

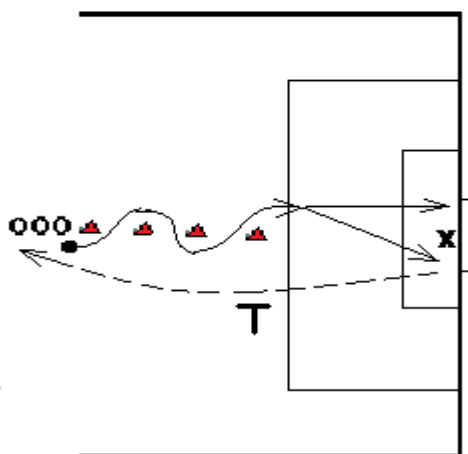
# Futbola spēles, rotaļas un vingrinājumi, kur nepieciešamas sitienu prasmes



## Sitienu pa vārtiem

**Vingrinājuma apraksts:** Pret vārtiem tiek izvietoti 4-6 konusi apmēram 2m attālumā viens no otra. Visi futbolisti atrodas aiz tālākā konusa. Ja daudz cilvēku, tad futbolistus sadala divās daļās, kuras, katra darbojas savā laukuma pusē. Katram futbolistam ir bumba. Futbolista uzdevums ir iapvest konusus un izdarīt sitienu pa vārtiem, ja vārtsargs bumbu atvairā, tad drīkst sist otrreiz. Šajā vingrinājumā var iesaistīties arī treneris, tādā gadījumā futbolistam, kad ir izvesti konusi, jādod piespēle trenerim, kurš atrodas apmēram 10m attālumā no vārtiem, treneris bumbu atspēlē un futbolists vienā pieskārienā izdara sitienu pa vārtiem. Galvenais uzsvārs liekams uz to, lai sitiens tiktu izpildīts ar pēdas iekšpusi.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** pareizu un precīzu sitienu izstrādāšana, bumbas vadīšana.

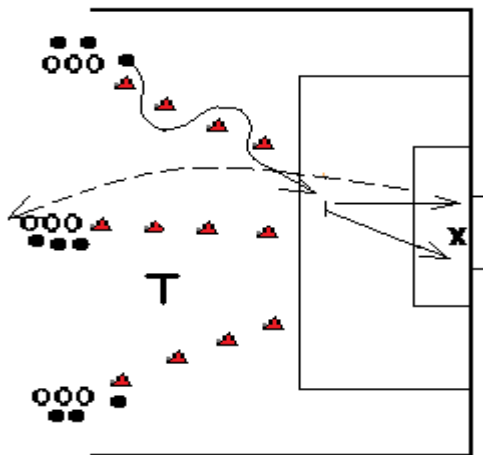


- o - Spēlētājs
- - Bumba
- x - Vārtsargs
- T - Treneris
- ▲ - Konuss

## Sitieni pa vārtiem

**Vingrinājuma apraksts:** Pret vārtiem tiek izveidotas trīs kolonnas no 4-6 konusiem, kuri atrodas apmēram 2m attālumā viens no otra. Visi futbolisti, tiek sadalīti trīs grupās un atrodas aiz tālākā konusa. Katram futbolistam ir bumba. Futbolista uzdevums ir iapvest konusus un izdarīt sitienu pa vārtiem, ja vārtsargs bumbu atvairā, tad drīkst sist otrreiz. Pēc trenera norādījuma vingrinājumu sāk no labās vai kreisās puses, piemēram, vispirms no labās puse, tad nākamis no vidus, tad no kreisās, un atkal no labās. Nākamais var sākt vest konusus, tad kad iepriekšējais ir izdarījis sitienu. Pēc tam, kad spēlētājs ir izdarījis sitienu, viņš pārvietojas uz nākamās kolonnas beigām. Pēc konusu apvešanas, no kreisās puses arī sitiens jāveic ar kreiso kāju. Galvenais uzsvārs liekams uz to, lai sitiens tiktu izpildīts ar pēdas iekšpusi.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** pareizu un precīzu sitienu izstrādāšana, bumbas vadīšana.

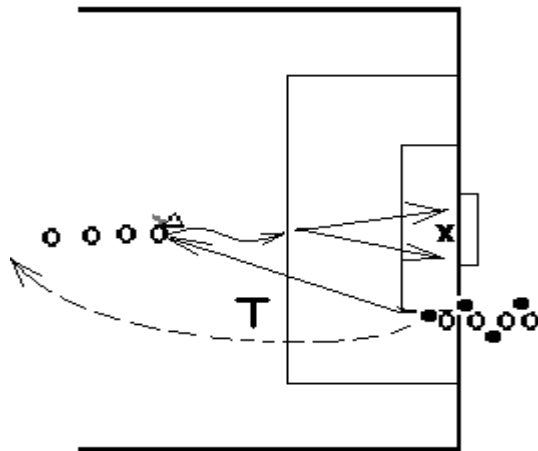


- o - Spēlētājs
- - Bumba
- x - Vārtsargs
- T - Treneris
- ▲ - Konuss

## Sitieni pa vārtiem

**Vingrinājuma apraksts:** Visi spēlētāji tiek sadalīti divās daļās viena daļa nostājās rindā 20m attālumā no vārtiem bez bumbām, bet otra, pie vārtu līnijas 3m attālumā no vārtu staba. Pēc trenera komandas spēlētājs, kuram ir bumba, dod piespēli pirmajam no pretī stāvošajiem un pats veic skrējieni līdz rindas galam. Spēlētājam, kurš saņem piespēli ir vispirms bumba jāaptur un pēc tam jāvirzās uz vārtiem, nonākot apmēram 10m attālumā no tiem ir jāizdara sitiens. Spēlētājs, kurš ir izdarījis sitienu, paņem bumbu un nostājas pie vārtiem rindas galā. Vingrinājumā var iesaistīties arī treneris, un tādā gadījumā spēlētājs, kurš saņem piespēli pēc tam pats piespēlē trenerim un virzās uz vārtiem, veicot sitienu apmēram no 10m attāluma pēc trenera atspēles. Tāpat vēl viens no variantiem ir, ka tas, kurš atdod piespēli kļūst par aizsargu un veidojas spēle 1:1. Papildus var norādīt, ka spēlētājs, kurš veicis sitienu, drīkst to atkārtot, ja vārtsargs bumbu ir atsitis pretī. Vēl ir iespējams izdomāt dažādas variācijas, kādos veidos izpildāmi sitieni pa vārtiem.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** precīzu sitienu un piespēļu izstrādāšana, bumbas apturēšana, bumbas vadīšana, sadarbība pāros.

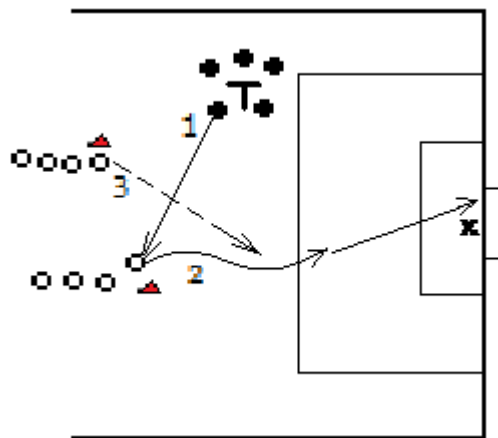


- o – Spēlētājs
- x - Vārtsargs
- - Bumba
- T – Treneris
- ▲ - Konuss

## Sitieni pa vārtiem un bumbas atņemšana

**Vingrinājuma apraksts:** Visi spēlētāji tiek sadalīti pa pāriem vai vienkārši divās daļās. Viens no pāra kļūst par uzbrucēju, bet otrs par aizsargu. Aptuveni 20 metru attālumā no vārtiem atrodas uzbrucēji, bet nedaudz nostāk aizsargi. Treneris atrodas apmēram 10 metru attālumā no vārtiem nedaudz sānis un pie trenera ir visas bumbas. Treneris dod piespēli uzbrucējam, uzbrucējs saņēmis piespēli virzās uz vārtiem un izdara sitienu, savukārt aizsargs brīdī, kad uzbrucējs saņem piespēli sāk pildīt savas funkcijas, viņš cenšas panākt uzbrucēju un nepieļaut sitienu izdarīšanu pa vārtiem. Pēc uzdevuma izpildīšanas spēlētāji bumbu nogādā pie trenera, samainās vietām (aizsargs kļūst par uzbrucēju, bet uzbrucējs par aizsargu) un nostājas savu rindu beigās. Svarīgs moments ir uzbrucēja pirmais pieskāriens bumbai, ja tas ir neveiksmīgs, tad aizsargs uzbrucēju noteikti panāks. Šim vingrinājumam var būt arī dažādi papildus nosacījumi, piemēram, nedrīkst izdarīt sitienu tuvāk par 10 metriem vai arī sitiens jāizdara tikai ar labo vai kreiso kāju.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** precīzu sitienu izstrādāšana, bumbas apstrādāšana un vadīšana, ātra domāšana un darbība, bumbas atņemšana.

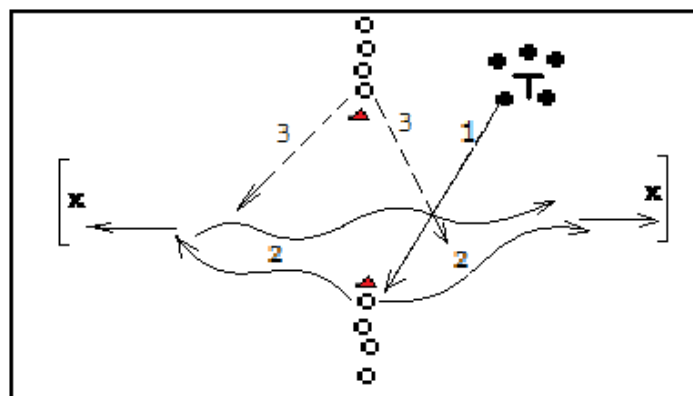


- o - Spēlētājs
- - Bumba
- x - Vārtsargs
- T - Treneris
- ▲ - Konuss

## Sitieni pa vārtiem un bumbas atņemšana

**Vingrinājuma apraksts:** Šis vingrinājums ir līdzīgs iepriekšējam. Tikai šajā variantā nepieciešams izveidot nelielu laukumu apmēram 40 metrus garu un 20 metrus platu ar vārtiem katrā galā. Visi spēlētāji tiek sadalīti pa pāriem vai vienkārši divās daļās. Viens no pāra kļūst par uzbrucēju, bet otrs par aizsargu. Laukuma centrā uz vienas sānu līnijas pusi atrodas uzbrucēji, bet apmēram 10 metru attālumā pretī viņiem aizsargi. Treneris atrodas nedaudz sānis no aizsargiem un pie trenera ir visas bumbas. Treneris dod piespēli uzbrucējam, uzbrucējs saņēmis piespēli virzās uz vārtiem un izdara sitienu, savukārt aizsargs brīdī, kad uzbrucējs saņem piespēli sāk pildīt savas funkcijas, viņš cenšas panākt uzbrucēju un nepieļaut sitienu izdarīšanu pa vārtiem. Ir iespējami divi varianti. Pirmajā, uzbrucējs virzās uz labo pusi, nākamais uz kreiso utt. Otrajā variantā uzbrucējs var izvēlēties uz kuru pusi iet, kā arī viņš drīkst mainīt virzienu, piemēram, sāk iet uz labo pusi, un pēc tam uz kreiso. Pēc uzdevuma izpildīšanas spēlētāji bumbu nogādā pie trenera, samainās vietām (aizsargs kļūst par uzbrucēju, bet uzbrucējs par aizsargu) un nostājas savu rindu beigās. Svarīgs moments ir uzbrucēja pirmais pieskāriens bumbai, ja tas ir neveiksmīgs, tad aizsargs uzbrucēju noteikti panāks. Šim vingrinājumam var būt arī dažādi papildus nosacījumi, piemēram, nedrīkst izdarīt sitienu tuvāk par 10 metriem vai arī sitiens jāizdara tikai ar labo vai kreiso kāju.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** precīzu sitienu izstrādāšana, bumbas apstrādāšana un vadīšana, ātra domāšana un darbība, bumbas atņemšana.



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