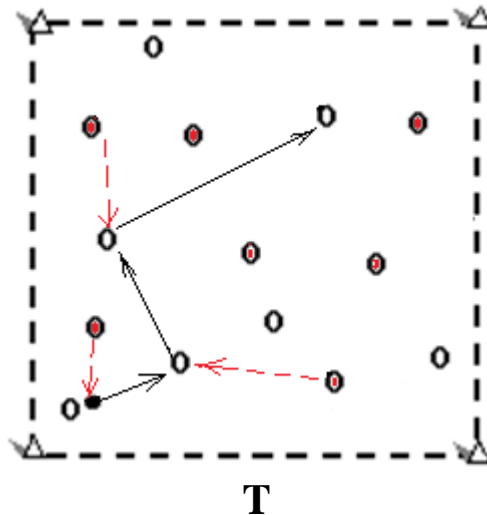
T – Treneris

Piespēlē un nosargā

Laukuma izmēri: apmēram 30x30 vai 40x40 atkarībā no dalībnieku skaita un vecuma.

Spēles noteikumi: Dalībnieki tiek sadalīti divās komandās. Komandai, kuras rīcībā ir bumba ir jācenšas izdarīt 10 piespēles savā starpā, tādējādi iegūstot punktu, bet otra komanda cenšas to nepieļaut, un atņemot bumbu, nu jau paši mēģina veikt 10 piespēles. Vēl iespējams spēlēt ar rokām, bet tādā gadījumā spēle noris ar divām bumbām. Spēlētājs ar bumbu var veikt tikai trīs pieskārienus vai soļus un tad tā ir jāpiespēlē nākamajam. Tie, kas aizsargājās drīkst brīvi pārvietoties pa visu laukumu.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: bumbas piespēlēšana un kontrole, savstarpējā sadarbība un komunikācija, laukuma pārredzēšana.



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