

Futbola spēles, rotaļas un vingrinājumi, kur nepieciešamas piespēļu prasmes

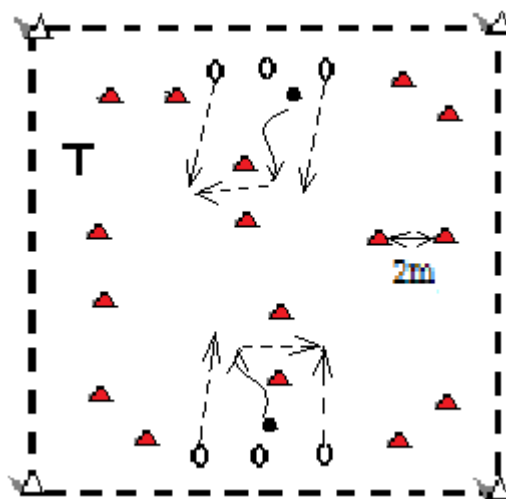


Piespēļu vārtiņi

Laukuma izmēri: Apmēram 30x30m. Laukuma iekšpusē no konusiem izveidoti 8 vārtiņi (attālums starp konusiem 2m).

Vingrinājuma apraksts: Visi futbolisti tiek sadalīti trijniekos. Uz katru trijnieku viena bumba. Futbolistu uzdevums savā starpā saspēlējoties iziet caur visiem vārtiņiem. Treneris vēro cik ātri katra no grupām spēj to paveikt. Citā variantā uzvar komanda, kura minūtes laikā spējusi iziet caur visvairāk vārtiņiem. Caur vārtiņiem nedrīkst bumbu izvest, bet jāatdod piespēle partnerim. Vēl viens no variantiem ir sadalīt visus futbolistus divās komandās, vienas komandas uzdevumus savstarpēji saspēlējoties iziet caur vārtiņiem, tādējādi gūstot punktu, otra komanda savukārt cenšas to nepieļaut. Uzvar komanda, kura noteiktā laikā sakrājusi vairāk punktu. Treneris cenšas ievērot un uzslavēt grupas, kuras savā starpā kontaktējas un plāno izdevīgākos variantus

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: kustību koordinācija, bumbas piespēlēšana un apturēšana, bumbas vadīšana.



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

Kvadrāts

Laukuma izmēri: Pa visu laukumu (atkarībā no futbolistu skaita) no konusiem tiek izveidoti kvadrāti. Attālums starp blakus esošiem konusiem apmēram 3m, vai arī lielāks.

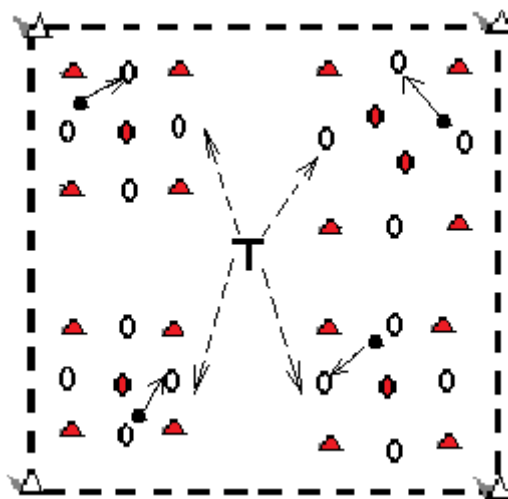
Vingrinājuma apraksts: Visi futbolisti, atkarībā no skaita, tiek sadalīti pieciniekos vai sešiniekos. Katra grupa izvietojas savā kvadrātā, četri starp konusiem, bet viens vai divi atrodas kvadrāta iekšpusē. Uz vienu kvadrātu ir viena bumba. Kvadrāta malās esošie savā starpā cenšas saspēlēties tā, lai vidū esošas nevarētu iegūt bumbu. Ja vidū esošajam izdodas pārtvert bumbu, tad tas mainās vietā ar to, pēc kura piespēles bumba pārtverta. Maiņa notiek arī tad, ja kāds no kvadrāta malās esošajiem kļūdās vai atdod neprecīzu piespēli. Pēc trenera norādījuma kvadrāta malās esošie:

- var veikt cik grib pieskārienus;
- saspēlējas 3 pieskārienos;
- saspēlējas 2 pieskārienos;
- saspēlējas vienā pieskārienā.

Ja kvadrāta iekšpusē ir divi futbolisti, tad kvadrāta izmēri ir lielāki.

Treneris ik pa laikam pieiet pie katra kvadrāta un dod norādījumus un pamācības

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: bumbas piespēlēšana un apturēšana, bumbas vadīšana un kontrole.



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

Piespēles trijniekos

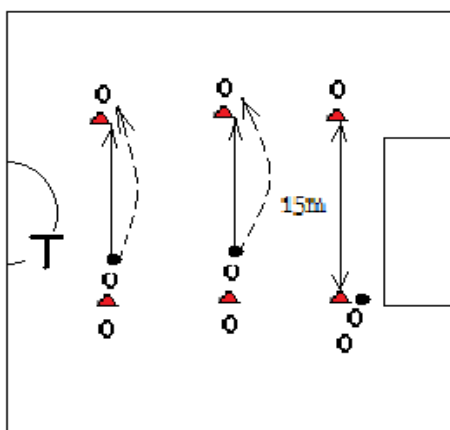
Laukuma izmēri: Laukuma izmēri nav noteikti, var izmantot visu brīvo laukumu.

Vingrinājuma apraksts: Visi futbolisti tiek sadalīti trijniekos. Atkarībā no trijnieku skaita no konusiem attiecīgi tiek izveidotas kolonas. Attālums starp konusiem apmēram 15m, var būt arī lielāks vai mazāks. Ja viens vai divi spēlētāji paliek pāri, tad tos pieliek pie kāda no trijniekiem, tādējādi izveidojot četriniekus. Pie viena no konusiem (treneris nosaka, kurā pusē) atrodas divi futbolisti viens aiz otra, no kuriem pirmais ar bumbu, bet pretī viens futbolists. Uzdevums atdot piespēli pretī esošajam futbolistam un veikt skrējieni līdz pretējam konusam. Iespējamie varianti:

- Saņemot piespēli, bumba vispirms jāaptur un tad jāatdod piespēle (divos pieskārienos);
- Bumba jāatspēlē uzreiz ar pirmo pieskārienu (šajā variantā attālums starp konusiem ir 5-6m);
- Pirmais veic piespēli un lēnu skrējieni, otrs uzreiz vienā pieskārienā atspēlē pirmajam, pirmais atkal vienā pieskārienā otrajam un otrs vienā pieskārienā trešajam, kur atkārtojas viss no sākuma („sieniņa”)

Pēc piespēles var veikt dažādus pārskrējumus, piemēram: augstsoli, vēzēt saliektas kājas atpakaļ, krustspoli ar labo, kreiso plecu uz priekšu, sānsoli ar labo, kreiso plecu uz priekšu, skriet atmuguriski, utt.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: kustību koordinācija, bumbas piespēlēšana un bumbas apturēšana.



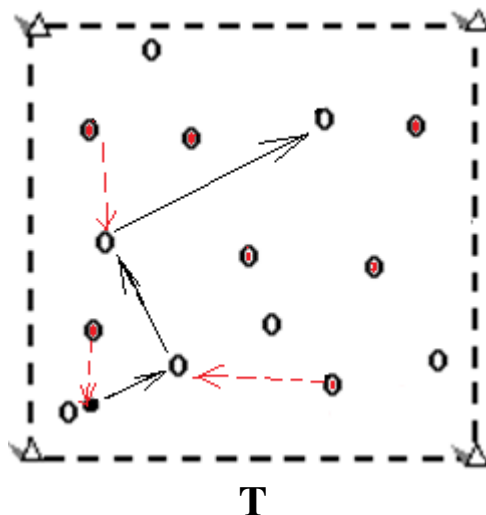
- o - Spēlētājs
- - Bumba
- T - Treneris
- ▲ - Konuss

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.



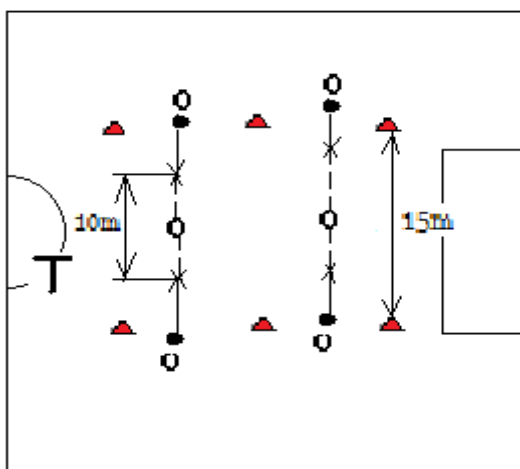
- o - Spēlētājs
- - Bumba
- T – Treners
- ▲ - Konuss

Atspēlē un maini vietu

Laukuma izmēri: Laukuma izmēri nav noteikti, var izmantot visu brīvo laukumu.

Vingrinājuma apraksts: Visi futbolisti tiek sadalīti trijniekos. Atkarībā no trijnieku skaita no konusiem attiecīgi tiek izveidotas kolonas. Attālums starp konusiem apmēram 15m. Divi spēlētāji, katrs savā pusē nostājas starp konusiem, bet viens ieiet vidū. Malās esošajiem katram ir pa bumbai. Pēc trenera komandas vidū esošie veic skrējieni uz trenera norādīto pusi un nonākot apmēram 2-3m attālumā no partnera saņem piespēli, uzreiz bumbu atspēlējot atpakaļ vienā pieskārienā. Kad tas paveikts, tad vidējais veic skrējieni uz otru pusi un atkārtoti pašu. Tā viss turpinās līdz tiek veikts noteikts piespēļu skaits. Var arī pildīt uzdevumu noteiktu laiku, piemēram, 1-2 min. Galvenais uzsvars tiek likts uz precīzu darbību. Iespējamie varianti:

- Partneri piespēlē pa gaisu, bumbu pametot, bumba jāatspēlē ar pēdas iekšpusi
- Bumba jāatspēlē ar pēdas virspusi;
- Bumbu jāatspēlē ar galvu;
- Utt.



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