



Futbola spēles un vingrinājumi jaunajiem futbolistiem (13 – 15 gadi)

Šis ir trešais posms no četrus posmu cikla. Šis posms no iepriekšējiem iezīmējas ar kādu būtisku atšķirību, sasniedzot 13 gadu vecumu, futbols tiek spēlēts 11:11 formātā. Pārejot no futbola 8:8 uz futbolu 11:11, spēlētājiem nākas saskarties ar dažādām problēmām. Nākas aprast ar jaunajiem laukuma izmēriem, jāiepazīst „aizmugures stāvoklis”, kas nebija futbolā 8:8, kā arī jāsāk mācīties grupu taktika (savstarpējā sadarbība starp aizsargiem, pussargiem, uzbrucējiem). Šajā posmā vislielākā uzmanība jāpievērš, jau iepriekš pieminētajai grupu taktikai. Treniņu procesā jāizmanto dažādi vingrinājumi, kas domāti grupu taktikas apmācībai.

Tāpēc mēs esam sagatavojuši materiālu, kurā ir doti dažādu spēļu un vingrinājumu paraugi, grupu taktikas apmācībai. Šeit aprakstīto vingrinājumu izmantošana treniņu procesā, negarantēs uzreiz augstu rezultātu sasniegšanu. Trenerim pareizi izmantojot šos vingrinājumus, zinot, ko viņš grib panākt un kāpēc tos izmanto, spēlētāji tiks labāk sagatavoti dažādām spēles situācijām, kā rezultātā pratīs tajās veiksmīgāk orientēties.

Šajā vecuma posmā jau nozīmīgāka loma ir spēlētāju specializācijai futbolā. Bez pieminētās grupu taktikas svarīga ir spēlētāju fiziskā sagatavotība, tāpat nekur nepazūd arī tehniskā sagatavotība, līdz ar to šis ir posms, kurā ir jāveic liels darbs spēlētāju sagatavošanā. Treniņu procesam jābūt labi organizētam un pārdomātam.

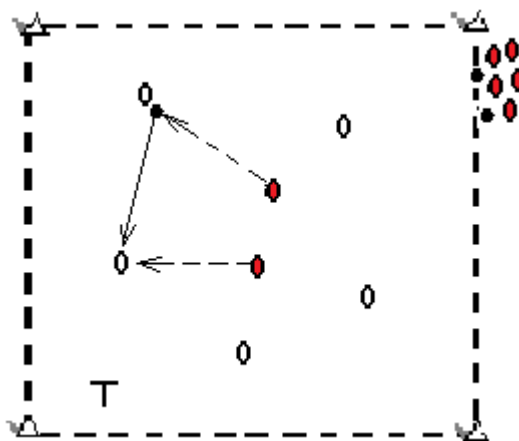
5:2 mainoties aizsargiem

Vingrinājuma nozīme: Šis vingrinājums domāts, lai spēlētāji mācētu savā starpā saprasties, meklētu brīvo vietu un pārredzētu laukumu.

Laukuma izmēri: Tiek izveidots apmēram 10x10 metrus liels laukums. Laukumā izvietojas pieci spēlētāji (uzbrucēji). Pārējie spēlētāji tiek sadalīti pa pāriem un atrodas pie laukuma sānu malas.

Vingrinājuma apraksts: Spēlētāji, kuri atrodas ārpus laukuma ir ar vestītēm, lai atšķirtos no laukuma iekšpusē esošajiem spēlētājiem. Uz katru pāri ir viena bumba. Vingrinājums sākas, kad pirmais pāris dod piespēli, kādam no laukuma vidū esošajam. Saņēmuši piespēli, laukuma iekšpusē esošie cenšas savā starpā saspēlēties un nosargāt bumbu no aizsargu pāra, kuri pēc piespēles dodas iekšā un cenšas atņemt bumbu vai piespiest atdot neprecīzu piespēli. Ja bumba tiek atņemta vai atstāj laukuma robežas, tad to pašu veic nākamais aizsargu pāris. Ja aizsargiem bumbu neizdodas atņemt apmēram 2 minūšu laikā, tad arī notiek aizsargu maiņa. Treneris pēc saviem ieskatiem var ieviest papildus nosacījumus: Palielināt vai samazināt laukuma iekšienē esošo spēlētāju skaitu, palielināt vai samazināt laukuma izmērus, ierobežot pieskārienu skaitu laukuma vidū esošajiem spēlētājiem.

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



- – Uzbrucēji
- – Aizsargi
- - Bumba
- T - Treneris

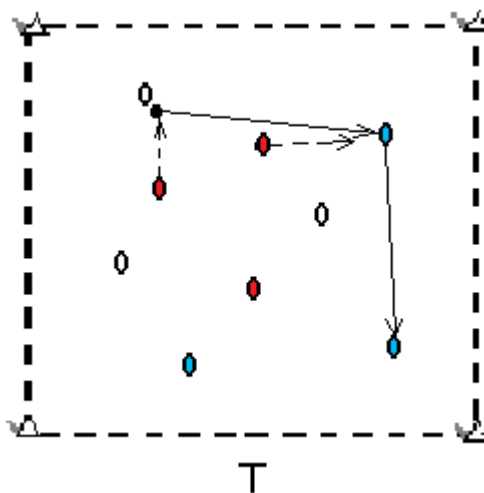
3:3 plus 3

Vingrinājuma nozīme: Šis vingrinājums domāts, lai spēlētāji prastu saglabāt savu pozīciju, komunicēties savā starpā un pārredzēt laukumu.

Laukuma izmēri: Tiek izveidots apmēram 20x20 metrus liels kvadrāts. Spēlētāji tiek sadalīti trīs komandās pa trīs. Katrai komandai ir citas krāsas vestītes.

Vingrinājuma apraksts: Viens no trijniekiem kļūst par aizsargiem, bet abi pārējie trijnieki ir uzbrucēji. Uzbrucēji savā starpā saspēlējoties cenšas saglabāt bumbu, ja aizsargiem izdodas atņemt bumbu, tad komanda, kuras spēlētājs kļūdījās kļūst par aizsargiem. Ja bumba tiek izlaista no kvadrāta, tad komanda, kuras spēlētājs kļūdījās kļūst par aizsargiem. Ja 2-3 minūšu laikā aizsargiem neizdodas atņemt bumbu, tad treneris maina aizsargus, norādot, kura no komandām kļūst par aizsargiem, bet iepriekšējie aizsargi kļūst par uzbrucējiem. Lai vingrinājumu atvieglotu vai apgrūtinātu var mainīt kvadrāta izmērus uz lielāku vai mazāku, var ierobežot arī pieskārienu skaitu uzbrūkošo komandu spēlētājiem.

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



○ ○ – Uzbrucēji

● – Aizsargi

● - Bumba

T - Treneris

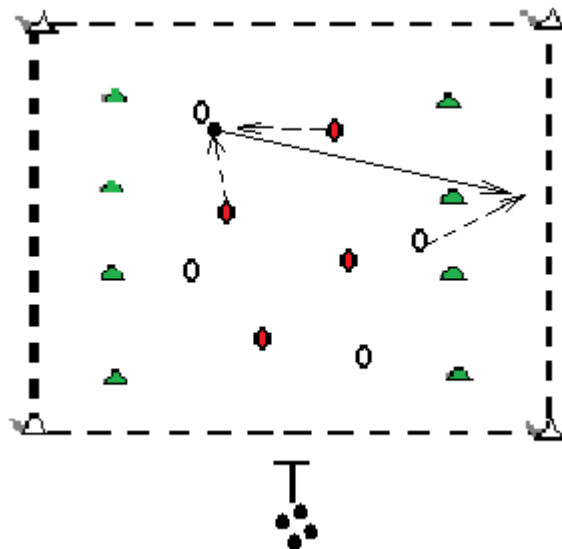
Gala zonu spēle 4:4

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 4 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

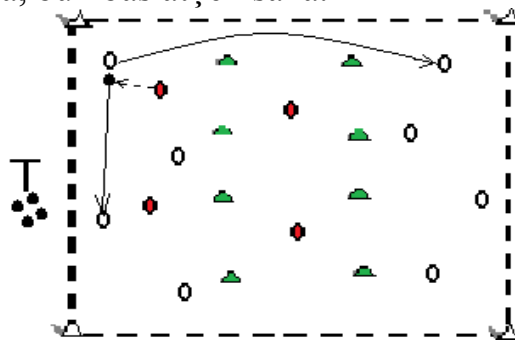
Zonu spēle 4:4

Spēles nozīme: Šī spēle domāta, lai spēlētāji mācētu saglabāt savas pozīcijas, kā arī veidotu kombinācijas ar tālām piespēlēm un prastu pārredzēt laukumu. Spēle labi noder arī aizsargiem, lai tie prastu nosegt brīvās zonas.

Laukuma izmēri: Tiek izveidots 24x15 metrus liels laukums, kuru sadala trīs 8x15 metrus lielās zonās (atkarībā no spēlētāju skaita, laukuma izmēri var būt arī lielāki vai mazāki). Spēlētāji tiek sadalīti trīs komandās pa 4. Vēlams vienu komandu izveidot no aizsargiem, otru no uzbrucējiem, bet trešo no pussargiem, tas palīdzēs katras grupas savstarpējās sadarbības veidošanā. Katrā zonā atrodas viena grupa.

Spēles apraksts: Vidējā zonā esošie spēlētāji tiek sadalīti pāros pa divi, viens pāris atbild par zonu labajā pusē, otrs par zonu kreisajā pusē. Spēle sākas labajā pusē. Spēlētāji savā starpā saspēlējoties cenšas nosargāt bumbu un pie iespējas piespēlēt to kreisās zonas spēlētājiem. Savukārt viens pāris no centrālās zonas cenšas bumbu atņemt, bet otrs sargā centrālo zonu, lai pārtvertu piespēles, kas domātas kreisās zonas spēlētājiem, ja bumbu izdodas piespēlēt uz zonu kreisajā pusē, tad notiek viss tas pats, tikai centrālās zonas pāri mainās ar uzdevumiem. Punkti tiek piešķirti par sekojošām darbībām: 1 punkts par piespēli no vienas zonas uz pretējo zonu, 1 punkts par 4 veiksmīgām piespēlēm kādai no komandām savā starpā, 1 punkts par bumbas atņemšanu vai piespiešanu izsist bumbu ārpus laukuma, kā arī punkts par pārtvertu bumbu vidējā zonā. Spēle ilgst 5 minūtes, pēc tam komandas mainās zonām, tie, kas bija labajā zonā iet uz centra zonu, no centra zonas uz kreiso zonu un no kreisās zonas uz labo zonu. Var dot arī papildus nosacījumu, ka jāspēlējas 2 vai 3 pieskārienos.

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



- o – Malējo zonu spēlētāji
- - Bumba
- ⊙ – Vidējās zonas spēlētāji
- T – Treneris
- ▲ – Konusi

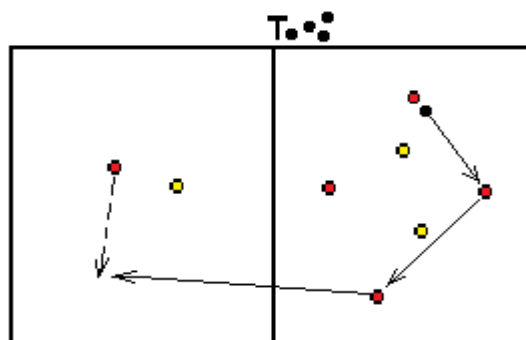
Vingrinājums bumbas saglabāšanai

Vingrinājuma nozīme: Šis vingrinājums domāts, lai spēlētāji prastu saglabāt bumbu ierobežotā laukumā, savstarpēji saspēļējoties, kā arī, lai prastu atrast uzbrucēju, kurš atrodas noteiktā zonā un cenšas atbrīvoties no aizsarga.

Laukuma izmēri: Tiek izveidots 20x10 metrus liels laukums ar viduslīniju, kura šo laukumu sadala divās 10x10 metrus lielās daļās. Vienā no laukuma daļām atrodas 4 sarkanās komandas spēlētāji un 2 dzeltenās komandas spēlētāji, bet otrā laukuma daļā atrodas pa vienam spēlētājam no katras komandas.

Vingrinājuma apraksts: Vingrinājums sākas laukumā, kur atrodas 4 sarkanās komandas spēlētāji un 2 dzeltenās komandas spēlētāji. Sarkanās komandas spēlētāji kontrolē bumbu savstarpēji saspēļējoties, pēc piektās piespēles viņi cenšas atrast otrā laukumā savas komandas spēlētāju un atdot tam piespēli, kurš savukārt mēģina atbrīvoties no aizsarga. Ja piespēle ir bijusi precīza un bumba nonāk pie sarkanās komandas spēlētāja, tad trīs sarkanās komandas spēlētāji un viens dzeltenās komandas spēlētājs pārvietojas uz otru laukumu un viss sākas no sākuma, bet ja dzeltenās komandas spēlētājam izdodas bumbu pārtvert, tad abi dzeltenās komandas spēlētāji viņam nāk palīgā un izveidojas spēle 3:1. Sarkanās komandas spēlētājam 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 spēlētājs atgūst bumbu, tad viņš to piespēlē 4 savas komandas spēlētājiem, kuri atrodas blakus laukumā un 2 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

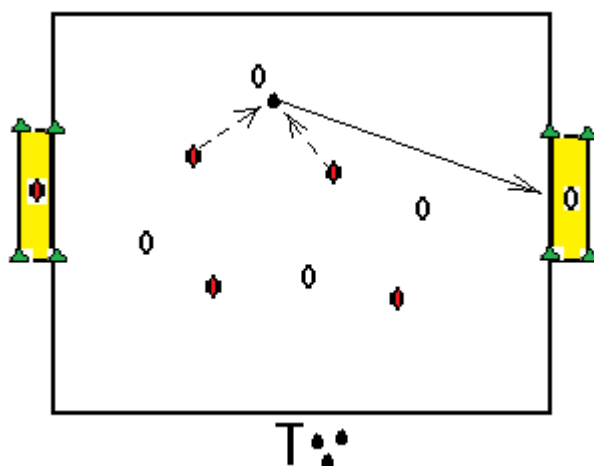
Atrodi neitrālo spēlētāju

Spēles nozīme: Šī spēle ir domāta aizsargiem un pussargiem, lai tie prastu pārredzēt laukumu un mācētu izmantot brīvo spēlētāju (neitrālo).

Laukuma izmēri: Tiek izveidots apmēram 40x40 metrus liels laukums. Atkarībā no spēlētāju skaita laukuma izmēri var būt arī lielāki vai mazāki. Laukuma divās pretējās malās tiek izveidotas 10x5 metru lielas zonas, kurās atrodas neitrālais spēlētājs. Spēlētāji tiek sadalīti divās komandās pa 4-6 spēlētājiem katrā komandā.

Spēles apraksts: Spēle sākas, kad treneris ievada bumbu spēles laukumā. Komanda, kura iegūst bumbu, cenšas savstarpēji saspēlējoties atdot piespēli zonā, kurā atrodas viņu komandas neitrālais spēlētājs, savukārt otras komandas spēlētāji cenšas bumbu atņemt, kā arī nepieļaut lai bumba nonāk pie pretinieku komandas neitrālā spēlētāja. Ja izdodas piespēlēt bumbu neitrālajam spēlētājam tā, ka viņš to nokontrolē savā zonā, tad komanda iegūst vienu punktu. Uzvar komanda, kura beigās ir ieguvusi visvairāk punktu. Lai apgrūtinātu spēli var ieviest nosacījumu, ka komanda, kura kontrolē bumbu, drīkst veikt 2 vai 3 pieskārienus bumbai.

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



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

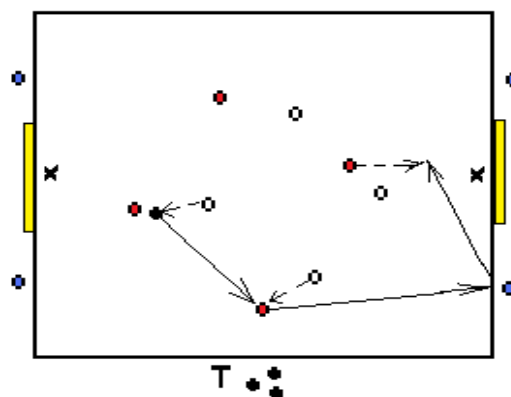
Spēle ar ātriem uzbrukumiem

Spēles nozīme: Šī spēle ir fokusēta uz uzbrukuma un aizsardzības darbībām, tā lieliski der futbola pamata principu mācīšanā. Spēli iespējams modificēt, lai mācītu daudzus futbola aspektus.

Laukuma izmēri: Tiek izveidots apmēram 40x30 metrus liels laukums, kura galos atrodas vārti un vārtsargs. Spēlētāji tiek sadalīti 3 komandās pa 4 spēlētājiem katrā komandā. Katrai komandai ir dažādu krāsu vestītes, lai tās savā starpā atšķirtos.

Spēles apraksts: Divas komandas atrodas laukumā, bet trešās komandas 2 spēlētāji atrodas pie vieniem vārtiem, otri 2 pie otriem vārtiem. Treneris norāda, kura no komandām sāk uzbrukumu. Uzbrūkošā komanda savā starpā saspēlējoties un izmantojot divus neitrālos spēlētājus, kuri atrodas pie aizsargājošās komandas vārtiem, cenšas gūt vārtus. Aizsargājošās komandas spēlētāji, cenšas atņemt bumbu un neielaiest vārtus. Ja uzbrūkošai komandai izdodas gūt vārtus, tad aizsargājošā komanda mainās vietām ar trešo komandu. Uzbrūkošā komanda paliek nemainīga, tikai tagad uzbrūk uz otriem vārtiem, ja aizsargājošā komanda atņem bumbu, tad viņi kļūst par uzbrucējiem. Neitrālajam spēlētājam bumba jāatspēlē vienā pieskārienā. Par katriem gūtajiem vārtiem komanda iegūst vienu punktu. Uzvar komanda, kura pirmā iegūst 5 punktus. Lai spēli apgrūtinātu, var ieviest nosacījumu, ka vārti skaitās tikai, tad, ja gūti pēc neitrālā spēlētāja piespēles.

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



- o – Vienas komandas spēlētāji
- – Otrās komandas spēlētāji
- ◆ - Trešās komandas spēlētāji
- - Bumba
- T - Treneris
- x – Vārtsargs

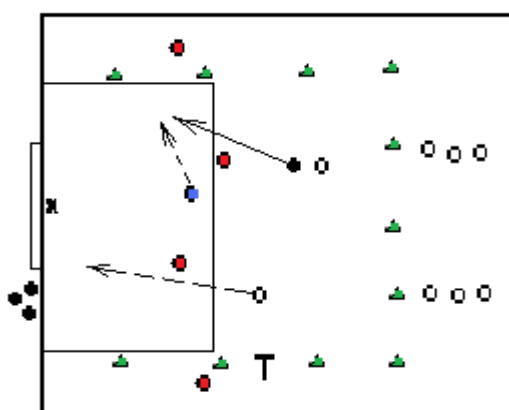
2:2 plus neitrāls uzbrucējs

Vingrinājuma nozīme: Ar šīs spēles palīdzību iespējams labi modelēt dažādas uzbrukuma un aizsardzības situācijas.

Laukuma izmēri: Tiek izveidots apmēram 30x40 metrus liels laukums. Vienā laukuma malā atrodas vārti ar vārtsargu. Apmēram 10 metru attālumā no vārtiem atrodas 2 aizsargi un neitrālais uzbrucējs. Laukuma sānu malās atrodas vēl pa vienam aizsargam. Apmēram 40 metru attālumā no vārtiem atrodas divi konusi pie kuriem stāv pārējie uzbrucēju pāri.

Vingrinājuma apraksts: Vingrinājums sākas ar bumbas piespēli, ko veic vārtsargs, uzbrucējiem. Uzbrucēju pāris saņēmis piespēli dodas uzbrukumā un izmantojot neitrālo uzbrucēju cenšas gūt vārtus. Aizsargu pāris savukārt cenšas atņemt bumbu un izsist to aiz 40 metru līnijas, kur atrodas uzbrucēju pāri, ja viņiem tas izdodas, tad uzbrucēji veic 10 pietupienus, ja aizsargi atņem bumbu, bet uzbrucējiem izdodas to atgūt pirms tā ir atstājusi laukuma robežas, tad vingrinājums turpinās. Uzbrucējiem jācenšas pēc iespējas ātrāk gūt vārtus, savstarpēji saspēlējoties. Ja bumba atstāj laukumu pēc neprecīzas uzbrucēju saspēles, tad vārtsargs piespēlē bumbu nākamajam uzbrucēju pārim, tajā pat laikā mainās arī aizsargi un vingrinājums sākas no jauna.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: bumbas atņemšana, precīzu piespēļu un sitienu izkopšana, uzbrukuma un aizsardzības darbību pilnveidošana.



- – Uzbrucēji
- – Neitrālais uzbrucējs
- – Aizsargi
- – Bumba
- x - Vārtsargs
- T - Treneris
- ▲ – Konusi

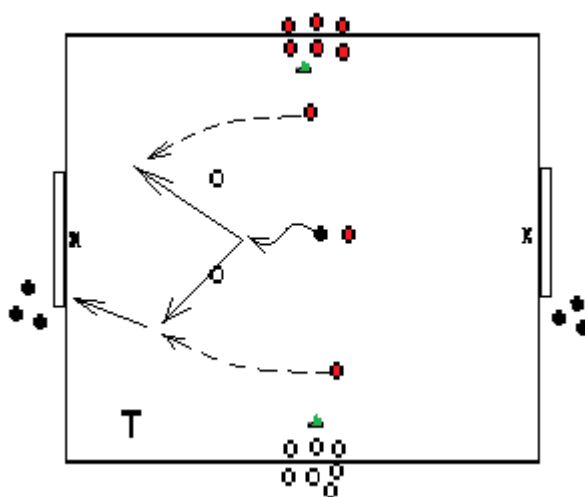
3:2 ātri mainoties

Vingrinājuma nozīme: Šajā vingrinājumā galvenais fokuss ir uz spēli 3:2, dažādu situāciju modelēšanu un izkopšanu.

Laukuma izmēri: Tiek izveidots apmēram 40x40 metrus liels laukums. Laukuma divās malās atrodas pretī novietoti vārti. Ar konusiem laukuma sānu malās tiek atzīmēts centrs. Visi spēlētāji tiek sadalīti divās komandā,

Vingrinājuma apraksts: Vienā laukuma pusē atrodas trīs spēlētāji, bet pretējā pusē divi. Pirmais trijnieks ir uzbrucēji un viņu uzdevums ir savstarpēji saspēlējoties gūt vārtus, ja viņiem tas izdodas, tad aizsargu pāris mainās, bet uzbrucēji uzbrūk uz otriem vārtiem. Ja uzbrucējiem neizdodas gūt vārtus, tad viņu vietā nāk nākamais trijnieks, bet aizsargiem pievienojas viens no malā esošajiem spēlētājiem un viņi kļūst par uzbrucējiem. Spēle ir dinamiska un ātra, spēlētājiem savā starpā jāmainās ātri. Par gūtiem vārtiem komanda iegūst vienu punktu. Šo spēli var spēlēt arī 2:1 vai 1:1. Vēl papildus nosacījums var būt, ka sitienu drīkst izdarīt tikai pēc tam, kad ir apspēlēti aizsargi.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: precīzu piespēļu izkopšana, bumbas kontrole un saglabāšana, precīzu sitienu izkopšana, uzbrukuma un aizsardzības darbību pilnveidošana.



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

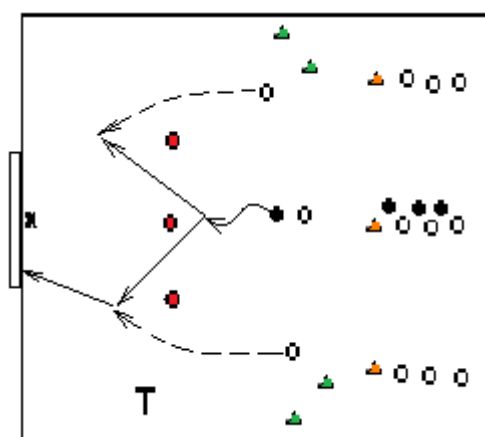
3:3 uzbrukt un aizsargies

Vingrinājuma nozīme: Šis vingrinājums ir lielisks, lai modelētu dažādas spēles situācijas, kā, piemēram, šādos gadījumos 2:1; 2:2; 3:2; 3:1; 4:2; 4:3; 4:4.

Laukuma izmēri: Apmēram 10-15 metru attālumā no vārtiem ir izvietojušies trīs aizsargi. 30 metru attālumā no vārtiem novietoti trīs konusi, viens vidū un divi laukuma sānos.

Vingrinājuma apraksts: Visi spēlētāji tiek sadalīti trijniekos, viens no trijniekiem kļūst par aizsargiem, bet pārējie nostājas pie konusiem, katrs spēlētājs no trijnieka pie sava konusa. Vidējam spēlētājam ir bumba. Pēc trenera komandas trijnieks sāk uzbrukumu. Pirms uzdevuma izpildes treneris norāda, kādā veidā jāapspēlē aizsargi. Uzbrūkot pa labo pusi vai pa kreiso, vai arī spēlētāji paši drīkst improvizēt. Norādījumi ir atkarīgi no tā, ko treneris vēlas ar šo vingrinājumu sasniegt. Ja aizsargiem izdodas bumbu atņemt, tad viņi cenšas trāpīt mazajos vārtiņos, kuri novietoti laukuma sānos (vārtiņu vietā var izmantot konusus). Pēc noteikta laika, vai veikto reižu skaita aizsardzības trijnieks tiek mainīts vietām ar kādu no uzbrucēju trijniekiem. Kā papildus nosacījums var būt arī pieskārienu skaita ierobežojums, piemēram, katrs drīkst veikt divus pieskārienus. Šo vingrinājumu var izpildīt arī 2:1; 2:2; 3:2; 3:1; 4:2; 4:3; 4:4.

Attīstāmās un pilnveidojamās prasmes: precīzu piespēļu izkopšana, bumbas kontrole un saglabāšana, precīzu sitienu izkopšana, uzbrukuma un aizsardzības darbību pilnveidošana.



- o – Uzbrucēji
- – Aizsargi
- - Bumba
- x - Vārtsargs
- T - Treneris
- ▲ – Konusi

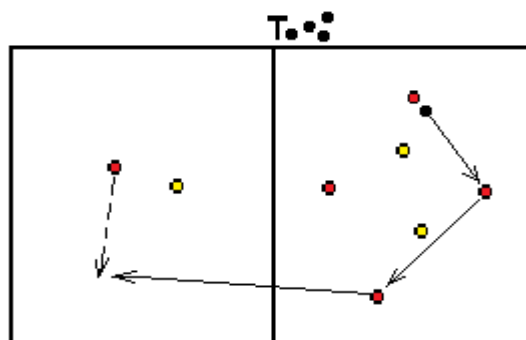
Vingrinājums bumbas saglabāšanai

Vingrinājuma nozīme: Šis vingrinājums domāts, lai spēlētāji prastu saglabāt bumbu ierobežotā laukumā, savstarpēji saspēļējoties, kā arī, lai prastu atrast uzbrucēju, kurš atrodas noteiktā zonā un cenšas atbrīvoties no aizsarga.

Laukuma izmēri: Tiek izveidots 20x10 metrus liels laukums ar viduslīniju, kura šo laukumu sadala divās 10x10 metrus lielās daļās. Vienā no laukuma daļām atrodas 4 sarkanās komandas spēlētāji un 2 dzeltenās komandas spēlētāji, bet otrā laukuma daļā atrodas pa vienam spēlētājam no katras komandas.

Vingrinājuma apraksts: Vingrinājums sākas laukumā, kur atrodas 4 sarkanās komandas spēlētāji un 2 dzeltenās komandas spēlētāji. Sarkanās komandas spēlētāji kontrolē bumbu savstarpēji saspēļējoties, pēc piektās piespēles viņi cenšas atrast otrā laukumā savas komandas spēlētāju un atdot tam piespēli, kurš savukārt mēģina atbrīvoties no aizsarga. Ja piespēle ir bijusi precīza un bumba nonāk pie sarkanās komandas spēlētāja, tad trīs sarkanās komandas spēlētāji un viens dzeltenās komandas spēlētājs pārvietojas uz otru laukumu un viss sākas no sākuma, bet ja dzeltenās komandas spēlētājam izdodas bumbu pārtvert, tad abi dzeltenās komandas spēlētāji viņam nāk palīgā un izveidojas spēle 3:1. Sarkanās komandas spēlētājam 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 spēlētājs atgūst bumbu, tad viņš to piespēlē 4 savas komandas spēlētājiem, kuri atrodas blakus laukumā un 2 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

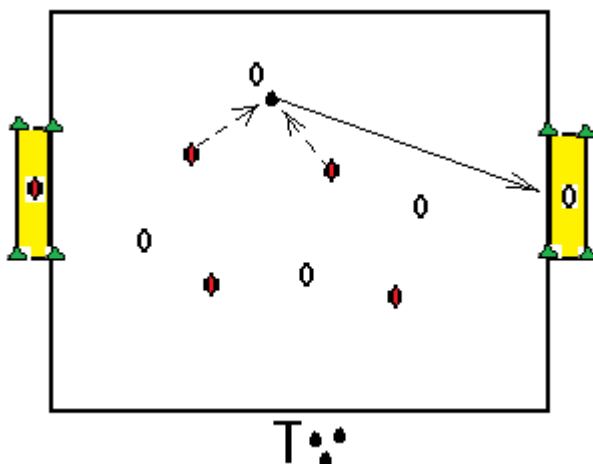
Atrodi neitrālo spēlētāju

Spēles nozīme: Šī spēle ir domāta aizsargiem un pussargiem, lai tie prastu pārredzēt laukumu un mācētu izmantot brīvo spēlētāju (neitrālo).

Laukuma izmēri: Tiek izveidots apmēram 40x40 metrus liels laukums. Atkarībā no spēlētāju skaita laukuma izmēri var būt arī lielāki vai mazāki. Laukuma divās pretējās malās tiek izveidotas 10x5 metru lielas zonas, kurās atrodas neitrālais spēlētājs. Spēlētāji tiek sadalīti divās komandās pa 4-6 spēlētājiem katrā komandā.

Spēles apraksts: Spēle sākas, kad treneris ievada bumbu spēles laukumā. Komanda, kura iegūst bumbu, cenšas savstarpēji saspēlējoties atdot piespēli zonā, kurā atrodas viņu komandas neitrālais spēlētājs, savukārt otras komandas spēlētāji cenšas bumbu atņemt, kā arī nepieļaut lai bumba nonāk pie pretinieku komandas neitrālā spēlētāja. Ja izdodas piespēlēt bumbu neitrālajam spēlētājam tā, ka viņš to nokontrolē savā zonā, tad komanda iegūst vienu punktu. Uzvar komanda, kura beigās ir ieguvusi visvairāk punktu. Lai apgrūtinātu spēli var ieviest nosacījumu, ka komanda, kura kontrolē bumbu, drīkst veikt 2 vai 3 pieskārienus bumbai.

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



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

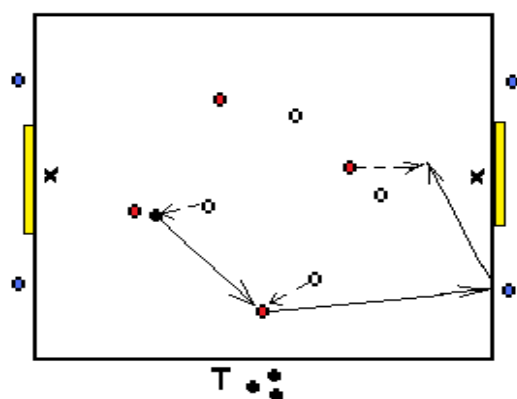
Spēle ar ātriem uzbrukumiem

Spēles nozīme: Šī spēle ir fokusēta uz uzbrukuma un aizsardzības darbībām, tā lieliski der futbola pamata principu mācīšanā. Spēli iespējams modificēt, lai mācītu daudzus futbola aspektus.

Laukuma izmēri: Tiek izveidots apmēram 40x30 metrus liels laukums, kura galos atrodas vārti un vārtsargs. Spēlētāji tiek sadalīti 3 komandās pa 4 spēlētājiem katrā komandā. Katrai komandai ir dažādu krāsu vestītes, lai tās savā starpā atšķirtos.

Spēles apraksts: Divas komandas atrodas laukumā, bet trešās komandas 2 spēlētāji atrodas pie vieniem vārtiem, otri 2 pie otriem vārtiem. Treneris norāda, kura no komandām sāk uzbrukumu. Uzbrūkošā komanda savā starpā saspēlējoties un izmantojot divus neitrālos spēlētājus, kuri atrodas pie aizsargājošās komandas vārtiem, cenšas gūt vārtus. Aizsargājošās komandas spēlētāji, cenšas atņemt bumbu un neielaist vārtus. Ja uzbrūkošai komandai izdodas gūt vārtus, tad aizsargājošā komanda mainās vietām ar trešo komandu. Uzbrūkošā komanda paliek nemainīga, tikai tagad uzbrūk uz otriem vārtiem, ja aizsargājošā komanda atņem bumbu, tad viņi kļūst par uzbrucējiem. Neitrālajam spēlētājam bumba jāatspēlē vienā pieskārienā. Par katriem gūtajiem vārtiem komanda iegūst vienu punktu. Uzvar komanda, kura pirmā iegūst 5 punktus. Lai spēli apgrūtinātu, var ieviest nosacījumu, ka vārti skaitās tikai, tad, ja gūti pēc neitrālā spēlētāja piespēles.

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



- o – Vienas komandas spēlētāji
- – Otrās komandas spēlētāji
- - Trešās komandas spēlētāji
- - Bumba
- T - Treneris
- x – Vārtsargs