

Futbola rotaļas un vingrinājumi, kur nepieciešamas bumbas vadīšanas prasmes

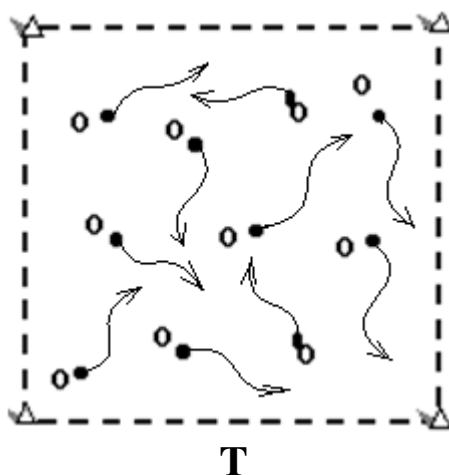


Bišustrops

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

Vingrinājumu apraksts: Katram spēlētājam ir bumba. Spēlētāji vada bumbas ierobežotā laukumā, pārvietojoties pa to dažādos virzienos, kontrolējot bumbu un apvedot citus spēlētājus. Pēc trenera komandām spēlētāji bumbas vada ar pēdas iekšpusi un ārpusi, apstājoties un mainot virzienu un atrašanās vietu, gluži kā bites stropā.

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



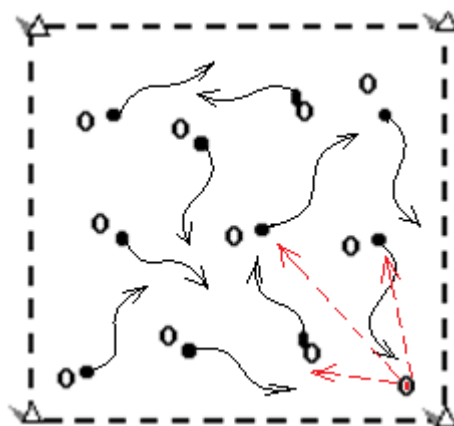
- o - Spēlētājs
- - Bumba
- T – Treneris
- ▲ - Konuss

Gredzenu pavēlnieks

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

Rotaļas apraksts: Katram spēlētājam ir bumba izņemot vienu spēlētāju (vai treneri), kurš ir vadošais. Spēlētāji vada bumbas ierobežotā laukumā, cenšoties izvairīties un nosargāt bumbas no vadošā, kura uzdevums ir izsist bumbas ārpus laukuma. Spēlētājs, kuram bumba izsista var atgriezties atpakaļ pēc tam, kad viņš ir aizgājis pakāļ savai bumbai. Vēl viens no variantiem ir, ka tas, kuram bumba ir izsista, pilda papilduzdevumu, uzvar spēlētājs, kurš pēdējais ir saglabājis bumbu.

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



T

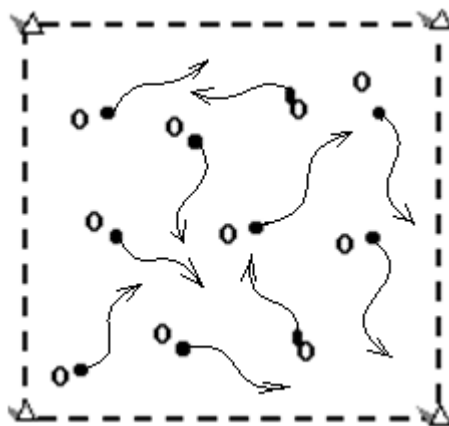
- o - Spēlētājs
- - Bumba
- T - Treneris
- ⦿ - vadošais
- 🚩 - Konuss

Uzbrukt un sargāt

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

Rotaļas apraksts: Katram spēlētājam ir bumba. Spēlētāji vada bumbas pa visu laukumu, cenšoties izsist citiem bumbas, bet sargājot savu. Spēlētājs, kuram bumba izsista var atgriezties atpakaļ pēc tam, kad viņš ir aizgājis pakaļ savai bumbai. Vēl viens no variantiem ir, ka tas, kuram bumba ir izsista, pilda papilduzdevumu, uzvar spēlētājs, kurš pēdējais ir saglabājis bumbu.

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



T

o - Spēlētājs

● - Bumba

T – Treneris

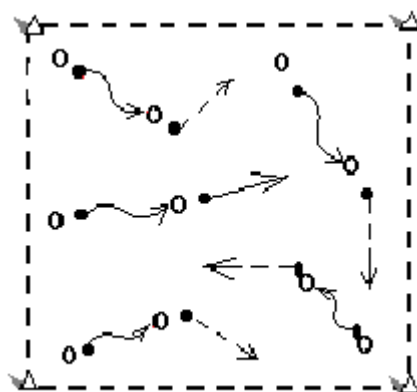
△ - Konuss

Izsekošana

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

Vingrinājuma apraksts: Spēlētāji sadalās pa pāriem, katram spēlētājam ir bumba. Viens no pāra ir vadošais un vada bumbu, otrs vadot savu bumbu cenšas izsekot. Vadošais vada bumbu mainot virzienu un atrašanās vietu, bet izsekotājs cenšas tikt līdzī. Pēc trenera norādījuma spēlētāji mainās lomām. Spēlētājiem jāvada bumbas nenolaižot galvu.

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



T

- - Spēlētājs
- - Bumba
- T - Treneris
- ⚓ - Konuss

Ķērāji ar sadotām rokām

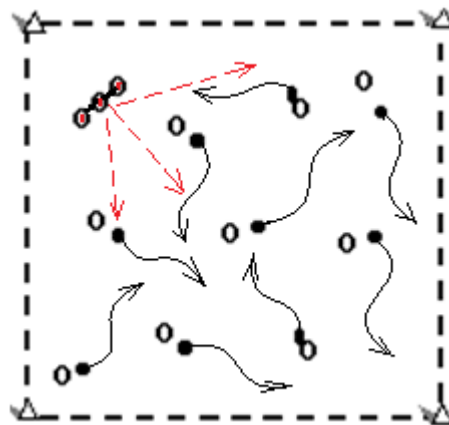
Laukuma izmēri: apmēram 15x15m (atkarībā no vecuma un dalībnieku skaita laukuma izmēri var tikt mainīti) liels kvadrāts.

Rotaļas apraksts: Katram ir bumba, izņemot trīs spēlētājus (vadošie), kuri ir sadevušies rokās. Vadošie pārvietojas pa visu laukumu un cenšās izsist no tā laukā pārējo spēlētāju bumbas. Spēlētājs, kuram tiek izsista bumba pievienojas vadošajiem un tā tas turpinās līdz visiem spēlētājiem ir izsistas bumbas. Pēdējais, kurš ir palicis ar bumbu ir uzvarētājs. Kad ir seši vai vairāk vadošie, tad tos var pārdalīt uz pusēm pa trim, četriem utt.

Norādījumi spēlētājiem:

- censties izvairīties no vadošajiem – tas ir arī spēles mērķis;
- nekļūt par notverto – pārvietoties pa laukumu pēc iespējas tālāk no vadošajiem;
- saglabāt kontroli pār bumbu – neatlaist to pārāk tālu;
- prast sadarboties – vadošajiem savā starpā jāsadarbojas, kā komandai. Sītot arī bumbas vadošajiem jābūt sadotām rokām.

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



T

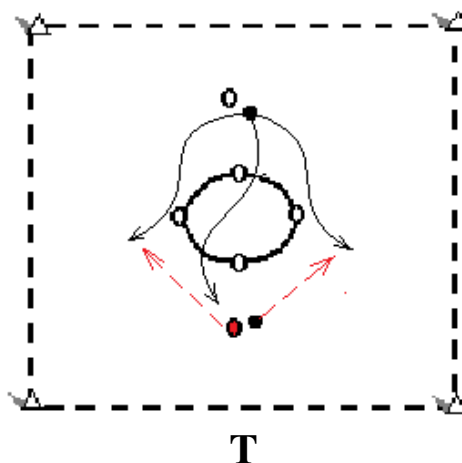
- o - Spēlētājs
- - Bumba
- T – Treneris
- ⦿ - vadošais
- ⚓ - Konuss

Sunīši ar bumbām

Laukuma izmēri: apmēram 10x10m liels kvadrāts.

Rotaļas apraksts: Spēlē piedalās seši dalībnieki. Divas futbola bumbas un četri konusi uz katrām sešiem spēlētājiem. Spēles laiks 8-10 minūtes. Četri spēlētāji laukuma vidū, rokās sadodoties, izveido apli. Divi spēlētāji, katrs ar bumbu, atrodas apļa pretējās pusēs. Viens no šiem spēlētājiem ir vadošais. Pēc trenera signāla vadošajam ir 30 sekundes laika, lai noķertu otru spēlētāju, kurš savukārt, vadot bumbu, izvairās. Vadošais drīkst vest bumbu caur apli, bet tas, kurš izvairās nedrīkst. Vadošajam ņerot otru spēlētāju, pārējie dalībnieki, kuri veido apli, drīkst virzīties tā, lai aizsargātu spēlētāju, kuru ņer vadošais. Kad vadošais ir noķēris spēlētāju, kurš bēg, tad viņi mainās vietām ar diviem citiem spēlētājiem, kuri veidoja apli.

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



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