



## **Futbola spēles un vingrinājumi jaunajiem futbolistiem (16 – 18 gadi)**

Šis ir pēdējais posms no četrus posmu cikla, bet tas nenozīmē, ka pēc šā posma futbols beidzas. Tieši otrādi, pēc šī posma sākas „lielais” futbols. Futbolistam izejot visus šos četrus ciklus ir jābūt tehniski, taktiski un fiziski labi sagatavotam, spējīgam sevi pierādīt profesionālajā futbolā.

Šajā vecumā galvenais uzsvars tiek likts uz komandas taktisko un fizisko sagatavošanu, mazsvarīga nav arī tehniskā sagatavošana, tomēr tai daudz lielāka nozīme tika pievērsta iepriekšējos posmos un ja tas nav izdarīts, tad nu jau kaut ko mainīt ir ļoti grūti. Treneru uzskati par fizisko sagatavošanu ir dažādi, cits lielāku uzmanību pievērš ātrumam, cits izturībai, bet vēl cits – spēkam, tomēr skaidrs ir viens, ir nepieciešamas visas šīs īpašības, jo vispusīgāk futbolists tiks sagatavots, jo fiziski spēcīgāks viņš būs. Vislielākā nozīme ir jāpievērš taktiskajai sagatavošanai, treniņos nepieciešams izmantot vingrinājumus, kuros tiek iesaistīti 5-8 cilvēki, kas palīdz spēlētāju savstarpējās sadarbības veidošanai. Svarīgi ir lai aizsargi prastu sadarboties ar pussargiem, bet pussargi savukārt ar uzbrucējiem.

Tāpēc šajā daļā atrodami vingrinājumi ir galvenokārt domāti, lai attīstītu spēlētājos prasmi savstarpēji sadarboties, lai prastu noorientēties dažādās situācijā, kā arī lai spētu veidot dažādas kombinācijas, kurās iesaistīti vairāki spēlētāji.

Ar šiem četriem posmiem LFF Sporta tehniskā daļa rekomendē treneriem virzienu, kādā būtu nepieciešams strādāt, lai nākotnē tiktu sagatavoti labi spēlētāji, kuri spētu konkurēt par vietu profesionālos klubos.

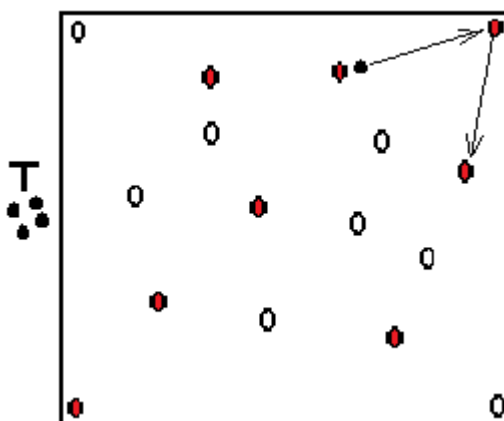
## Kombināciju spēle

**Spēles nozīme:** Šī ir laba spēle, lai izkoptu dažādas kombinācijas, kurā svarīgi ir atdot piespēles un nepārtraukti kustēties, lai atrastu pēc iespējas labāku pozīciju.

**Laukuma izmēri:** Tiek izveidots apmēram 40x40 metrus liels laukums, kurš atkarībā no spēlētāju skaita var būt arī lielāks vai mazāks. Spēlētāji tiek sadalīti divās komandās pa 5-8 spēlētājiem katrā komandā. Laukuma pretējos stūros atrodas divi vienas komandas spēlētāji un divi otras komandas spēlētāji.

**Spēles apraksts:** Vienas no komandām rīcībā tiek nodota bumba, spēlētāji savstarpēji saspēlējoties cenšas to saglabāt un gūt punktus. Punkts tik gūt, tad, ja izdodas atdot piespēli kādam no stūros esošajiem savas komandas spēlētājiem, kuram savukārt tā jāpiespēlē vienā pieskārienā citam spēlētājam no savas komandas. Spēlētājs, kurš atdod piespēli laukuma stūrī esošajam, mainās ar to vietām un spēle turpinās tālāk. Atkarībā no spēlētāju meistarības treneris var ļaut stūrī esošajam bumbu atspēlēt divos pieskārienos, var arī ierobežot pieskārienu skaitu laukuma vidū esošajiem spēlētājiem. Uzvar komanda, kura noteiktā laikā savāc vairāk punktu.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** precīzu piespēļu izkopšana, bumbas kontrole, savstarpējā sadarbība komandā, bumbas atņemšana.



- – Vienas komandas spēlētāji
- – Otrās komandas spēlētāji
- - Bumba
- T – Treneris

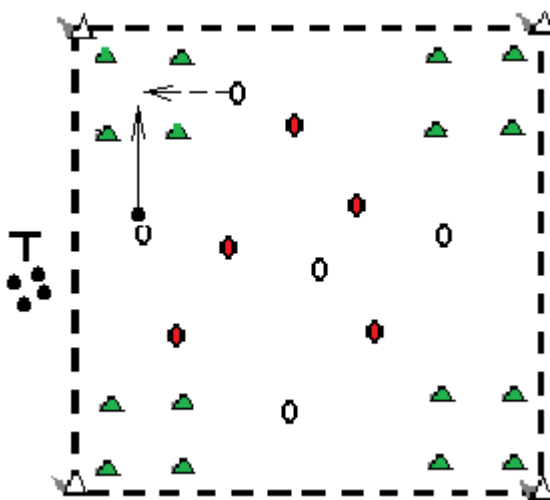
## Četru kvadrātu spēle

**Spēles nozīme:** Šī ir spēle, kas fokusēta uz korektām piespēlēm, savstarpējo sadarbību, ātru spēlētāju pārvietošanos laukumā un laukuma pārrudzēšanu.

**Laukuma izmēri:** Tiek izveidots apmēram 40x40 metrus liels kvadrāts, kura katrā stūrī izveido 5x5 metrus lielus kvadrātus. Spēlētāji tiek sadalīti divās komandās (ieteicamais spēlētāju skaits katrā komandā 4-6 spēlētāji).

**Spēles apraksts:** Katra no komandām saspēlējoties savā starpā cenšas gūt punktus. Punkts tiek iegūts, ja pēc partnera piespēles bumba tiek apturēta, kādā no mazajiem kvadrātiem. Komanda, kura kontrolē bumbu, drīkst gūt punktu jebkurā no kvadrātiem, bet nedrīkst divas reizes pēc kārtas vienā un tajā pašā kvadrātā. Visiem komandas spēlētājiem jāpārvietojas pa laukumu un savā starpā jāsadarbojas, neviens no komandas nedrīkst stāvēt iekšā kādā no mazajiem kvadrātiem.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** precīzu piespēļu izkopšana, bumbas kontrole un saglabāšana, bumbas atņemšana, ātruma attīstīšana.



- o – Vienas komandas spēlētāji
- – Otrās komandas spēlētāji
- - Bumba
- T – Treneris
- ▲ – Konusi

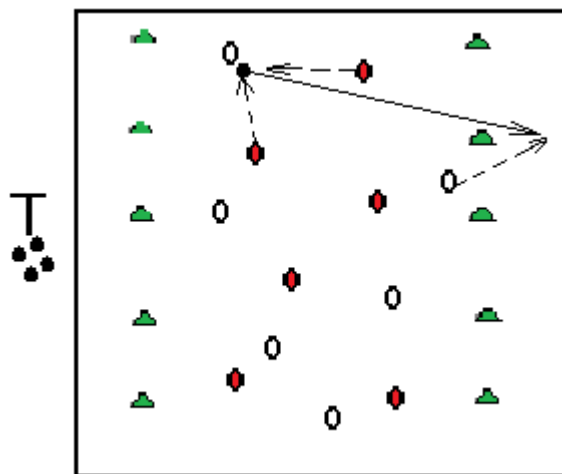
## Gala zonu spēle 6:6

**Spēles nozīme:** Šī spēle palīdzēs trenerim dažādu uzbrukuma un aizsardzības darbību modelēšanā, ātrā pārejā no aizsardzības uzbrukumā un otrādi.

**Laukuma izmēri:** 50x30 metru liels laukums, kura galos izveidotas divas 5 metru lielas zonas. Spēlētāji tiek sadalīti divās komandās pa 6-7 spēlētājiem katrā komandā.

**Spēles apraksts:** Komandas, kuras rīcībā ir bumba, uzdevums ir savstarpēji saspēlējoties ar piespēles vai bumbas vešanas palīdzību iekļūt, kādā no 5 metru zonām, kad tas ir izdarīts, tad jācenšas bumbu apturēt pretējā zonā, ja tas izdodas, tad komanda iegūst punktu, ja bumba atstāj laukuma robežas pēc neprecīzas piespēles, tad tā pāriet pretējās komandas rīcībā, ja bumbu izsit ārpus laukuma aizsargājošā komanda, tad bumba paliek uzbrūkošās komandas rīcībā. Lai apgrūtinātu uzdevumu var ierobežot pieskārienu skaitu līdz 2 vai 3 pieskārieniem. Vēl papildus nosacījums var būt, ka komandai savā starpā jāveic 5 piespēles un tad jāmēģina iekļūt 5 metru zonā, 5 metru zonās nedrīkst stāvēt, visiem spēlētājiem jābūt kustībā.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** precīzu piespēļu izkopšana, bumbas kontrole un saglabāšana, bumbas atņemšana.



- o – Vienas komandas spēlētāji
- - Bumba
- – Otrās komandas spēlētāji
- T - Treneris
- ▲ – Konusi

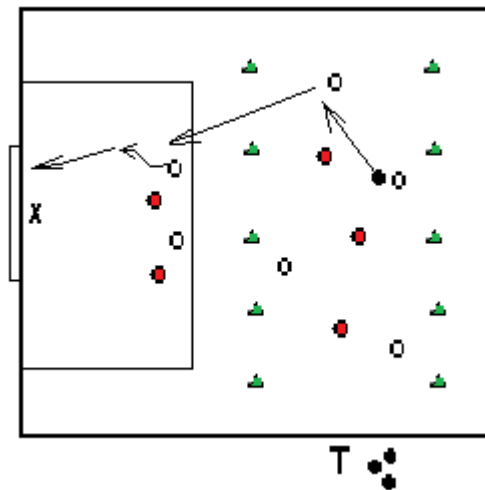
## Saspēlēties un uzbrukt

**Vingrinājuma nozīme:** Šajā vingrinājumā galvenais uzsvars tiek likts uz uzbrukumu veidošanu ar pussargu piedalīšanos, pussargu spēju atrast uzbrucējus un savlaicīgi atdot piespēli, kā arī uz uzbrucēju prasmi atbrīvoties no aizsargiem.

**Laukuma izmēri:** Tiek izveidots apmēram 40x40 metrus liels laukums. Lauks tiek sadalīts divās 20 metrus lielās zonās – uzbrukuma zonā un vidus zonā. Vidus zonā atrodas 4 uzbrūkoša tipa pussargi un 3 aizsardzības tipa pussargi, bet uzbrukuma zonā atrodas 2 uzbrucēji un 2 aizsargi.

**Vingrinājuma apraksts:** Vingrinājums sākas ar trenera piespēli uzbrūkošā tipa pussargiem. Pussargi savā starpā saspēlējoties un kontrolējot bumbu cenšas atdot piespēli, kādam no uzbrucējiem, kuri savukārt cenšas atbrīvoties no aizsargiem, lai saņemtu piespēli. Tas pussargs, kurš atdod piespēli uzbrucējam drīkst pieslēgties palīgā un uzbrukums turpinās 3:2. Ja aizsargiem izdodas atņemt bumbu, tad viņiem jācenšas to izsist pāri vidējās zonas gala līnijai. Ja ir gūti vārti vai aizsargiem izdevies bumbu atņemt, tad viss sākas no sākuma. Lai vingrinājumu atvieglotu vai apgrūtinātu var palielināt, samazināt zonu izmērus, kā arī palielināt, samazināt uzbrucēju, aizsargu skaitu.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** precīzu piespēļu un sitienu izkopšana, bumbas kontrole un saglabāšana, bumbas atņemšana.



- – Uzbrūkoša tipa spēlētāji
- – Aizsardzības tipa spēlētāji
- - Bumba
- x - Vārtsargs
- T - Treneris
- ▲ – Konusi

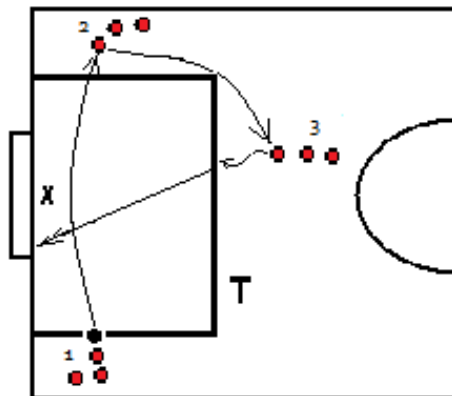
## Vingrinājums tālo piespēļu un sitienu uzlabošanai

**Vingrinājuma nozīme:** Šis ir labs vingrinājums, ar kura palīdzību iespējams uzlabot tālo piespēļu un sitienu no 16 metriem precizitāti.

**Laukuma izmēri:** Vingrinājuma izpildei nepieciešams standarta laukums ar vārtsarga laukumu un vārtsargu. Spēlētāji tiek sadalīti trijniekos, no katra trijnieka divi spēlētāji atrodas katrā savā laukuma flangā netālu no gala līnijas, bet trešais atrodas pretī vārtiem apmēram 20 metru attālumā no tiem.

**Vingrinājuma apraksts:** Vingrinājumu sāk spēlētājs no laukuma flanga ar piespēli partnerim, kurš atrodas pretējā flangā (piespēle jādod pa gaisu). Spēlētājam, kurš pieņem bumbu jācenšas to precīzi apstrādāt un atdot piespēli spēlētājam, kurš atrodas pret vārtiem, un kura uzdevums ir pēc piespēles saņemšanas izdarīt sitienu no apmēram 16 metriem. Pēc piespēles atdošanas, katrs spēlētājs maina pozīciju pārvietojoties pulksteņrādītāja virzienā. Kad viens trijnieks ir izpildījis uzdevumu, tad to pašu sāk nākamais trijnieks. Vingrinājumu iespējams apgrūtināt, ieviešot nosacījumu, ka visas darbības jāveic vienā pieskārienā.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** precīzu piespēļu un sitienu pēc piespēles no flangiem izkopšana, bumbas apstrādāšana vienā pieskārienā.



- – Spēlētāji
- - Bumba
- x - Vārtsargs
- T – Treneris

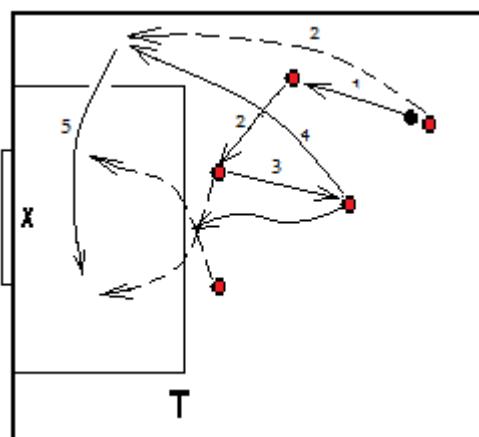
## Vingrinājums aizsardzības pārvarēšanai

**Vingrinājuma nozīme:** Šis ir labs vingrinājums, lai sāktu mācīt pretinieku aizsardzības pārvarēšanu ar pussargu un aizsargu un uzbrucēju savstarpējo sadarbību.

**Laukuma izmēri:** Vingrinājumam tiek izmantota viena standarta laukuma puse, kurā noteiktās pozīcijās tiek izvietoti spēlētāji.

**Vingrinājuma apraksts:** Vingrinājumu sāk labās malas aizsargs ar piespēli labās malas pussargam. Atdevis piespēli aizsargs veic skrējieni pa labo flangu. Labās malas pussargs saņēmis piespēli, tālāk piespēlē labās malas uzbrucējam, kurš savukārt atspēlē centra pussargam. Centra pussargs piespēlē labās malas aizsargam, kurš skrien pa labo flangu. Labās malas aizsargs saņēmis piespēli izdara centrējumu uz vārtiem, tajā pat laikā, uzbrucēji savstarpēji veidojot krustu, skrien viens uz tuvo vārtu stabu, bet otrs uz tālo vārtu stabu un cenšas gūt vārtus. Centra pussargs pēc piespēles atdošanas veic skrējieni līdz 11m atzīmei. Var iesaistīt spēlētājus un veikt to pašu no kreisās puses. Lai vingrinājumu padarītu grūtāku var iesaistīt aizsargus, kuri darbojas pasīvi.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** precīzu piespēļu un sitienu pēc piespēles no flangiem izkopšana, piespēles vienā, divos pieskārienos.



- – Spēlētāji
- - Bumba
- x - Vārtsargs
- T – Treneris

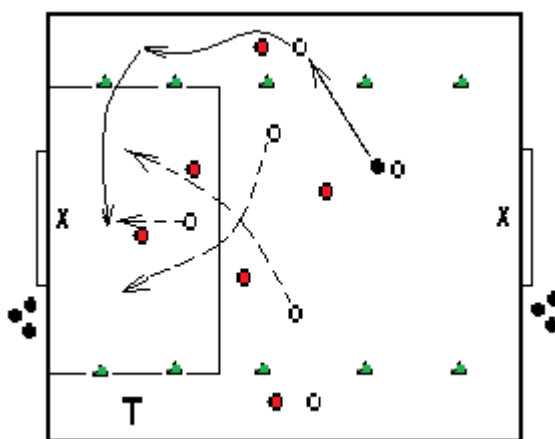
## Uzbrukumi no flangiem

**Spēles nozīme:** Šajā spēlē galvenais uzsvars ir uz uzbrukumu veidošanu caur flangiem. Spēlētāji, kas atrodas flangos ir izolēti un cenšas atdot labu piespēli partneriem, kuru uzdevums ir gūt vārtus.

**Laukuma izmēri:** Tiek izveidots apmēram 30x40 metrus liels laukums. Laukuma pretējos galos atrodas vārti un vārtsargs, bet laukuma vidū 4 vienas komandas un 4 otras komandas spēlētāji. Katrā laukuma sānu malā atrodas pa vienam spēlētājam no katras komandas.

**Spēles apraksts:** Laukuma vidū esošie spēlētāji spēlē 4:4, bet laukuma sānos esošie spēlē 1:1. Spēle sākas, kad vienas komandas vārtsargs to ievada spēlē. Vārti skaitās tikai, tad, ja gūti pēc piespēles no flanga. Kad bumba ir nonākusi pie kāda no flangos esošajiem spēlētājiem, tad otras komandas flanga spēlētājs darbojas pasīvi, ļaujot izdarīt piespēli uz vārtiem. Par katru vārtu guvumu komanda iegūst vienu punktu, ja vārtus neizdodas gūt, tad viss sākas tāpat no sākuma. Uzvar komanda, kurai ir vairāk punktu. Flangos esošie spēlētāji ik pēc zināma laika tiek mainīti vietām ar laukuma vidū spēlējošajiem. Laukuma vidū esošo spēlētāju skaits var būt arī lielāks, piemēram, 5:5 vai 6:6.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** precīzu tālo piespēļu un sitienu pēc piespēles no flangiem izkopšana, bumbas kontrole un saglabāšana, bumbas atņemšana.



- – Vienas komandas spēlētāji
- – Otrās komandas spēlētāji
- - Bumba
- x - Vārtsargs
- T - Treneris
- ▲ – Konusi



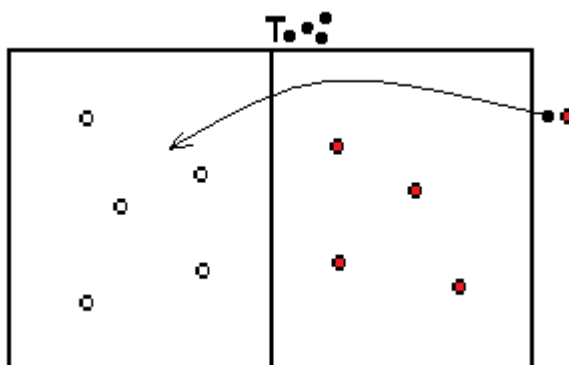
## Futbola teniss

**Spēles nozīme:** Šī spēle labi noder treniņa noslēgumā, tā ir interesanta un ar tās palīdzību iespējams pārliecināties par spēlētāja prasmi uztvert bumbu no gaisa, kā arī uzlabot to.

**Laukuma izmēri:** Tiek izveidots 15x30 metrus liels laukums, ar viduslīniju, kura sadala laukumu divās 15x15 metrus lielās daļās. Laukuma izmēri var būt arī lielāki vai mazāki (atkarībā no spēlētāju skaita).

**Spēles apraksts:** Katrā laukuma pusē atrodas pieci spēlētāji. Vienas no komandām spēlētājs sāk spēli ar servi, kuru izpilda ar kāju. Serve tiek veikta aiz sava laukuma gala līnijas. Pretējā komanda cenšas uzņemt bumbu un nepieļaut, lai tā skar zemi viņu laukuma pusē. Katrs spēlētājs bumbai drīkst pieskarties vienu reizi, bet savā starpā drīkst saspēlēties trīs reizes. Kādai no komandām kļūdoties punktu iegūst pretējā komanda. Uzvar komanda, kura pirmā savāc 25 punktus. Treneris pēc saviem ieskatiem var ieviest papildus nosacījumus: bumbai var pieskarties katrs 2 reizes vai arī pieskārienu skaits var būt neierobežots, var arī laukuma viduslīnijas vietā izmantot tīklu vai kādu noteikta augstuma šķērsli, kuram pāri jāpārsit bumba.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** bumbas uzņemšana no gaisa, bumbas kontrole, savstarpējā sadarbība komandā.



- – Vienas komandas spēlētāji
- – Otrās komandas spēlētāji
- - Bumba
- T - Treneris

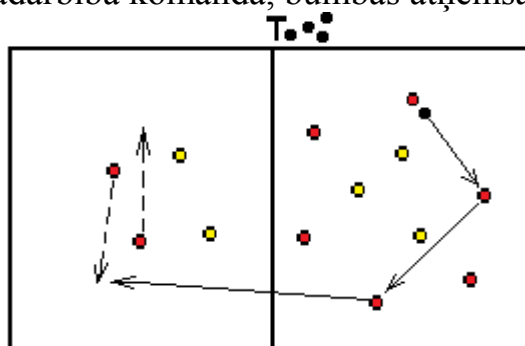
## Vingrinājums bumbas saglabāšanai

**Vingrinājuma nozīme:** Šis vingrinājums domāts, lai spēlētāji prastu saglabāt bumbu ierobežotā laukumā, savstarpēji saspēlējoties, kā arī, lai prastu atrast uzbrucējus, kuri atrodas noteiktā zonā un cenšas atbrīvoties no aizsargiem.

**Laukuma izmēri:** Tiek izveidots 30x15 metrus liels laukums ar viduslīniju, kura šo laukumu sadala divās 15x15 metrus lielās daļās. Vienā no laukuma daļām atrodas 6 sarkanās komandas spēlētāji un 3 dzeltenās komandas spēlētāji, bet otrā laukuma daļā atrodas pa diviem spēlētājam no katras komandas.

**Vingrinājuma apraksts:** Vingrinājums sākas laukumā, kur atrodas 6 sarkanās komandas spēlētāji un 3 dzeltenās komandas spēlētāji. Sarkanās komandas spēlētāji kontrolē bumbu savstarpēji saspēlējoties, pēc piektās piespēles viņi cenšas atrast otrā laukumā kādu no savas komandas spēlētājiem un atdot tiem piespēli, kuri savukārt mēģina atbrīvoties no aizsargiem. Ja piespēle ir bijusi precīza un bumba nonāk pie kāda no sarkanās komandas spēlētājiem, tad četri sarkanās komandas spēlētāji un viens dzeltenās komandas spēlētājs pārvietojas uz otru laukumu un viss sākas no sākuma, bet ja dzeltenās komandas spēlētājiem izdodas bumbu pārtvert, tad visi trīs dzeltenās komandas spēlētāji viņiem nāk palīgā un izveidojas spēle 5:2. Sarkanās komandas spēlētājiem pēc iespējas ātrāk jācenšas atņemt bumbu, ja dzeltenai komandai izdodas atdot savā starpā 10 piespēles, tad visi sarkanās komandas spēlētāji veic kādu trenera uzdevumu (10 pietupienus vai atspiešanās balstā guļus). Ja sarkanās komandas spēlētāji atgūst bumbu, tad viņi to piespēlē 6 savas komandas spēlētājiem, kuri atrodas blakus laukumā un 3 dzeltenās komandas spēlētāji pārvietojas uz to laukumu un viss sākas no sākuma. Treneris pēc saviem ieskatiem var mainīt laukuma izmērus vai ierobežot pieskārienu skaitu bumbai.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** precīzu piespēļu izkopšana, bumbas kontrole, savstarpējā sadarbība komandā, bumbas atņemšana.



- – Dzeltenās komandas spēlētāji
- – Sarkanās komandas spēlētāji
- - Bumba
- T – Treneris

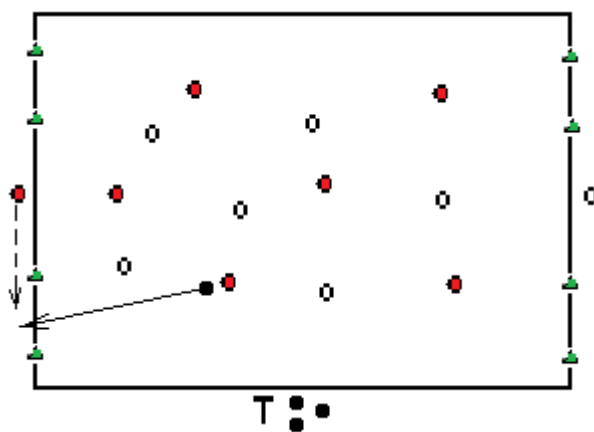
## 5:5 + neitrālais spēlētājs ar četriem vārtiem

**Spēles nozīme:** Šī ir laba spēle, kurā galvenais uzsvars tiek likts uz to, lai spēlētāji mācētu izmantot neitrālo spēlētāju, kā arī lai savstarpēji komunicētos.

**Laukuma izmēri:** Tiek izveidots apmēram 30x40 metrus liels laukums, uz kura gala līnijām tiek izveidoti no konusiem divi vārti (attālums starp konusiem 5 metri). Spēlētāji tiek sadalīti divās komandās pa 4-6 spēlētāji katrā komandā. Vienā laukuma pusē aiz gala līnijas atrodas vienas komandas neitrālais spēlētājs, bet otrā pusē otras komandas neitrālais spēlētājs.

**Spēles apraksts:** Spēli uzsāk viena no komandām pēc trenera norādījuma. Spēlētāji savstarpēji saspēlējoties un kontrolējot bumbu cenšas atdot piespēli savam neitrālajam spēlētājam pa kādiem no izveidotajiem vārtiem, ja neitrālajam spēlētājam izdodas bumbu apturēt, tad komanda iegūst vienu punktu, bet neitrālais spēlētājs mainās vietām ar to spēlētāju, kurš atdeva piespēli. Bumba pāriet pretējās komandas rīcībā. Lai spēli padarītu sarežģītāku var samazināt attālumu starp konusiem vai ierobežot pieskārienu skaitu bumbai līdz 2-3 pieskārieniem.

**Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes:** precīzu piespēļu izkopšana, bumbas kontrole, savstarpējā sadarbība komandā, bumbas atņemšana.



- o – Vienas komandas spēlētāji
- – Otrās komandas spēlētāji
- - Bumba
- T – Treneris
- ▲ – Konusi