

Futbola spēles, rotaļas un vingrinājumi, kur nepieciešamas bumbas vadīšanas prasmes

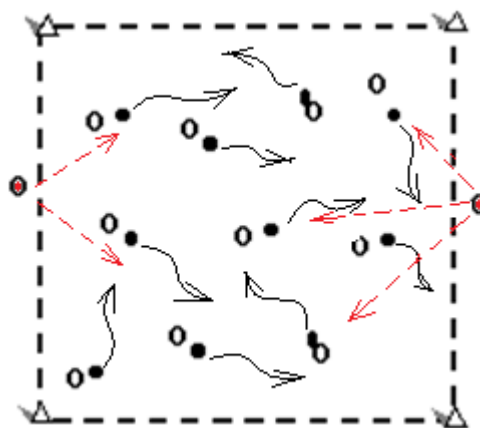


Noķer un izsit!

Laukuma izmēri: apmēram 15x15m (atkarībā no vecuma un dalībnieku skaita laukuma izmēri var tikt mainīti) liels kvadrāts.

Rotaļas apraksts: Katram spēlētājam ir bumba izņemot divus vadošos, kurus izvēlās treneris. Spēlētāji brīvi vada bumbas pa laukumu, bet vadošie tikmēr pārvietojas apkārt kvadrātam un gaida trenera komandu vai svilpes signālu, pēc kura, dodas iekšā kvadrātā un cenšas izsist pārējo spēlētāju bumbas. Spēlētājs, kuram bumba izsista var atgriezties atpakaļ pēc tam, kad viņš ir aizgājis pakal savai bumbai. Vēl viens no variantiem ir, ka tas, kuram bumba ir izsista, pilda trenera iepriekš uzdotu papilduzdevumu, bet uzvarētājs ir spēlētājs, kurš pēdējais saglabā bumbu.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: kustību koordinācija, bumbas vadīšana un kontrole, laukuma pārredzēšana.



T

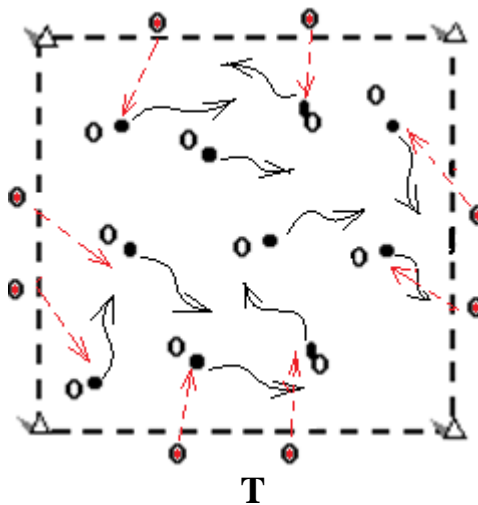
- o - Spēlētājs
- - Bumba
- T - Treneris
- ⦿ - vadošais
- △ - Konuss

Veiklākā komanda

Laukuma izmēri: apmēram 15x15m (atkarībā no vecuma un dalībnieku skaita laukuma izmēri var tikt mainīti) liels kvadrāts.

Rotācijas apraksts: Spēlētāji tiek sadalīti divās komandās. Vienas komandas spēlētāji bez bumbām izvietojas kvadrāta ārpusē, bet otras komandas spēlētāji brīvi vada bumbas kvadrāta iekšpusē. Pēc trenera komandas vai svilpes signāla, tās komandas spēlētāji, kuri atrodas ārpusē pēc iespējas ātrāk cenšas atņemt un izsist bumbas ārpus kvadrāta (trenerim pirms spēles jāuzsver, ka nedrīkst sist pa kājām, vai grūstīt spēlētājus, kuri vada bumbas), spēlētāji, kuriem bumbas izsistas, kļūst par palīgiem savai komandai, un lai nosargātu bumbas, viņi drīkst savā starpā saspēlēties. Tikmēr treneris uzņem laiku, līdz visas bumbas tiek izsistas no kvadrāta. Pēc tam komandas mainās lomām. Uzvar komanda, kura īsākā laika periodā ir izsitusi visas bumbas ārpus kvadrāta.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: kustību koordinācija, bumbas vadīšana un kontrole, bumbas atņemšana, laukuma pārredzēšana.



- o – Aizsargājošās komandas spēlētājs
- - Bumba
- T - Treneris
- ⊙ – Uzbrūkošās komandas spēlētājs
- ⚽ - Konuss

Konusu apvešana

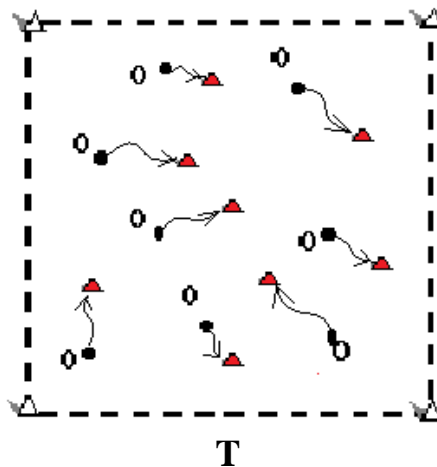
Laukuma izmēri: apmēram 20x20m (atkarībā no vecuma un dalībnieku skaita laukuma izmēri var tikt mainīti) liels kvadrāts.

Vingrinājuma apraksts: Kvadrātā ir izvietoti konusi (cepurītes), apmēram 2-3m attālumā viens no otra. Konusu skaits ir neierobežots, ņemot vērā trenera ieskatus. Katram spēlētājam ir bumba un viņi brīvi pārvietojas pa kvadrātu starp konusiem. Iespējamie varianti:

- vadīt bumbas pa kvadrātu nepieskaroties konusiem, ja pieskaras jāizpilda pietupiens;
- vadīt bumbas tikai ar labo kāju;
- vadīt bumbas tikai ar kreiso kāju;
- jāapved bumba apkārt katrai cepurītei;
- jāpārmet bumba pāri katrai cepurītei;
- utt.

Treneris var izdomāt daudzus un dažādus variantus, kā jāapved cepurītes.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: kustību koordinācija, bumbas vadīšana un kontrole, laukuma pārredzēšana, dažādu tehnikas elementu izpilde.



- o - Spēlētājs
- - Bumba
- T - Treneris
- ▲ - Konuss, kurš jāapved
- ▲ - Konuss

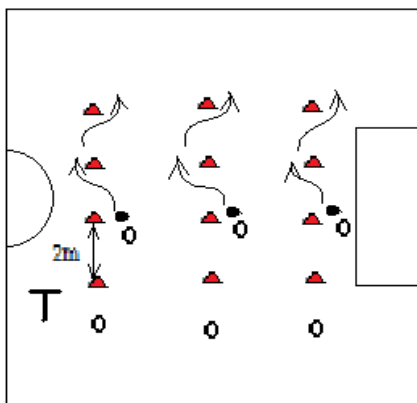
Čūska

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

Vingrinājuma apraksts: Atkarībā no futbolistu skaita no konusiem tiek izveidotas kolonas (vienā kolonā apmēram 4-5 konusi). Attālums starp konusiem apmēram 2m, var būt arī lielāks vai mazāks. Pie katras kolonas ir divi futbolisti, kuri stāv viens aiz otra, pirmajam no tiem ir bumba. Pēc trenera norādījuma futbolisti pilda vingrinājumu apvedot konusus uz priekšu un atpakaļ un atstājot bumbu nākošajam futbolistam. Iespējamie varianti:

- Konusi jāapved izmantojot gan kreiso, gan labo kāju;
- Konusi jāapved tika ar labās kājas iekšpusi un ārpusi;
- Konusi jāapved tika ar kreisās kājas iekšpusi un ārpusi;
- Katram konusam jāapved bumba apkārt (vienu konusu ar labo, otru ar kreiso kāju, vai visus jāapved tikai ar labo, kreiso kāju);
- Katram konusam bumba jāpārmet pāri ar pēdas pacēlumu;
- Utt.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: kustību koordinācija, bumbas vadīšana un kontrole, dažādu tehnikas elementu izpilde.



- o - Spēlētājs
- - Bumba
- T - Treneris
- ▲ – Konuss, kurš jāapved

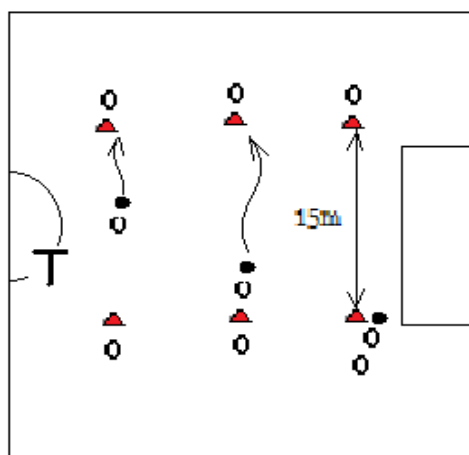
Bumbas vadīšana trijniekos

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 ir pēc trenera norādījuma vest bumbu līdz pretējam futbolistam un atstāt to tam. Iespējamie varianti:

- Vest bumbu brīvi, bez nosacījuma, līdz pretējam konusam;
- Neatlaist bumbu tālu uz priekšu, censties izdarīt pēc iespējas vairāk pieskārienu;
- Vest bumbu tikai ar labo, kreiso kāju;
- Vest bumbu ar pēdas apakšu;
- Velt bumbu ar pēdas apakšu sāniski („rullītis”);
- Vedot bumbu veikt dažādas māņkustības, fintus;
- Utt.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: kustību koordinācija, bumbas vadīšana un kontrole, dažādu tehnikas elementu izpilde.



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