



# **Jūrmalas Futbola skolas metodiskā grāmata**





Ievads	4
Trenera kodekss	5
Trenera pienākumi	6
Izglītojamā kodekss	9
Vecāku uzvedības modelis Futbola skolā	11
Treneri U4-U6	13
Treniņa plāns U4-U6	15
Treneri U6-U9	18
Treniņi U6-U9	20
Treneri U10-U13	44
Treniņi U10-U13	46
U-10	48
U-11	50
U-10 un U-11 tematisko bloku struktūra	52
U-12	53
U-12 tematisko bloku struktūra	55
U-13	57
U-13 tematisko bloku struktūra	59
Treneri U14-U17	60
Treniņi U14-U17	61
U-14	65
U-14 tematisko bloku struktūra	67
U-15	68
U-15 tematisko bloku struktūra	70
U-16 un U-17	72
U-16 un U-17 tematisko bloku struktūra	74
U-18 un U-19	76
U-18 un U-19 tematisko bloku struktūra	78
Vārtsargu sagatavošana	80
Talantu treniņi	82
Kontrolnormatīvi (testi)	84



## Ievads

Jūrmalas Futbola skolas metodiskā grāmata ir izstrādāta, lai nodrošināt strukturētu un efektīvu mācību procesu futbola spēles prasmju apguvei izglītojamiem dažādās vecuma grupās. Metodoloģijas mērķis ir sekmēt spēlētāju attīstību, fokusējoties ne tikai uz komandas panākumiem, bet galvenokārt uz katra spēlētāja individuālo progresu. Jūrmalas Futbola skola pievērš uzmanību tādiem būtiskiem aspektiem kā pozitīvas un atbalstošas vides nodrošināšana, cieņas un sportiskās ētikas principu ievērošana, kā arī fizisko un emocionālo izaugsmi. Šī metodoloģija kalpo par pamatu treniņu un izglītības procesu organizēšanai, sniedzot treneriem detalizētas vadlīnijas un ieteikumus mācību procesa optimizēšanai tā, lai radītu izglītojamo ilgtermiņa attīstību.

## Trenera kodekss

### Uzvedība uz laukuma:

- **Profesionāls:** Trenerim jāuzvedas profesionāli vienmēr - gan uz, gan ārpus laukuma.
- **Pozitīvs:** Trenerim jābūt pozitīvi motivējošam, jākoncentrējas uz izglītojamo attīstību un jāpalīdz viņiem sasniegt savu potenciālu.
- **Labs komunikators:** Trenerim jāspēj efektīvi sazināties ar saviem izglītojamiem, vecākiem un citiem treneriem. Viņam jāspēj skaidri un kodolīgi izteikt savas domas un jāprot uz klausīt citu viedokli.
- **Līderis:** Trenerim jābūt līderim saviem izglītojamiem. Viņam jārada pozitīva un atbalstoša vide, kurā spēlētāji var mācīties un augt.

### Uzvedība ārpus laukuma:

- **Paraugs:** Trenerim jābūt labam paraugam saviem izglītojamiem un citiem jauniešiem savā kopienā. Viņam jāuzvedas atbildīgi un jāievēro likums.
- **Nepārtraukta mācīšanās:** Trenerim jāturpina mācīties un pilnveidot savas prasmes. Viņam jāapmeklē kursi un semināri, lai pilnveidotu zināšanas par bērnu un jauniešu attīstību un futbolu.
- **Atbalsts:** Trenerim jāatbalsta savi spēlētāji gan uz, gan ārpus laukuma. Viņam jābūt pieejamam, lai sniegtu padomu un palīdzību.

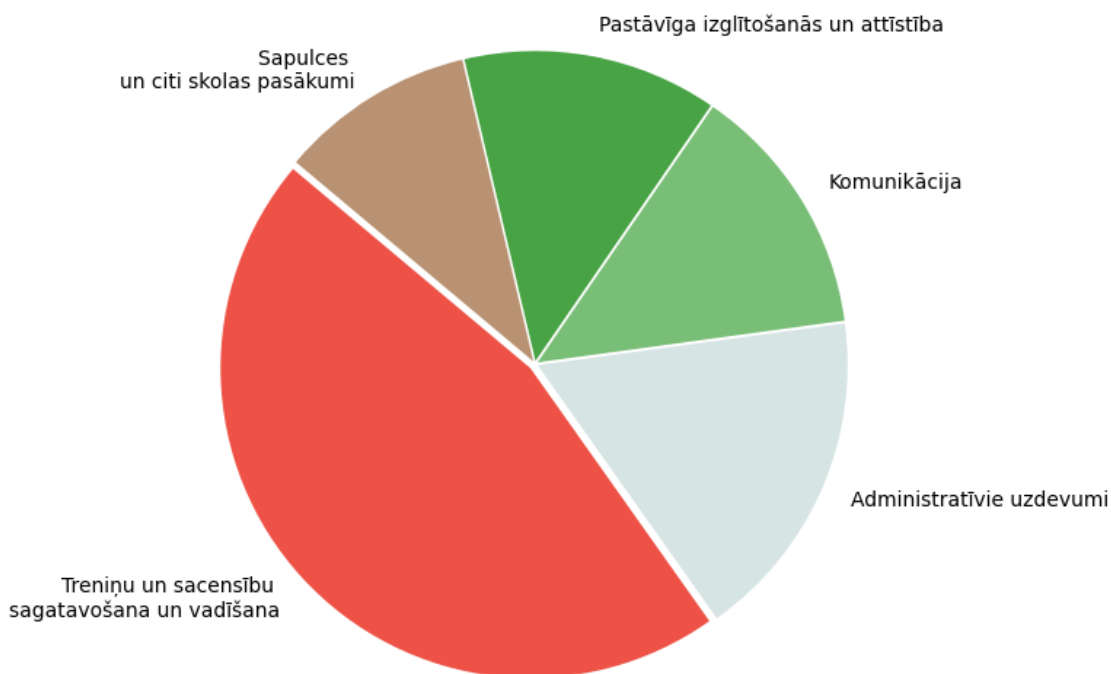
### Izskats:

- **Profesionāls:** Trenerim jāgērbjas profesionāli vienmēr, kad viņš ir kopā ar saviem izglītojamiem. Tas nozīmē izvairīties no saplēstiem vai netīriem apģērbiem, kā arī gērbties atbilstoši laika apstākļiem.
- **Identitāte:** Trenerim jāvalkā apģērbs, kas identificē viņu kā Jūrmalas Futbola skolas treneri. Tas var būt komandas formas tērps vai treniņtērps ar skolas logotipu.

### Morāles principi:

- **Godīgums:** Trenerim jābūt godīgam pret saviem izglītojamiem, vecākiem un citiem treneriem. Treneris nedrīkst maldināt vai krāpt, un viņam vienmēr jāizturas pret visiem vienlīdzīgi.
- **Cieņa:** Trenerim jāizturas ar cieņu pret saviem izglītojamiem, vecākiem, citiem treneriem, tiesnešiem un skatītājiem. Viņam nekad nevajadzētu lamāties vai izrādīt necieņu pret citu personu.
- **Atbildība:** Trenerim jāuzņemas atbildība par savu rīcību un savu izglītojamo rīcību. Viņam jānodrošina saviem izglītojamiem droša un pozitīva vide.

## Trenera pienākumi



### Treniņu un sacensību sagatavošana un vadīšana

#### Sagatavošana:

- **Treniņu plānošana:** Izstrādāt detalizētus treniņu plānus, kas atbilst komandas līmenim un izglītojamo vajadzībām.
- **Inventāra sagatavošana:** Pārbaudīt un sagatavot nepieciešamos treniņu piederumus un ekipējumu (bumbas, konusus, vestes, u.c.).
- **Vides sagatavošana:** Nodrošināt, lai treniņu un sacensību laukums ir drošs un piemērots aktivitātēm.

#### Vadīšana:

- **Treniņu vadīšana:** Praktiski vadīt treniņus, pielāgojot vingrinājumus izglītojamo attīstības līmenim. Nodrošināt, lai katrs treniņš būtu efektīvs un mērķtiecīgs. Sagatavot komandu spēlēm un sacensībām, strādājot pie fiziskiem, taktiskiem un psiholoģiskiem spēles elementiem.



- **Spēļu un sacensību vadīšana:** Spēļu laikā vadīt komandu, veikt nepieciešamās taktiskās izmaiņas. Nodrošināt atbilstošu motivāciju un atbalstu izglītojamiem.

## Administratīvie uzdevumi

- **Spēlētāju reģistrācija:** Veikt detalizētu izglītojamo reģistrāciju, iekļaujot nepieciešamo personisko un medicīnisko informāciju.
- **Apmeklējuma uzskaitē:** Uzraudzīt un dokumentēt izglītojamo apmeklējumu treniņos un sacensībās, lai sekotu līdzi dalībai un pieejamībai.
- **Treniņu un sacensību protokoli:** Uzturēt precīzus treniņu un sacensību protokolus, iekļaujot treniņu plānus, rezultātus un analīzes, lai uzlabotu komandas sniegumu.
- **Loģistikas pārvaldība:** Organizēt un koordinēt treniņu un spēļu grafikus, kā arī nodrošināt transporta pieteikumu sagatavošanu skolas administrācijai uz spēlēm un sacensībām.

## Komunikācija

- **Ar izglītojamiem:** Nodrošināt atvērtu un efektīvu komunikāciju ar izglītojamiem, lai izprastu viņu vajadzības, sniegtu atgriezenisko saiti un motivētu viņus sasniegt savus mērķus.
- **Ar vecākiem:** Regulāri informēt vecākus par izglītojamo progresu, plānotajiem treniņiem, spēlēm un pasākumiem. Risināt jebkādas jautājumus, kas vecākiem varētu būt saistībā ar viņa bērna darbību Jūrmalas Futbola skolā.
- **Ar skolas administrāciju:** Uzturēt ciešu saikni ar skolas vadību, lai nodrošinātu, ka visi treniņi un sacensības tiek saskaņoti un organizēti atbilstoši noteikumiem un prasībām.

## Pastāvīga izglītošanās un attīstība

- **Jaunāko metožu apguve:** Regulāri piedalītiesursos, semināros un konferencēs, lai apgūtu jaunākās treniņu metodes.
- **Pašizglītība:** Lasīt profesionālo literatūru, pētījumus un rakstus par futbola attīstību, lai pastāvīgi papildinātu savas zināšanas un prasmes.
- **Pieredzes apmaiņa:** Veidot kontaktus ar citiem treneriem, dalīties pieredzē un praksēs, lai uzlabotu savas metodes un pieeju darbam.
- **Licencēšana un sertifikācija:** Apliecinājums par trenera kompetenci un zināšanām.



## Sapulces un citi skolas pasākumi

- **Piedalīšanās sapulcēs:** Regulāri apmeklēt skolas sapulces, lai informētu par komandas attīstību, dalītos ar panākumiem un izrunātu plānus nākotnei.
- **Skolas pasākumi:** Iesaistīties skolas organizētajos un ar skolas saistītajos pasākumos.
- **Komandas pasākumu organizēšana:** Plānot un organizēt komandas ārpus futbola aktivitātes, lai stiprinātu komandas saliedētību un veicinātu pozitīvu atmosfēru.





## Izglītojamā kodekss

Treneris ir komandas vadītājs, un viņa pienākums ir pieņemt lēmumus, kas vislabāk kalpo komandas un katra spēlētāja interesēm. Spēlētājiem ir jāievēro trenera norādījumi un jāizpilda viņa uzdevumi.

Jūrmalas Futbola skola ir komanda, kuras darbības nodrošināšanā ir iesaistīts personāls, kas palīdz spēlētājiem gūt panākumus. Tāpēc spēlētājiem ir jācieņa un jāklausa arī citus Futbola skolas darbiniekus.

Jūrmalas Futbola skolas spēlētāju uzvedība atspoguļo visu skolu. Spēlētājiem ir jāuzvedas ar cieņu un profesionalitāti gan uz, gan ārpus laukuma, kā arī jāatbalsta skolas vērtības.

### Uzvedība uz laukuma:

- **Cieņa:** Izturēties ar cieņu pret visiem treneriem, spēlētājiem, tiesnešiem un skatītājiem, neatkarīgi no viņu vecuma, dzimuma, rases, reliģijas vai spēles prasmju līmeņa. Izvairīties no diskriminējošiem izteikumiem vai uzvedības.
- **Disciplīna:** Ievērot trenera norādījumus un ievērot komandas noteikumus. Laikus ierasties uz treniņiem un spēlēm, sasveicināties ar treneriem, personālu un komandas biedriem.
- **Godīga spēle:** Spēlēt godīgi un ievērot spēles noteikumus. Nekad apzināti nepārkāpt noteikumus, lai gūtu negodīgu priekšrocību.
- **Komandas darbs:** Sadarboties ar komandas biedriem, lai sasniegtu kopīgus mērķus. Izrādīt atbalstu un uzmuntrinājumu saviem komandas biedriem gan uzvaras, gan zaudējuma gadījumā.
- **Spēcīga darba ētika:** Pielikt maksimālas pūles treniņos un spēlēs. Vienmēr censties uzlabot savas prasmes un spēles izpratni.
- **Pozitīva attieksme:** Saglabāt pozitīvu attieksmi pat sarežģītās situācijās. Nekad nepadoties un vienmēr ticēt komandas spējām uzvarēt.

### Uzvedība ārpus laukuma:

- Ārpus futbola laukuma izturēties pret visiem ar **cieņu** un sapratni. Izvairīties no jebkādas uzvedības un rīcības, kas varētu kaitēt izglītojamā un skolas reputācijai.
- **Labi mācīties** un gūt panākumus skolā vai citās izglītības iestādēs. Sasniegt mērķus futbolā palīdz ne tikai fiziskā sagatavotība, bet arī spēja stratēģiski domāt, analizēt situācijas un pieņemt gudrus lēmumus ātri un efektīvi. **Izglītība** palīdz attīstīt šīs prasmes.



- **Veselīgs dzīvesveids!** Ievērojot veselīgu uzturu, pietiekami gulēt un regulāri nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Nelietot alkoholu, tabaku un citas kaitīgas vielas.
- Esiet **labs paraugs** jaunākiem spēlētājiem un citiem bērniem savā kopienā. Rīkojieties atbildīgi un izrādiet pozitīvas vērtības.

### Izskats:

- Treniņos un spēlēs jāvalkā atbilstoša **futbola forma**, ieskaitot kreklu, bikses, futbola zeķes un kājsargus.
- Jāvalkā atbilstoši **futbola vai sporta apavi**, kas ir kopti un atrodas labā stāvoklī.
- Matiem jābūt sakoptiem un tādiem, lai tie netraucētu spēlēt.
- Spēles un treniņu laikā **nedrīkst valkāt rotaslietas**, lai tās nesavainotu Jūs un citus spēlētājus.

### Morāles principi:

- **Godīgums:** Vienmēr rīkojieties godīgi, gan uz laukuma, gan ārpus tā. Esiet atklāti un godīgi pret saviem komandas biedriem, treneriem un pretiniekiem.
- **Cieņa:** Izturēties pret visiem ar cieņu, neatkarīgi no viņu spējām, pieredzes vai viedokļiem. Cieņa veido pozitīvu komandas atmosfēru un ļauj mums augt kopā.
- **Atbildība:** Uzņemieties atbildību par savām darbībām un to sekām. Esiet gatavi mācīties no savām kļūdām un uzlabot sevi.
- **Taisnīgums:** Vienmēr iestājieties par to, kas ir pareizi, pat ja tas ir grūti. Esiet drosmīgi un nebaidieties aizstāvēt savus principus.
- **Līderība:** Esiet paraugs saviem komandas biedriem. Demonstrējiet degsmi, atbildību un pozitīvu attieksmi. Līderība ir ne tikai spējas, bet arī vēlēšanās palīdzēt citiem sasniegt kopīgus mērķus.

## Vecāku uzvedības modelis Futbola skolā

### Priecājieties

Atcerieties, ka bērni spēlē futbolu galvenokārt, lai gūtu prieku. Spēlei vajadzētu būt jauelai un aizraujošai pieredzei, kas palīdz attīstīt mīlestību pret sportu. Kā vecākiem, jūsu uzdevums ir atbalstīt šo pozitīvo pieredzi, neatkarīgi no tā, vai jūsu bērns uzvar vai zaudē. Uzslavējiet bērna centienus, sasniegumus un izbaudiet katru spēles mirkli kopā ar viņu.

### Atbalstiet

Vecāku atbalsts ir būtisks bērna attīstībai un motivācijai. Apmeklējot spēles un treniņus, jūs parādāt, ka rūpējaties un atbalstāt viņu intereses. Jūsu klātbūtne veicina bērna pašpārliecinātību un stiprina saikni starp jums un bērnu. Pat vienkārša piedalīšanās skatītāju lomā var ievērojami ietekmēt bērna attieksmi un centību.

### Nekritizējiet

Kritika par pieļautajām kļūdām var negatīvi ietekmēt bērna pašapziņu un entuziasmu spēlēt. Tā vietā, lai izceltu kļūdas, koncentrējieties uz pozitīvo un uzmundriniet bērnu turpināt mēģināt. Izvairieties no pārlietu detalizētas spēles analīzes, ļaujot treneriem risināt tehniskos jautājumus. Jūsu loma ir būt emocionālajam atbalstam un iedrošinājumam.

### Uzmundriniet

Aplaudējiet un iedrošiniet visus jaunus futbolistus, ne tikai savu bērnu. Pozitīva atmosfēra uzlabo komandas garu un rada draudzīgu vidi. Atcerieties arī uzmundrināt pretinieku komandas spēlētājus, demonstrējot sportisku un cieņas pilnu uzvedību. Šādi jūs veicināt godīgu spēli un labu sporta kultūru.

### Neiejaucieties

Skatoties spēli, palieciet ārpus laukuma un netraucējiet spēles gaitu. Ļaujiet bērniem un treneriem darboties bez jūsu iejaukšanās. Nepārtrauciet spēli ar norādījumiem vai komentāriem no malas. Jūsu atturība palīdz uzturēt spēles kārtību un ļauj bērniem pilnībā izbaudīt spēli.

### Respektējiet

Respektējiet tiesnešu lēmumus, lai kādi tie šķistu. Tiesnešu darbs ir grūts un viņi pieņem lēmumus pēc labākās sirdsapziņas. Vecāku neapmierinātība vai agresīva uzvedība pret tiesnešiem rada negatīvu ietekmi uz bērniem un var traucēt spēles norisi. Parādiet, ka jūs cienāt tiesnešu darbu un veiciniet cieņpilnu uzvedību arī bērnos.

## **Neaizskariet**

Nekad neaizskariet citus spēlētājus, vecākus, trenerus vai tiesnešus. Verbāla vai fiziska aizskaršana ir nepieļaujama un var radīt nopietnas sekas. Veiciet cieņpilnu un pieklājīgu komunikāciju visos apstākļos, demonstrējot labu piemēru savam bērnam un citiem.

## **Ļaujiet darīt**

Ļaujiet treneriem darīt savu darbu un neiejaucieties viņu lēmumos un metodēs. Treneri ir apmācīti profesionāļi, kuriem ir zināšanas un pieredze, lai vadītu komandu un attīstītu spēlētājus. Jūsu uzticība treneru kompetencei veicina labu sadarbību un pozitīvu atmosfēru komandā.

## **Iedrošiniet**

Iedrošiniet bērnu runāt ar treneri, ja viņam ir grūtības vai problēmas. Veiciet bērna pašapziņu un komunikācijas prasmes, palīdzot viņam saprast, ka treneris ir pieejams atbalstam un padomiem. Atklāta komunikācija starp bērnu un treneri veicina uzticību un efektīvu mācīšanos.

## **Esiet atbildīgi**

Esiet atbildīgi vecāki - nekavējiet treniņus un spēles, palīdziet bērnam ierasties laikā. Regulāra un savlaicīga piedalīšanās treniņos un spēlēs ir būtiska bērna attīstībai un komandas panākumiem. Jūsu atbildība palīdz veidot bērna disciplīnu un organizētību.

## **Izbaudiet**

Izbaudiet sava bērna futbolu, skatoties, kā bērns spēlē un attīstās. Futbols ir lieliska iespēja redzēt, kā jūsu bērns aug un uzlabo savas prasmes. Izbaudiet katru mirkli, dalieties ar bērna priekiem un sasniegumiem, un atbalstiet viņu ceļā uz izaugsmi gan futbola laukumā, gan ārpus tā.

Šis uzvedības modelis veicina pozitīvu, cieņpilnu un atbalstošu vidi, kas ir būtiska bērna sportiskajai un personiskajai attīstībai. Vecāki, kas seko šiem principiem, palīdz veidot labvēlīgu atmosfēru, kurā bērni var augt, mācīties un izbaudīt futbolu.

## Treneri U4-U6

### FUTBOLA TRENERU REKOMENDĀCIJAS VECUMA GRUPĀM NO 4 LĪDZ 6 GADIEM

#### Īsi un dinamiski treniņi:

- Šajā vecuma grupā izglītojamo uzmanības ilgums ir īss, tāpēc treniņiem jābūt īsiem (ne ilgāk par 60 minūtēm U6 grupā) un dinamiskiem.
- Iekļaujiet daudz aktivitāšu un spēļu, kas maina tempu un uztur izglītojamo interesi.
- Izvairieties no pārāk lielas uzmanības pievēršanas tehnikai vai taktikai šajā vecuma grupā. Galvenais ir ļaut izglītojamiem izbaudīt spēli un kustēties.

#### Fokusēšanās uz izklaidi:

- Šajā vecumā vissvarīgākais ir padarīt futbolu jautru un aizraujošu. Treniņiem jābūt spēles un izklaides pilniem.
- Izmantojiet dažādus spēles formātus un aktivitātes, lai saglabātu izglītojamo interesi.
- Iekļaujiet spēles un aktivitātes, kas attīsta izglītojamo koordināciju, līdzsvaru un veiklību.

#### Pozitīva un atbalstoša vide:

- Ir svarīgi radīt pozitīvu un atbalstošu vidi, kurā izglītojamie jūtas ērti mēģinot jaunas lietas un pieļaujot kļūdas.
- Slavējiet izglītojamo pūles un uzmundriniet tos turpināt mācīties un augt.
- Izvairieties no kļūdzieniem vai kritizēšanas.
- Izveidojiet vidi, kurā izglītojamie jūtas droši.

#### Sociālās un emocionālās prasmes:

- Futbols ir lielisks veids, kā izglītojamiem mācīties sociālās un emocionālās prasmes, piemēram, dalīšanos, sadarbību un komunikāciju.
- Treneriem jārada iespējas izglītojamiem mijiedarboties vienam ar otru un strādāt kopā, lai sasniegtu kopīgus mērķus.
- Mācīt izglītojamiem godīguma, sportiskās uzvedības un cieņas pret citiem nozīmi.
- Risināt konfliktus pozitīvā un konstruktīvā veidā.

#### Drošība:

- Ir svarīgi nodrošināt drošu vidi, kurā izglītojamie var spēlēt futbolu bez savainojumiem.
- Pārlicinieties, ka spēles laukums ir drošs un atbilstošs izglītojamo vecumam un prasmju līmenim.



- Uzraudzīt spēles un aktivitātes, lai nodrošinātu izglītojamo drošību.

### **Izbaudiet procesu:**

- Vissvarīgākais ir, lai gan treneri, gan izglītojamie izbaudītu futbola spēli.
- Atcerieties, ka šajā vecumā galvenais ir izklaide un attīstība, nevis uzvaras gūšana.
- Esiet pacietīgs un saprotošs.
- Sviniet izglītojamo panākumus, lielus un mazus.

## Treņņa plāns U4-U6

Bērniem patīk spēles, tāpēc ir svarīgi, ka šajā vecumā visas mācību aktivitātes tiek veidotas kā spēles un rotaļas. Ir būtiski nodrošināt, lai izglītojamie pēc iespējas vairāk laika pavadītu, tieši mijiedarbojoties ar bumbu, mācoties no savām kļūdām. Šajā vecumā treniņu process nedalās periodos. Ir nepieciešams attīstīt un apmācīt izglītojamos vispusīgi.

Treņņa pamatprincipi:

- **Spēles un rotaļas kā pamata metode:** Mācību process jāveido tā, lai tas būtu saistošs un aizraujošs, izmantojot spēles un rotaļas, kas veicina izglītojamo interesi un motivāciju.
- **Pozitīva atmosfēra:** Treņņiem jānotiek atbalstošā un pozitīvā atmosfērā, kurā izglītojamie jūtas droši un brīvi izteikt savu radošumu.
- **Mijiedarbība ar bumbu:** Lai nodrošinātu maksimāli efektīvu pamata prasmju apguvi, ir būtiski, ka katram izglītojamam ir pieejama viena bumba.
- **Individuāla pieeja:** Katra izglītojama individuālās prasmes un vajadzības jāņem vērā, pielāgojot mācību metodes, lai veicinātu personīgo attīstību un progresu.

Treņņos ir jāakcentē uzmanību uz sekojošiem elementiem:

<b>Tehniskā daļa</b>	
Bumbas vadīšana:	Bumbas vadīšana (pamata)
	Pagriezieni ar bumbu (pamata)
	Virzienu maiņas, darbojoties ar bumbu
Bumbas pieņemšana:	Kājās
Sitieni:	Pa nekustīgu bumbu
Skrējiens ar bumbu:	Taisni
Piespēle:	Pa zemi ar pēdas iekšpusi līdz 5m

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības:	Skrējiens ar apstāšanos un atkārtoto skrējienu uzsākšanu
	Skrējiens ar virzienu maiņu, ar apgriezieniem
	Lēcieni; palēcieni; Sāniskās kustības
	Starta ātrums
Veiklība:	Kūlenis; Pietupieni; Līdzsvars uz līnijas; Līdzsvars uz vienas kājas
	Palecieni ar kustību veikšanu gaisā
	Palecieni no vienas kājas uz otru
	Palēcieni un lecieni pāri piemērotā augstuma barjerām
	Ātras kāju darbības un krustsoļi

<b>Papildu macīšanas uzdevumi</b>	
	Individuālā un komandas uzvedība
	Godīgas spēles principu ievērošana
	Spēles pamatnoteikumi

<b>Psiholoģiskās sagatavotības akcenti:</b>	
	Motivācija
	Pārliecība par saviem spēkiem
	Cieņa
	Disciplīna



## Treņu struktūra

- Treņos nav paredzēta klasiskā iesildīšanās un atsildīšanās. Iesildīšanās daļā jāiekļauj dažādi motorisko pamata kustību vingrinājumi kustībā, rotaļas un šķēršļu joslas.
- Treņa laikā jāiekļauj vismaz 4 bloki vai vingrinājumi, katram no tiem veltot ne vairāk kā 10 minūtes. Ieteicams iekļaut rotaļas ar augstu kustību aktivitāti un kustību koordināciju, kā arī vienkāršas darbības ar bumbām.
- Ieteicams variēt speciālos vingrinājumus ar spēļu vingrinājumiem.
- Spēļu vingrinājumi: Ieteicams izmantot mazas komandas (1x1, 2x2, 3x3). Ja izglītojamo līmeņi ir dažādi, var izmantot arī variācijas kā 1x2 vai 2x3. BEZ vārtsargiem.

Izmantojamais inventārs: bumbas, mazie vārti, konusi, apmetnīši, riņķi, tenisa bumbas, fitnesa bumbas un barjeras.

## Treneri U6-U9

### Treņu organizācija:

- Šajā vecuma grupā vissvarīgākais ir padarīt futbolu jautru un aizraujošu.
- Treņiem jābūt dinamiskiem un iesaistošiem, un tajos jāiekļauj daudz spēļu un aktivitāšu.
- Jāizvairās no pārāk lielas uzmanības pievēršanās taktikai. Galvenais ir ļaut bērniem apgūt bāzes tehniskos elementus, izbaudīt spēli un vispusēji attīstīt tos fiziski.
- Katru treniņu jāsāk un jābeidz kopā ar izglītojamiem (piem. aplī), lai koncentrētu viņu uzmanību uz treneri;
- Parādīt (demonstrēt) katru vingrinājumu, dot tikai īsas un vienkāršas komandas;
- Neizmantojot sarežģītu futbola terminoloģiju, runāt ar izglītojamiem saprotamā un pieejamā valodā;
- Neprasīt no izglītojamiem kombinācijas iespējas, sarežģītas grupas vai komandas mijiedarbības.
- Izmantot dažādus spēles formātus un aktivitātes, lai saglabātu izglītojamo interesi.
- Iekļaut spēles un aktivitātes, kas attīsta koordināciju, līdzsvaru un veiklību.

### Pozitīva vide:

- Ir svarīgi radīt pozitīvu un atbalstošu vidi, kurā izglītojamie jūtas droši, mēģinot jaunas lietas un mācās, nebaudoties pieļaut kļūdas.
- Jāslavē izglītojamo centību un uzmundriniet tos turpināt mācīties un progresēt.
- Jāizvairās no kļūdzieniem vai kritizēšanas.

### Sociālās prasmes:

- Futbols ir lielisks veids, kā mācīties sociālās prasmes, piemēram, sadarbību, komunikāciju un komandas darbu.
- Treneriem jārada iespējas izglītojamiem mijiedarboties vienam ar otru un strādāt kopā, lai sasniegtu kopīgus mērķus.
- Mācīt godīgumu, sportisko uzvedību un cieņu pret citiem.
- Risināt konfliktus starp izglītojamiem pozitīvā un konstruktīvā veidā.

### Drošība:

- Ir svarīgi izveidot drošu vidi, kurā izglītojamie var spēlēt futbolu bez savainojumiem.
- Jāpārliecinās, ka vingrinājumi ir droši un atbilstoši izglītojamo vecumam un prasmju līmenim.

**Izbaudiet procesu:**

- Vissvarīgākais ir, lai gan treneri, gan izglītojamie izbaudītu futbola spēli.
- Atcerieties, ka šajā vecumā galvenais ir izklaide un attīstība, nevis uzvaras gūšana.
- Esiet pacietīgi un saprotoši.

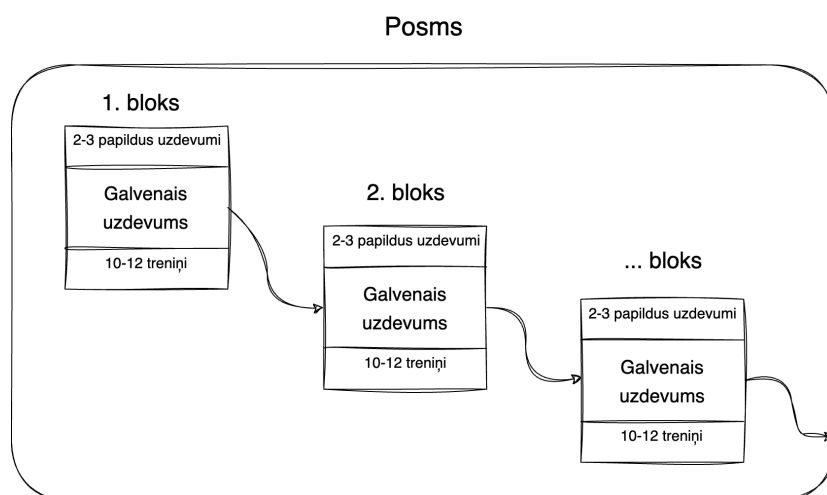
## Treniņi U6-U9

U6-U9 vecuma grupu futbolā, ir būtiski ņemt vērā, ka šajā vecumā izglītojamiem var būt ievērojamas atšķirības gan fiziskajā, gan psiholoģiskajā attīstībā, kā arī futbola prasmju līmenī. Izglītojamie var būt dažādās attīstības stadijās, un viņu prasmju līmenis var atšķirties pat vienā vecuma grupā. Lai veiksmīgi pārvarētu šīs līmeņa atšķirības, ir ieteikts, neakcentēt uzmanību uz vecumu kā tādu, bet vairāk koncentrēties uz katra izglītojamā individuālajām spējām un kopējo līmeni. *Ja izglītojamiem ir nepietiekama sagatavotība, spēles uzdevumi ir jāvienkāršo! Trenerim jāprot to darīt gan plānojot treniņu, gan arī treniņa gaitā.*

Šajā vecuma etapā izglītojamo attīstību var sadalīt četros posmos:

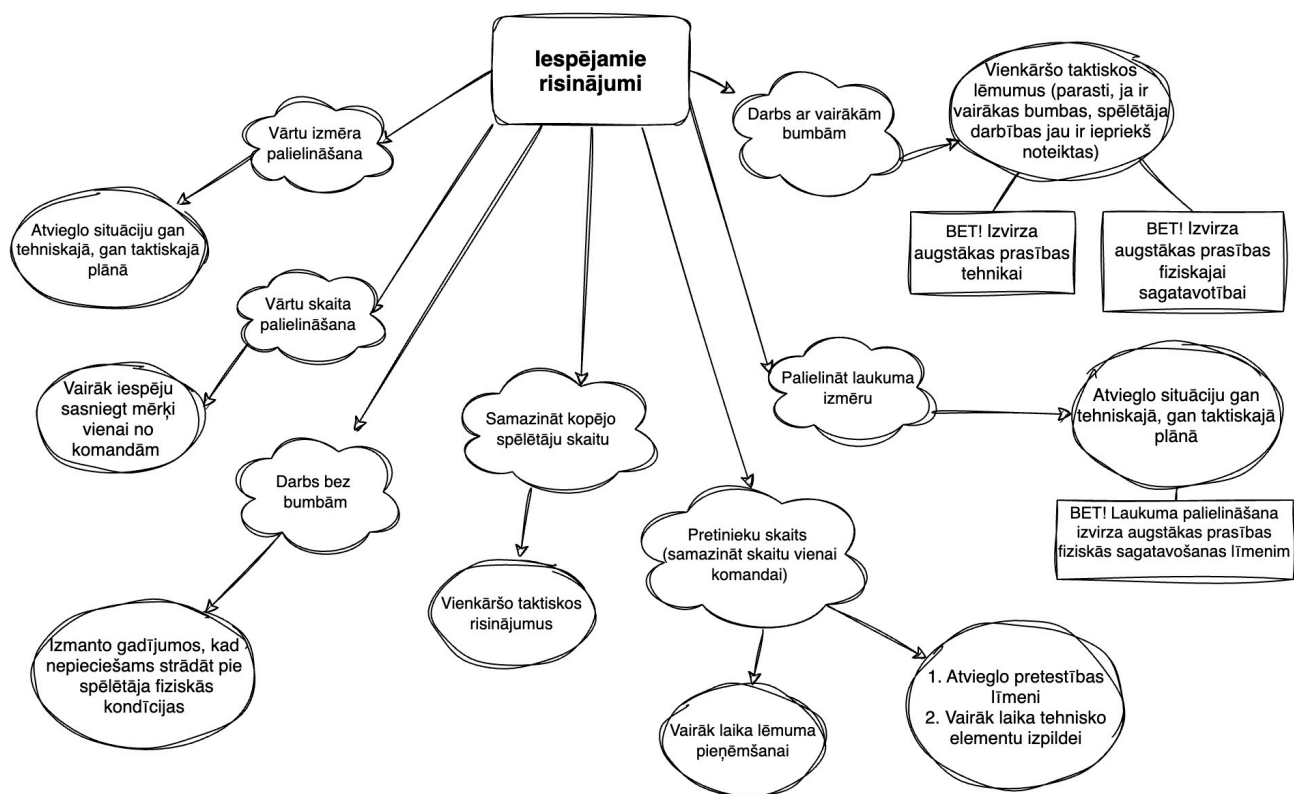
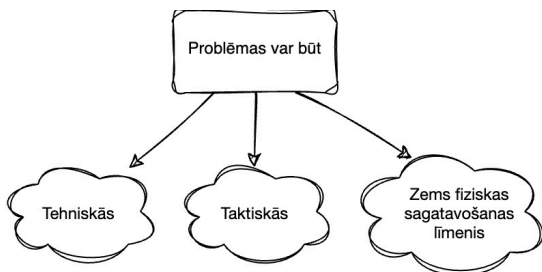
- **Bumba;**
- **Bumba + Vārti;**
- **Bumba + Vārti + Pretinieks;**
- **Bumba + Vārti + Pretinieks + Partneris;**

Katrs posms tiks sadalīts treniņa blokos. Katrā blokā ir viens tematisks uzdevums uz ko trenerim ir jāakcentē darbs plus 2-3 uzdevumi pēc trenera izvēles. Vienā blokā ir jāiekļauj 10-12 treniņi.

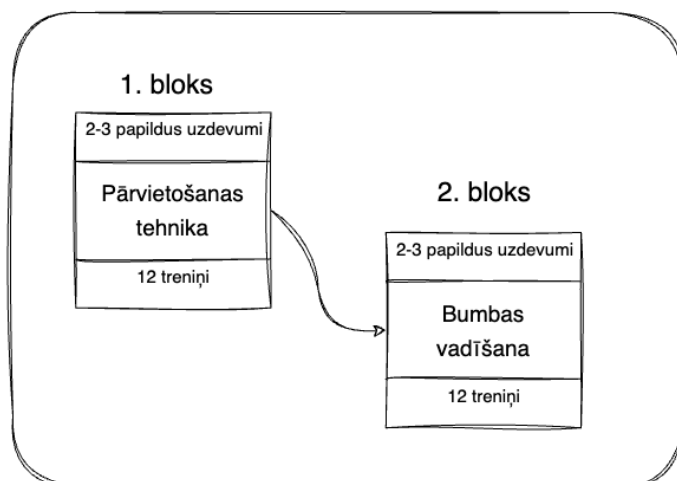


Treniņu plāns jāpielāgo tā, lai visi izglītojamie gūtu prieku no spēles un attīstītos savā tempā. Treniņos var iekļaut dažādus uzdevumus ar dažādām grūtības pakāpēm, kas ļautu katram izglītojamam piedalīties un izjust panākumus. Grupas var veidot, balstoties uz spēlētāju līmeni, tādējādi nodrošinot, ka katrs izglītojamais saņem viņa prasmēm atbilstošu izaicinājumu un motivāciju turpināt attīstīties. Un galvenais princips: Futbola apguve caur pašu spēli!

## JA VINGRINĀJUMS NEIZDODAS



## Posms "BUMBA"



Raksturīgās pazīmes izglītojamiem, kas atrodas šajā posmā:

- vēlas iegūt bumbu un nesaprot komandas spēli;
- neprot spēlēt piespēles, nesaprot grupu mijiedarbību, skrien bariņā pakaļ bumbai;
- futbola spēles laikā nepamana ne laukuma līnijas, ne vārtus, ne pretiniekus, ne komandas biedrus, cenšas tikai tikt līdz bumbai un sist to jebkurā virzienā;
- ļoti bieži zaudē uzmanību vingrinājumu laikā un spēj saglabāt koncentrāciju tikai ļoti īsu laiku;
- lielākā daļa izglītojamo nezina futbola terminoloģiju, saprot tikai ļoti vienkāršas trenera komandas (piemēram: "Stājies!", "Atkārtο aiz manis!" utt.); ja izglītojamam pateikt: "Kontrolē bumbu!", tas var nesaprast, kas jā dara.

Treniņu skaits nedēļā	2 + spēle
Treniņa ilgums	līdz 60 min
Viena vingrinājuma ilgums	līdz 10 min
Spēļu formāts	3x3

<b>1. Bloks</b>	<b>PĀRVIETOŠANAS TEHNIKA</b>
-----------------	------------------------------

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības	Kopējā veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums

<b>Tehniskā daļa</b>	
Pārvietošanas tehnika	Skriešanas tehnika (taisni, sāniski, atmuguriski)
	Lēcien un piezemēšanas tehnika
	Apstāšanas tehnika (ar izklupieniem)
	Apgriezieni

### Metodiskie ieteikumi pārvietošanās tehnikas apgūšanai

#### 1. Skriešanas tehnikas elementi vingrinājumos un spēlēs:

- Skrējiens uz priekšu;
- Skrējiens atmuguriski;
- Skrējiens ar sānu, izpildot krustsoļus;
- Pārvietošanās sānsolī.

Vingrinājumos un spēlēs ieteicams pielietot dažāda veida kustības, ka arī virziena un ātruma maiņu.

#### 2. Lēkšanas tehnika vingrinājumos un spēlēs:

- Lēciens ar vienu kāju;
- Lēciens ar abām kājām.

#### 3. Apstāšanās tehnikas elementi vingrinājumos un spēlēs:

- Ar izklupieni uz priekšu/sānu;



- Palecoties uz vienu vai divām kājām.



#### 4. Apgriezienu un pagriezienu tehnika:

- Ar soļiem;
- Ar lēcieni;
- Uz atbalsta kājas.

## 2. Bloks

## BUMBAS VADĪŠANA

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
	Kopējā veiklība
	Speciālā veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums

<b>Tehniskā daļa</b>	
Bumbas vadīšana	Ar pēdas iekšpusi
	Ar pēdas virspusi (iekšēja, vidēja un ārējā daļa)



## Metodiskie ieteikumi bumbas vadīšanas tehnikas apgūšanai

Bumbas vadīšanas tehnikas apgūvē šajā posmā izmanto sekojošus tehniskos elementus:

- Bumbas vadīšana ar pēdas virspuses ārējo daļu;
- Bumbas vadīšana ar pēdas virspuses vidējo daļu;
- Bumbas vadīšana ar pēdas virspuses iekšējo daļu;
- Bumbas vadīšana ar pēdas iekšējo daļu.

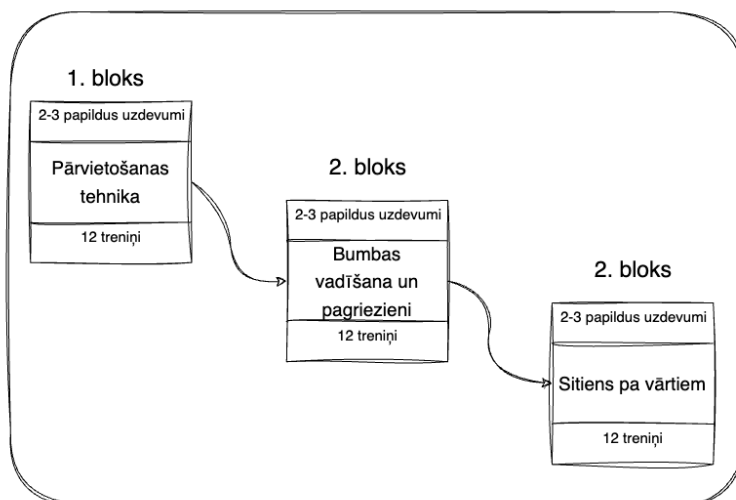
Vingrinājumi iekļauj sevī trīs galvenās formas:

- Bumbas vadīšana ātrumā (maz pieskārienu bumbai);
- Bumbas vadīšana pieskaroties bumbai uz katru soli;
- Bumbas vadīšana ar virziena maiņu.

## PAMATA PRASMES, KO IZGLĪTOJAMĀM IR JĀAPGŪST POSMĀ “BUMBA”

<b>Tehniskā sagatavotība</b>
Bumbas vadīšana ar pēdas virspusi, ar pēdas iekšējo daļu
Skriešana uz priekšu, atpakaļ, ar krustām solīm, sānsolji
Lēcieni ar atspērienu no vienas kājas, ar atspērienu no divām kājām
Apstāšanās ar izklupieni, ar palecienu uz vienas kājas, ar palecienu uz divām kājām

## Posms "BUMBA + VĀRTI"



Raksturīgās pazīmes izglītojamiem, kas atrodas šajā posmā:

- tāpat kā posmā "Bumba", joprojām vēlas tikai iegūt bumbu un nesaprot komandas spēli;
- galvenā atšķirība no posma "Bumba" ir tā, ka futbola spēles laikā saprot, ka ir mērķis — iesist bumbu vārtos;
- nonākuši pie bumbas, nesit to kur pagadās, bet cenšas apzināti iegūt bumbu savā kontrolē un izveidot sitienu situāciju (izvēlas pozīciju);
- joprojām neprot spēlēt piespēles, nesaprot grupu mijiedarbību;
- saprot tikai ļoti vienkāršus noteikumus futbola spēlē.

Treniņu skaits nedēļā	2-3 + spēle
Treniņa ilgums	60-75 min
Spēles laiks treniņa beigās	Ne mazāk 15 min
Spēļu formāts	3x3

<b>1. Bloks</b>	<b>PĀRVIETOŠANAS TEHNIKA</b>
-----------------	------------------------------

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības	Kopējā veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums

<b>Tehniskā daļa</b>	
Pārvietošanas tehnika	Skriešanas tehnika (taisni, sāniski, atmuguriski)
	Lecienu un piezemēšanas tehnika
	Apstāšanas tehnika (ar izklupieniem)
	Apgriezieni

### Metodiskie ieteikumi pārvietošanās tehnikas apgūšanai

#### 1. Skriešanas tehnikas elementi vingrinājumos un spēlēs:

- Skrējiens uz priekšu;
- Skrējiens atmuguriski;
- Skrējiens ar sānu, izpildot krustsoļus;
- Pārvietošanās sānsolī.

Vingrinājumos un spēlēs ieteicams pielietot dažāda veida kustības, ka arī virziena un ātruma maiņu.

#### 2. Lēkšanas tehnika vingrinājumos un spēlēs:

- Lēciens ar vienu kāju;
- Lēciens ar abām kājām.

#### 3. Apstāšanās tehnikas elementi vingrinājumos un spēlēs:

- Ar izklupieni uz priekšu;
- Palecoties uz vienu vai divām kājām.

#### 4. Apgriezienu un pagriezienu tehnika:

- Ar soļiem;
- Ar lēcieni;
- Uz atbalsta kājas.

<b>2. Bloks</b>	<b>BUMBAS VADĪŠANA UN PAGRIEZIENI</b>
-----------------	---------------------------------------

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības	Kopējā veiklība
	Speciālā (futbola) veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums

<b>Tehniskā sagatavotība</b>	
Bumbas vadīšana	Ar pēdas iekšpusi
	Ar pēdas virspusi (iekšēja, vidēja un ārēja daļa)
Apgriezieni	Ar pēdas iekšpusi
	Ar pēdas ārpusi

<b>Taktiskā sagatavotība</b>	
	Individuālas darbības uzbrukumā

#### **Metodiskie ieteikumi bumbas vadīšanas un pagriezienu tehnikas apgūšanai**

Bumbas vadīšanas tehnikas apgūvē šajā posmā izmanto sekojošus tehniskos elementus:

- Bumbas vadīšana ar pēdas virspuses ārējo daļu;
- Bumbas vadīšana ar pēdas virspuses vidējo daļu;
- Bumbas vadīšana ar pēdas virspuses iekšējo daļu;
- Bumbas vadīšana ar pēdas iekšējo daļu.

Vingrinājumi iekļauj sevī trīs galvenās formas:

- Bumbas vadīšana ātrumā (maz pieskarienu bumbai);
- Bumbas vadīšana pieskaroties bumbai uz katru soli;
- Bumbas vadīšana ar virziena maiņu.

Pagriezīnu tehnikas apmācībā izmanto sekojošus elementus:

- ar pēdas apakšu (zoli);
- ar pēdas ārējo malu;
- ar pēdas iekšējo malu.

### 3. Bloks

### SITIENS VĀRTOS

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības	Kopējā veiklība
	Speciālā (futbola) veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums

<b>Tehniskā sagatavotība</b>	
Bumbas vadīšana	Ar pēdas iekšpusi
	Ar pēdas virspusi (iekšēja, vidēja un ārējā daļa)
Sitieni	Ar pēdas virspuses vidējo daļu
	Ar pēdas iekšpusi

<b>Taktiskā sagatavotība</b>	
	Individuālas darbības uzbrukumā
	Sitiena pozīcijas izvēle

## Metodiskie ieteikumi sitiena tehnikas apgūšanai

Šajā posmā ieteicams sākt apmācību ar sitieniem ar pēdas virspuses vidusdaļu un iekšējo malu.

Sitiena apmācības secība ar pēdas virspuses vidusdaļu un iekšējo malu (pakāpeniski sarežģot uzdevumus):

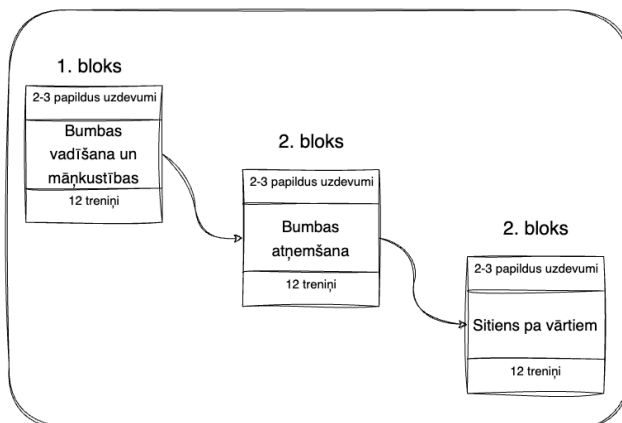
- bumba rokās, izlaižot bumbu no rokām, sist ar pēdas vidusdaļu pa krītošo bumbu;
- bumba rokās, izlaižot bumbu no rokām, ļaut tai atsisties pret zemi, sist ar pēdas vidusdaļu pēc atlēciena;
- pa nekustīgu bumbu;
- pa lēni ripojošu bumbu pretī izglītojamam;
- pēc bumbas vadīšanas taisni lēnā tempā nelielā attālumā;
- pa lēni ripojošu bumbu prom no izglītojama;
- pa lēni ripojošu bumbu sāniski no izglītojama;
- pēc bumbas vadīšanas taisnā līnijā ātrā tempā nelielā attālumā;
- pēc bumbas vadīšanas, mainot virzienu nelielā attālumā (piemēram, apvedot 2-3 konusus).

## PAMATA PRASMES, KO IZGLĪTOJAMĀM IR JĀAPGŪST POSMĀ “BUMBA + VĀRTI”

<b>Tehniskā sagatavotība</b>
Dažādu pārvietošanās veidu izmantošana spēles situācijās
Bumbas vadīšana zem pretinieka spiediena
Pagriezieni, izmantojot pēdas apakšu (zoli), pēdas ārējo malu, pēdas iekšējo malu
Sitieni ar pēdas vidusdaļu un iekšējo malu

<b>Taktiskā sagatavotība</b>
Pozīcijas izvēle uzbrukumā
Pretinieka pretestības pārvarēšana

## Posms "BUMBA + VĀRTI + PRETINIEKS"



Raksturīgās pazīmes izglītojamiem, kas atrodas šajā posmā:

- nesaprot komandas spēli, lielākajā daļā situāciju darbojas individuāli;
- galvenā atšķirība no posma "Bumba + Vārti" ir tā, ka futbola spēles laikā atšķir pretiniekus un komandas biedrus: neatņem bumbu komandas biedriem, bet cīnās par bumbu ar pretiniekiem;
- nonākot spēlē pretī pretiniekam, kurš kontrolē bumbu, tuvojas un iesaistās cīņā par bumbu (individuālas taktiskas darbības aizsardzībā – telpas samazināšana);
- neprot veikt grupu un komandas mijiedarbību spēlē;
- saprot galvenās aizsardzības un uzbrukuma spēlētāju funkcijas.

Treniņu skaits nedēļā	3 + spēle
Treniņa ilgums	75-90 min
Spēles laiks treniņa beigās	Ne mazāk 20 min
Spēļu formāts	3x3 vai 5x5

<b>1. Bloks</b>	<b>BUMBAS VADĪŠANA UN MĀŅKUSTĪBAS</b>
-----------------	---------------------------------------

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības	Kopējā veiklība
	Speciālā (futbola) veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums

<b>Tehniskā sagatavotība</b>	
Bumbas vadīšana	Uz katru soli
	Ātrumā
	Mainot virzienus
Māņkustības	Pretiniekam atrodies priekšā
	Pretiniekam atrodies no sāna
	Pretiniekam atrodies aizmugurē

<b>Taktiskā sagatavotība</b>	
	Individuālas darbības uzbrukumā

### Metodiskie ieteikumi māņkustību apgūšanai

#### 1. Pakāpeniskā māņkustību apgūšanas secība:

- uz vietas;
- kustībā lēnā tempā;
- kustībā ātrā tempā;
- kustībā, apspēlējot konusus vai statīvus;
- kustībā pret pretinieku.

#### 2. Mācot māņkustības divcīņās ar pretinieku, būtiski pakāpeniski palielināt sarežģītības līmeni:

- ar seju pret pretinieku;



- sāniski pret pretinieku;
- ar muguru pret pretinieku.

3. Māņkustības treneris izvēlas patstāvīgi, ņemot vērā spēlētāju sagatavotības līmeni. Ieteicams sākt ar vienkāršākajiem, piemēram:

- viltus kustība bumbas priekšā ar iziešanu pretējā virzienā;
- kājas pārvietošana pāri bumbai ar kustību uz āru ("Ronaldo") utt.

<b>2. Bloks</b>	<b>BUMBAS ATŅEMŠANA</b>
-----------------	-------------------------

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības	Kopējā veiklība
	Speciālā (futbola) veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums
	Speciālā izturība

<b>Tehniskā sagatavotība</b>	
Bumbas atņemšana	Izsist bumbu ar kāju
	Apturēt bumbu ar kāju
	Izmantojot korpusu (ar plecu pie pleca)

<b>Taktiskā sagatavotība</b>	
	Individuālas darbības aizsardzībā
	Pretdarbība bumbas vadīšanai un māņkustībām

### Metodiskie ieteikumi bumbas atņemšanas tehnikas apgūšanai

1. Apmācot bumbas atņemšanu, pakāpeniski sarežģīt uzdevumus:
  - kad pretinieks uzbrūk no priekšas;

- kad pretinieks uzbrūk no sāniem.
2. Apmācot bumbu atņemšanu ar kājas sitienu pa bumbu vai tās apturēšanu, izmanto šādus paņēmienus:
    - izklupienā vai pusizklupienā uz priekšu;
    - izstiepjot kāju sāniski (pusšpagatā);
    - Izklupiens uz sāniem (Sliding tackle).
  3. Bumbas atņemšanu ar pleca stūmiena palīdzību apgūst, kad pretinieks uzbrūk no sāniem.

<b>3. Bloks</b>	<b>SITIENS VĀRTOS</b>
-----------------	-----------------------

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības	Kopējā veiklība
	Speciālā (futbola) veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums
	Speciālā izturība

<b>Tehniskā sagatavotība</b>	
Bumbas vadīšana	Ar pēdas iekšpusi
	Ar pēdas virspusi (iekšēja, vidēja un ārējā daļa)
	Māņkustības
Sitieni	Ar pēdas virspuses vidējo daļu
	Ar pēdas iekšpusi

<b>Taktiskā sagatavotība</b>	
	Individuālas darbības uzbrukumā
	Sitiena pozīcijas izvēle



## Metodiskie ieteikumi sitiena tehnikas apgūšanai

Šajā posmā ieteicams turpināt apmācīt sitienus ar pēdas virspuses vidusdaļu un iekšējo malu un sākt apmācīt sitienus ar pēdas virspuses iekšējo un ārējo daļu.

Sitiena apmācības secība ar pēdas virspuses vidusdaļu un iekšējo malu (pakāpeniski sarežģot uzdevumus):

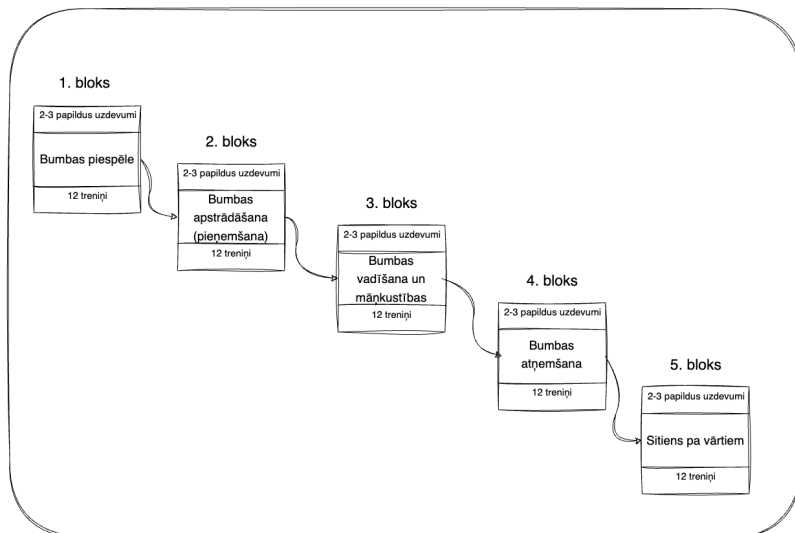
- bumba rokās, izlaižot bumbu no rokām, sist ar pēdas vidusdaļu pa krītošo bumbu;
- bumba rokās, izlaižot bumbu no rokām, ļaut tai atsisties pret zemi, sist ar pēdas vidusdaļu pēc atlēciena;
- pa nekustīgu bumbu;
- pa lēni ripojošu bumbu pretī izglītojamam;
- pēc bumbas vadīšanas taisni lēnā tempā nelielā attālumā;
- pa lēni ripojošu bumbu prom no izglītojama;
- pa lēni ripojošu bumbu sāniski no izglītojama;
- pēc bumbas vadīšanas taisnā līnijā ātrā tempā nelielā attālumā;
- pēc bumbas vadīšanas, mainot virzienu nelielā attālumā (piemēram, apvedot 2-3 konusus).
- pa ripojošu bumbu pretī izglītojamam;
- pa ripojošu uz sāniem bumbu no izglītojama;

## PAMATA PRASMES, KO IZGLĪTOJAMĀM IR JĀAPGŪST POSMĀ “BUMBA + VĀRTI + PRETINIEKS”

Tehniskā sagatavotība
Bumbas vadīšana un māņkustības situācijās 1x1
Sitieni ar pēdas vidusdaļu un iekšējo malu
Bumbas atņemšana izsitot vai apturot bumbu

Taktiskā sagatavotība
Uzbrukums: - pretinieka apspēlēšana 1x1; - sitiens vārtos zem spēdiena;
Aizsardzība: - distances samazināšana (satuvošanās); - vārtu aizsardzība;

## Posms "BUMBA + VĀRTI + PRETINIEKS + PARTNERIS"



Raksturīgās pazīmes izglītojamiem, kas atrodas šajā posmā:

- galvenā atšķirība no posma "Bumba + Vārti + Pretinieks" ir tā, ka spēlē darbojas ne tikai individuāli, bet arī spēlē piespēles ar partneriem uzbrukuma darbību veikšanā;
- prot sadarboties mazās grupās spēles laikā;
- futbola spēles laikā veic mijiedarbību starp līnijām;
- zina trīs līniju spēlētāju galvenās funkcijas: aizsargiem, pussargiem un uzbrucējiem;
- saprot komandas uzbrukuma mijiedarbības pamatus (piemērām, jēdzieni "dziļums" un "platums") spēlē 5 pret 5 (izvietojums 1-1-2-1).

Treniņu skaits nedēļā	3 + spēle
Treniņa ilgums	75-90 min
Spēles laiks treniņa beigās	Ne mazāk 25 min
Spēļu formāts	5x5

<b>1. Bloks</b>	<b>BUMBAS PIESPĒLE</b>
-----------------	------------------------

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības	Kopējā veiklība
	Speciālā (futbola) veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums
	Speciālā izturība

<b>Tehniskā sagatavotība</b>	
Bumbas piespēle	Ar pēdas iekšpusi
Bumbas pieņemšana	Ar pēdas iekšpusi
	Ar pēdas apakšu (zoli)

<b>Taktiskā sagatavotība</b>	
	Grupu (pāros) darbības uzbrukumā
	Atvēršanās
	Brīvas vietas (telpas) izveide un izmantošana

### Metodiskie ieteikumi piespēļu tehnikas apgūšanai

Apmācot piespēles, pakāpeniski sarežģīt uzdevumus:

- stāvēt uz vietas;
- stāvēt uz vietas un pārvietojoties sāniski;
- kustībā;
- kustībā ar virziena maiņu;
- pa zemi (īsas, vidējas);
- pa gaisu (īsas, vidējas).

Apmācot izmantot šādus piespēļu veidus:

- ar pēdas iekšpusi;
- ar pēdas virspusi;
- ar pēdas ārpusi.

Apvienot vingrinājumus ar spēles elementiem, lai efektīvāk apgūtu piespēles tehniku.

Spēles vingrinājumos pievērst uzmanību taktiskiem piespēles elementiem (piemēram, piespēle tālākajā no pretinieka kājā, piespēle partnerim ar tālāko no pretinieka kāju un tamlīdzīgi).

<b>2. Bloks</b>	<b>BUMBAS APSTRĀDĀŠANA (PIEŅEMŠANA)</b>
-----------------	---

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības	Kopējā veiklība
	Speciālā (futbola) veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums
	Speciālā izturība

<b>Tehniskā sagatavotība</b>	
Bumbas pieņemšana	Ar kāju
	Ar ķermeni
	Ar galvu
Bumbas piespēle	Dažādi Veidi

<b>Taktiskā sagatavotība</b>	
	Grupu (pāros) darbības uzbrukumā
	Atvēršanās
	Brīvas vietas (telpas) izveide un izmantošana

### Metodiskie ieteikumi bumbas apstrādāšanas tehnikas apgūšanai

Apmācot bumbas apstrādāšanu, pakāpeniski sarežģīt uzdevumus:

- uz vietas;
- kustībā;
- lēcienā.

Apmācot bumbas pieņemšanu ar kāju, izmanto šādas metodes:

- ar pēdas apakšpusi (zoli);
- ar pēdas iekšpusi;
- ar pēdas augšpusi vidusdaļu;
- ar augšstilbu;
- ar pēdas ārpusi.

Bumbas pieņemšana ar ķermeni tiek veikta ar krūtīm.

Bumbas apstādināšana ar galvu tiek veikta ar pieres vidusdaļu.

<b>3. Bloks</b>	<b>BUMBAS VADĪŠANA UN MĀŅKUSTĪBAS</b>
-----------------	---------------------------------------

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības	Kopējā veiklība
	Speciālā (futbola) veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums
	Speciālā izturība

<b>Tehniskā sagatavotība</b>	
Bumbas vadīšana	Uz katru soli
	Ātrumā
	Mainot virzienus
Māņkustības	Pretiniekam atrodies priekšā
	Pretiniekam atrodies no sāna
	Pretiniekam atrodies aizmugurē

<b>Taktiskā sagatavotība</b>	
	Individuālas darbības uzbrukumā
	Grupu (pāru) darbības uzbrukumā

### Metodiskie ieteikumi bumbas vadīšanas apgūšanai

1. Bumbas vadīšanas tehnikas apguve tiek veikta reālās spēles situācijās (spēles vingrinājumos) ar pretinieku pretestību. Tiek izmantotas šādas metodes:
  - ar pēdas paceles ārējo daļu;
  - ar pēdas paceles vidusdaļu;
  - ar pēdas paceles iekšējo daļu;
  - ar pēdas iekšpusi.
2. Bumbas vadīšanas tehnikas apguve ietver trīs galvenās formas:
  - vadīšana ātras skriešanas laikā ar minimālu pieskārienu skaitu ("ātruma" vadīšana);
  - bumbas vadīšana ar pieskārienu pie katra soļa;
  - bumbas vadīšana ar virziena maiņu.

### Metodiskie ieteikumi māņkustību apgūšanai

1. Māņkustību divcīņās ar pretinieku apgūšanas secība:
  - ar seju pret pretinieku;
  - sāniski pret pretinieku;
  - ar muguru pret pretinieku;
  - pāri ar partneri pret vienu pretinieku;
  - pāri ar partneri pret diviem pretiniekiem.
2. Māņkustības treneris izvēlas patstāvīgi, ņemot vērā spēlētāju sagatavotības līmeni. Ieteicams izmantot dažādus paņēmienus, tostarp tā sauktos "slavenību" māņkustību paņēmienus, piemēram:
  - Zidāna fints;
  - Ronaldu fints utt.



<b>4. Bloks</b>	<b>BUMBAS ATŅEMŠANA</b>
-----------------	-------------------------

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības	Kopējā veiklība
	Speciālā (futbola) veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums
	Speciālā izturība

<b>Tehniskā sagatavotība</b>	
Bumbas atņemšana	Izsist bumbu ar kāju
	Apturēt bumbu ar kāju
	Izmantojot korpusu (ar plecu pie pleca)

<b>Taktiskā sagatavotība</b>	
	Individuālas darbības aizsardzībā
	Pretdarbība bumbas vadīšanai un māņkustībām
	Grupu (pāru) darbības aizsardzībā

### Metodiskie ieteikumi bumbas atņemšanas tehnikas apgūšanai

1. Apmācot bumbas atņemšanu, pakāpeniski sarežģīt uzdevumus:
  - divi aizsargi pret vienu uzbrucēju;
  - divi aizsargi pret diviem uzbrucējiem;
  - viens aizsargs pret diviem uzbrucējiem;
  - viens aizsargs un vārtsargs pret vienu uzbrucēju;
  - viens aizsargs un vārtsargs pret diviem uzbrucējiem.

<b>5. Bloks</b>	<b>SITIENS VĀRTOS</b>
-----------------	-----------------------

<b>Fiziskā sagatavotība</b>	
Pamatkustības	Kopējā veiklība
	Speciālā (futbola) veiklība
	Koordinācija
	Starta ātrums

<b>Tehniskā sagatavotība</b>	
Sitieni	Ar pēdas virspusi
	Ar pēdas iekšpusi

<b>Taktiskā sagatavotība</b>	
	Individuālas darbības uzbrukumā
	Sitiena pozīcijas izvēle
	Grupu (pāru) darbības uzbrukumā
	Atveršanās

### Metodiskie ieteikumi sitiena tehnikas apgūšanai

Šajā posmā ieteicams turpināt apmācīt sitienus ar dažādām pēdas daļām.

Izmantot vingrinājumus, lai veiktu sitienus spēles apstākļos:

- pretinieka pretestības apstākļos;
- pēc piespēles saņemšanas no partnera.

Organizēt vingrinājumus tā, lai katrs spēlētājs varētu izpildīt lielu skaitu sitienu atkārtojumu.

Uzraudzīt noguruma pazīmes vingrinājumu laikā un savlaicīgi veikt pārtraukumus atpūtai.

## PAMATA PRASMES, KO IZGLĪTOJAMĀM IR JĀAPGŪST POSMĀ “BUMBA + VĀRTI + PRETINIEKS + PARTNERIS”

<b>Tehniskā sagatavotība</b>
Bumbas piespēle izmantojot pēdas iekšpusi, pēdas virspusi un pēdas ārpusi
Bumbas apstrādašana (pieņēšana) izmantojot kāju un ķermeni
Bumbas vadīšana ātrumā, ar virziena maiņu
Māņkustības ar seju pret pretinieku, pretiniekam atrodoties no sāna un pretiniekam atrodoties aizmugurē
Sitieni ar pēdas vidusdaļu, iekšējo un ārejo malu
Bumbas atņemšana izsitot bumbu, apturot bumbu un izmantojot korpusu

<b>Taktiskā sagatavotība</b>
<p>Uzbrukums:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pretinieka apspēlēšana 2x1, 2x2;</li> <li>- sitiens vārtos zem spēdiena (2x1, 2x2);</li> <li>- telpas izveidošana un izmantošana;</li> </ul>
<p>Aizsardzība:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pressings;</li> <li>- pretspēlētāja kontrole;</li> <li>- partnera drošināšana;</li> <li>- aizsardzības pozīcijas izvēle;</li> </ul>

## Treneri U10-U13

Šajā vecuma posmā ir svarīgi saglabāt līdzsvaru starp jautrību, jauno futbola elementu apgūšanu, iepriekš apgūto futbola elementu pilnveidošanu un spēles taktiskas izglītības ieviešanu. Izglītojamiem jau ir labāka izpratne par spēles noteikumiem un komandas darbību, taču joprojām nepieciešama pakāpeniska apmācība.

### Treniņu organizācija:

Joprojām daudz jāizmanto spēles vingrinājumus mazos sastāvos (SSG), bet arī var pielietot lielākus formātus (piemēram, 7x7, 9x9), lai izglītojamie mācītos dažādas situācijas uz laukuma.

Tehnikas pilnveidošana ir viens no svarīgākiem punktiem, šī vecumposma apmācībā. Tā tiek attīstīta caur:

- pēc iespējas vairāku pieskārienu bumbai;
- jautrām sacensībām, kas motivē spēlētājus izmantot dažādus tehniskos paņēmienus;
- iespēju veikt ātru lēmuma pieņemšanu par piemērotāka tehniskā elementa pielietošanu attiecīgajā situācijā;
- pozitīvām uzslavām un iedrošināšanu.

Taktikas apmācība: Lai arī nevajadzētu pārmērīgi koncentrēties uz taktiku, šajā vecumā ir nepieciešams sākt mācīt vienkāršo komandas darbības taktiku. Tuvojoties futbolam 11x11, izglītojamiem ir jāsaprot vienkāršas pozicionēšanas stratēģijas, piemēram, spēles platuma un dziļuma izmantošanu.

Treniņiem jābūt strukturētiem, sākot ar iesildīšanos (ieskaitot koordinācijas un veiklības vingrinājumus), pēc tam pārejot uz tehniskajiem vingrinājumiem, spēlēm un beidzot ar stiepšanās un atsildīšanās aktivitātēm.

### Trenera uzvedība un rīcība:

Šajā vecumā izglītojamie kļūst daudz vairāk koncentrēti un gatavi mācīties. Trenerim jābūt atbalstošam un iedvesmojošam, radot motivējošu, pozitīvu vidi.

- Demonstrēt katru vingrinājumu, taču sākt dot nedaudz detalizētākus paskaidrojumus. Joprojām jāizmanto vienkārša valoda, bet var iekļaut pamata futbola terminoloģiju (piemēram, “piespēle”, “aizsardzība”, “uzbrukums”).
- Turpiniet uzsvērt centību, nevis tikai rezultātu. Veiciniet spēlētāju pašapziņu, novērtējot progresu. Izvairieties no pārmērīgas kritikas vai kliegšanas.

Šajā vecuma posmā izglītojamie sāk apzināties konkurenci un uzvaras nozīmi, taču trenerim joprojām jāfokussējas uz attīstību un mācīšanos.

- Māciet izglītojamos pieņemt kļūdas kā mācību procesu sastāvdaļu, veicinot problēmu risināšanas prasmes.
- Veiciniet sadarbošanos laukumā un ārpus tā, mācot izglītojamiem komunicēt efektīvi un cieņpilni.

### **Sociālās prasmes un emocionālā attīstība:**

- Veiciniet spēlētājus būt līderiem un atbildīgiem komandas biedriem, mācot stratēģisko domāšanu un lēmumu pieņemšanu.
- Šajā vecumā nepieciešams uzsvērt cieņu pret komandas biedriem, pretiniekiem un spēles noteikumiem. Treneriem jābūt piemēram, kā risināt konfliktus un cienīt citus.

### **Drošība un fiziskā attīstība:**

Fiziskā attīstība ir svarīga, taču bērniem joprojām ir atšķirīgi attīstības ātrumi, tāpēc jānodrošina vingrinājumi, kas ir piemēroti viņu vecumam un fiziskajām iespējām.

Treniņi jāveido tā, lai izvairītos no traumām, vienlaikus attīstot fiziskās spējas, izturību un koordināciju.

### **Atcerieties:**

Šajā posmā audzināmie var piedzīvot ievērojamas fiziskas, emocionālas un hormonālas pārmaiņas. Meitenēm un zēniem šis process notiek atšķirīgā vecumā un ātrumā, un šīm pārmaiņām ir būtiska ietekme arī uz sporta treniņiem un fiziskajām spējām.

Šajā laikā gan meitenēm, gan zēniem mainās ķermeņa proporcijas, kas var ietekmēt līdzsvaru, veiklību un tehniku.

Ātras izmaiņas augumā un ķermeņa proporcijās var īslaicīgi ietekmēt kustību koordināciju, padarot bērnus mazāk veiklus. Treneriem jāpielāgo treniņi, lai palīdzētu izglītojamajiem saglabāt vai uzlabot koordināciju.

Notiek arī emocionālas izmaiņas, kas var izraisīt garastāvokļa svārstības, samazinātu pašapziņu un palielinātu stresu. Treneriem jābūt īpaši uzmanīgiem, veidojot atbalstošu vidi, kur bērni var justies droši un ērti.

## Treniņi U10-U13

Sagatavojot treniņus ir nepieciešams ņemt vērā secīgus un sistemātiskus futbola apmācības pamatprincipus, kā arī izglītojama individuālās īpatnības. Tehnisko, taktisko, fizisko un psiholoģisko izglītojama sagatavotības uzdevumu risināšanu ir jāveic saprātīgi apvienojot spēles metodi ar vingrinājumu metodi.

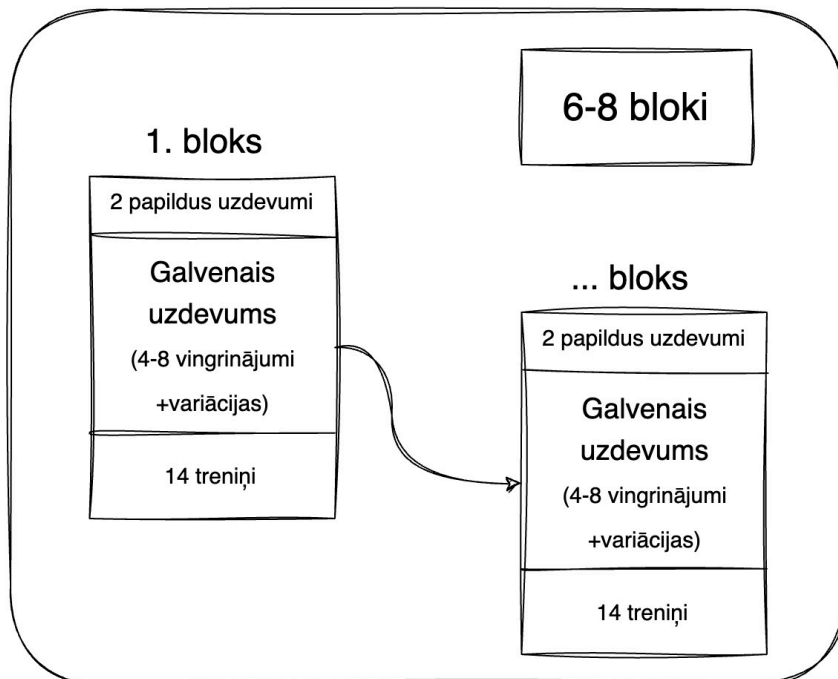
Šī programma neparedz stingri noteiktu secību un vingrinājumu sastāvu. Treneris pats (noteiktos ietvaros un vadoties pēc konkrētiem noteikumiem) veido treniņu plānu. Programma strukturē tikai treniņu procesa virzību un piedāvā tematisko bloku periodizāciju.

Kas jāņem vērā - apmācība galvenokārt notiek caur spēli. Bet pilnvērtīga spēles situācija obligāti paredz šo četru komponentu klātbūtni:

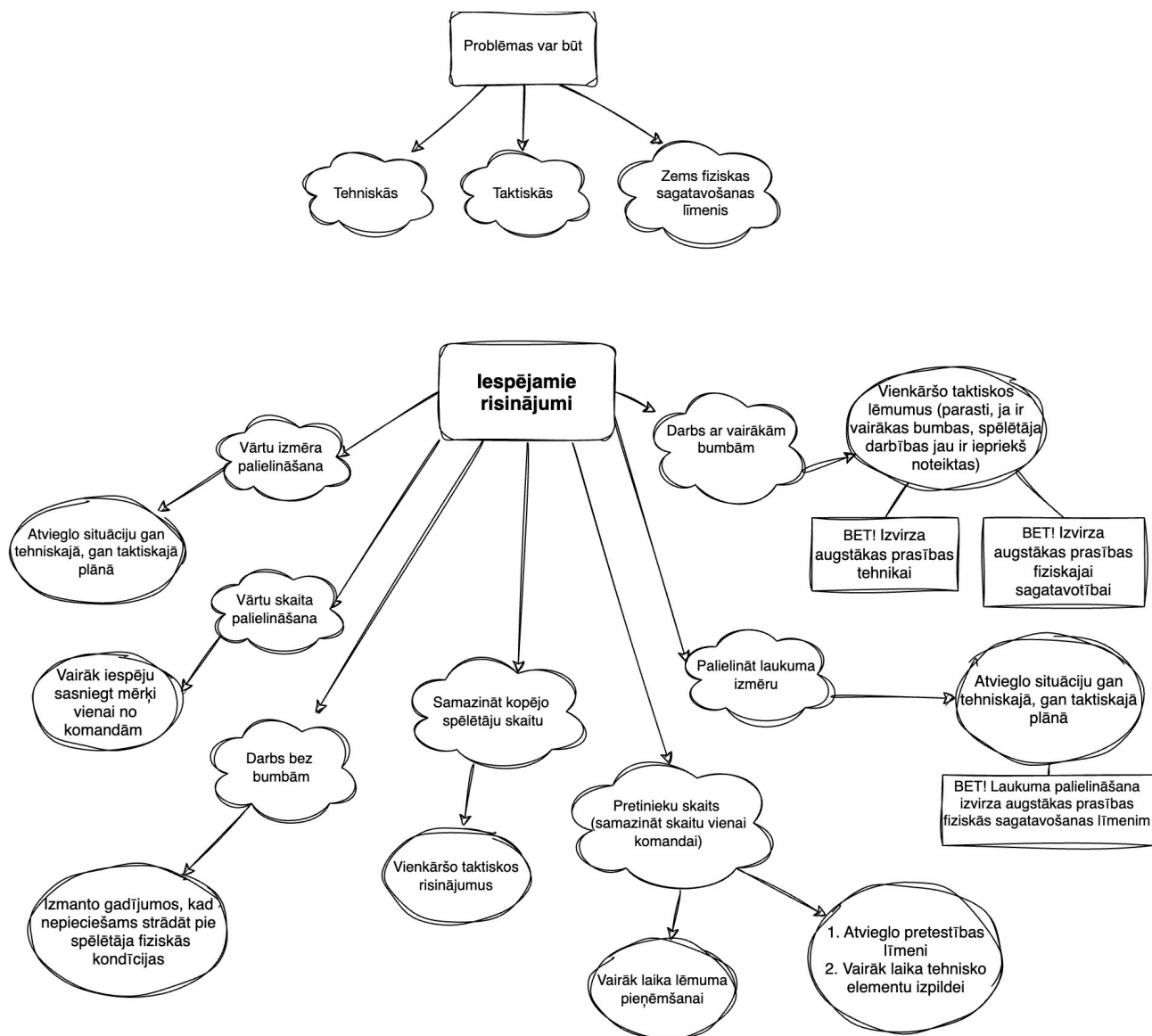
1. Bumba;
2. Vārti;
3. Pretinieks/pretinieki;
4. Partneris/partneri;

Šī metodoloģija piedāvā konkrētu tematisko bloku komplektu, katram blokam ir savs uzdevums. Viens apmācības gads sastāv no 6-8 blokiem. Treneris var mainīt bloku secību pēc sava ieskata. Katru bloku jāiziet vismaz reizi gadā.

### Apmācības gads



## JA VINGRINĀJUMS NEIZDODAS



## Apmācības prioritātes:

- Sarežģīto tehnisko elementu apgūšana (vingrinājumu savienojumi, māņkustības);
- Taktika:  
Izglītojamo izvietojums laukumā;

## Metodiskais fokuss:

- Maksimālo vingrinājumu skaitu veikt ar bumbām;
- Spēles mazākos sastāvos (SSG);
- Atkarībā no izglītojamā individuālajām īpatnībām, pieprasīt un palīdzēt ar pareizo vingrinājuma izpildi;
- Mācīt uzvarēt/mācīt zaudēt;

## PAMATA PRASMES, KO IZGLĪTOJAMĀM IR JĀAPGŪST POSMĀ U-10

<b>Tehniskā sagatavotība</b>
Pārvietošanas tehnika: skriešana, lēcieni, apstāšanās, pagriezieni un šo elementu savienojumi
Bumbas vadīšana: ar pēdas ārējo daļu, pēdas iekšējo daļu, pēdas ārējo daļu un šo elementu savienojumi
Finti (māņkustības)
Bumbas pieņemšana un apstrādāšana: ar pēdas zoli, pēdas iekšējo daļu, pēdas ārējo daļu, krītošo bumbu
Piespēles noteiktā perimetrā
Sitieni ar kāju: ar purngalu, pēdas iekšējo daļu, pēdas pacēluma vidusdaļu, pacēluma iekšējo daļu
Bumbas iemetieni no sānu līnijas
Darbs ar bumbu ar abām kājām



### Taktiskā sagatavotība

#### Uzbrukums:

- Individuālā taktika: 1x1 — apspēlēšana, māņkustības un sitiens, atvēršanās, zonas atbrīvošana un izmantošana, 1x1 — bumbas piesēgšana ar ķermeni;
- Grupveida sadarbība: pāros, trijniekos — brīvo zonu radīšana un izmantošana, piespēles pāros, trijniekos taisni un ar virziena maiņu, piespēle pāros, trijniekos ar noslēdzošo sitienu pa vārtiem;
- Bumbas kontrole ierobežotā laukumā: kvadrāti;
- Spēles mazos sastāvos (SSG);

#### Aizsardzība:

- Individuāli: 1x1 — bumbas atņemšana un pirmā piespēle, pretspēlētāja segšana, spēlētāja diagonāla drošināšana, bumbas atņemšana;
- Aizsardzība, spēlējot vienādos sastāvos, vairākumā, mazākumā;
- Spēles mazos sastāvos (SSG);

### Fiziskās un psiholoģiskās sagatavotības virzieni

#### Fiziskā:

- Starta ātrums;
- Spēja mainīt kustības ritmu (tempa maiņa);
- Kopējā izturība;
- Ātrumizturība;
- Speciālā izturība;

#### Psiholoģiskās:

- Situatīvā domāšana;
- Uzmanības apjoms;
- Uzmanības noturēšana;

Treniņu skaits nedēļā	3 + spēle
Treniņa ilgums	Līdz 90 min
Spēles laiks treniņa beigās	Ne mazāk 25 min
Spēļu formāts	7x7

## Apmācības prioritātes:

- Sarežģīto tehnisko elementu apgūšana (vingrinājumu savienojumi, māņkustības);
- Taktika:
  - a. Individuālo darbību apmācība uzbrukumā un aizsardzībā;
  - b. Grupveida un individuālās taktikas principi:
    - Spēle pa līnijām un katras līnijas uzdevumi;
    - Uzbrukuma un aizsardzības organizēšana (reakcija uz bumbas zaudēšanu un bumbas atgūšanu);
    - Bumbas kontrole ierobežotā laukumā;
    - Spēles noteikumi;
  - c. Spēles situācijas attīstības prognozēšana (spēles “lasīšana”);

## Metodiskais fokuss:

- Uzturēt un attīstīt prieku no spēles;
- Sistemātiska futbola pamatelementu pilnveidošana (bumbas vadīšana, piespēle, pieņemšana un apstrāde, sitiens) — prasme pielietot šos tehniskos paņēmienus dažādās spēles situācijās;
- Spēles mazos sastāvos uz maziem laukumiem;
- Veicināt izglītojama pašiniciatīvu;
- Veicināt izglītojama orientāciju uz rezultāta sasniegšanu (attiecās galvenokārt uz individuāli nospraustiem mērķiem);
- Atbalstīt gribasspēka izpausmes;

## PAMATA PRASMES, KO IZGLĪTOJAMĀM IR JĀAPGŪST POSMĀ U-11

<b>Tehniskā sagatavotība</b>
Bumbas apstrādašana ar krūtīm, augšstilbu, lēcienā un sitiens
Bumbas piespēle: ar pēdas pacēluma iekšējo un ārējo daļu, krūtīm, augšstilbu, galvu
Sitieni ar kāju no gaisa, pa lekājušo bumbu, pāri sevi, kritienā
Māņkustības, aiziešana no pretinieka
Bumbas atņemšana izklupienā
Sitieni ar galvu: pa bumbu, kas lido pretī, pa bumbu, kas lido no sāniem
Īso, vidējo, garo piespēļu tehnika

### Taktiskā sagatavotība

#### Uzbrukums:

- Individuālā taktika spēlē bez bumbas: atvēršanās, skaitliskā pārsvara radīšana laukuma zonās;
- Individuālā taktika spēlē ar bumbu: apspēlēšana 1x1 ar sitienu, māņkustības, sitieni vārtos ar kāju, sitieni ar galvu;
- Divu spēlētāju sadarbība: "sieniņa", aizskriešana;
- Trīs spēlētāju sadarbība: piespēle uz trešo, bumbas izlaišana caur spēlētāju;
- Grupveida sadarbība spēlē;

#### Aizsardzība:

- Individuālā taktika pret spēlētāju bez bumbas: spēlētāja segšana, bumbas pārtveršana un pirmā piespēle;
- Individuālā taktika pret spēlētāju ar bumbu: pareiza pozīcijas izvēle, kā uzbrukt spēlētājam ar bumbu, prasme izmantot kontaktu bumbas atņemšanai;
- Grupveida taktika: mutiskās norādes, diagonāla drošināšana;
- Pretsardzība kombinācijām: "sieniņas" izspēle, aizskriešana, bumbas izlaišana caur spēlētāju;
- "Sienas" organizēšana pie soda un brīvajiem sitieniem;

### Fiziskās un psiholoģiskās sagatavotības virzieni

#### Fiziskā:

- Koordinācija un veiklība;
- Spēka izturība;
- Kopējā izturība;
- Distances ātrums;
- Starta ātrums;
- Sitiena spēks pa bumbu;

#### Psiholoģiskā:

- Lēmumu pieņemšanas ātrums;
- Uzmanības pārslēgšana;
- Spēļu situāciju prognozēšana;

Treniņu skaits nedēļā	3 + spēle
Treniņa ilgums	Līdz 90 min
Spēles laiks treniņa beigās	Ne mazāk 25 min
Spēļu formāts	7x7 (ieteicams) vai 9x9

## U-10 un U-11 tematisko bloku struktūra

	Galvenais uzdevums	Papildus uzdevumi	
	<b>Tehniskā sagatavotība</b>	<b>Taktiskā sagatavotība</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>
<b>1.Bloks</b> (tehnika) Bumbas vadīšana un māņkustības	Apspēlēšana ar bumbas vadīšanu 1x1; Apspēlēšana ar māņkustībām 1x1; Bumbas piesēgšana ar ķermeni 1x1;	Individuālas darbības uzbrukumā divcīņās 1x1;	Koordinācija un veiklība; Distances ātrums;
<b>2.Bloks</b> (tehnika) Bumbas atņemšana	Bumbas atņemšana ar bumbas izsišanu; ar bumbas apstāšanu; ar korpusu;	Individuālas darbības aizsardzībā; Pretdarbības piespēlēm, sitieniem, māņkustībām;	Koordinācija un veiklība; Starta ātrums;
<b>3.Bloks</b> (tehnika) Pārvietošanās bez bumbas	Bumbas piespēle; Bumbas apstrādāšana; Bumbas atņemšana;	Atvērtā, brīvo zonu radīšana un izmantošana; Telpas samazināšana, segšana, drošināšana;	Koordinācija un veiklība; Starta ātrums; Kopēja izturība;
<b>4.Bloks</b> (tehnika) Piespēles	Piespēles; Apstrādāšana; Bumbas pārvietošana;	Grupveida sadarbība uzbrukumā; Brīvo zonu radīšana un izmantošana; Segšana un drošināšana;	Koordinācija un veiklība; Starta ātrums; Speciālā izturība;
<b>5.Bloks</b> (tehnika) Apstrādāšana	Apstrādāšana; Piespēles;	Grupveida sadarbība uzbrukumā; Brīvo zonu radīšana un izmantošana; Segšana un drošināšana;	Koordinācija un veiklība; Starta ātrums; Kopēja izturība;
<b>6.Bloks</b> (tehnika) Sitieni	Sitiens vārtos; Bumbas atņemšana; Bumbas vadīšana; Atslēgas piespēle;	Individuālas darbības uzbrukumā; Individuālas darbības aizsardzībā;	Koordinācija un veiklība; Starta ātrums; Speciālā izturība;
<b>7.Bloks</b> (tehnika) Spēle ar galvu	Sitiens ar galvu; Piespēle ar galvu; Bumbas apstrādāšana ar galvu;	Individuālas darbības uzbrukumā; Grupveida sadarbība uzbrukumā;	Koordinācija un veiklība; Starta ātrums; Kopēja izturība;
<b>8.Bloks</b> (tehnika) Apvienojums "Bumbas vadīšana + māņkustības + sitiens"	Bumbas vadīšana un māņkustības; Sitieni; Bumbas atņemšana;	Individuālas darbības uzbrukumā; Individuālas darbības aizsardzībā;	Koordinācija un veiklība; Starta ātrums; Kopēja izturība;

**Apmācības prioritātes:**

- Pamata motorisko kustību iemaņu pilnīga apgūšana;
- Akcents uz kvalitatīvām un precīzām darbībām;
- Uzlabot informācijas apstrādes ātrumu;
- Taktika:
  - a. Spēļu situācijas attīstības prognozēšana (spēļu situācijas “lasīšana”);
  - b. Padziļināt izprašanu par grupveida sadarbību;
  - c. Spēļu pozīciju izprašana;

**Metodiskais fokuss:**

- Uzturēt un attīstīt prieku no spēles;
- Sistemātiska futbola pamatelementu pilnveidošana (bumbas vadīšana, piespēle, bumbas pieņemšana un apstrāde, sitiens) — prasme izmantot šos tehniskos elementus dažādās spēles situācijās.
- Veicināt izglītojama pašiniciatīvu;
- Veicināt izglītojama orientāciju uz rezultāta sasniegšanu (attiecās galvenokārt uz individuāli nospraustiem mērķiem);
- Atbalstīt gribasspēka izpausmes;

**PAMATA PRASMES, KO IZGLĪTOJAMĀM IR JĀAPGŪST POSMĀ U-12**

<b>Tehniskā sagatavotība</b>
Bumbas apstrādašana ar augšstilbu, krūtīm un galvu
Sitieni ar kāju no gaisa, pa lekājušo bumbu, pāri sevi, kritienā
Sitieni ar galvu
Māņkustības, aiziešana no pretinieka
Bumbas atņemšana
Precīzas vidējās piespēles pa zemi un gaisu

### Taktiskā sagatavotība

#### Uzbrukums:

- Individuālā taktika bez bumbas: atvēršanās, pretinieka novēršana, skaitliskā pārsvara radīšana atsevišķos laukuma posmos;
- 1×1 apspēlēšana un sitiens;
- Grupu taktika: mijiedarbība mazās grupās (divatā, trijatā);
- Sadarbība mazās grupās reālas spēles apstākļos;
- Standartsituācijas: uzbrukuma sākšana no vārtsarga, auti;

#### Aizsardzība:

- Individuālā taktika pret spēlētāju bez bumbas: spēlētāja segšana, bumbas pārtveršana un spēle uz priekšu;
- Individuālā taktika pret spēlētāju ar bumbu: pareiza pozīcijas izvēle, prasme izmantot ķermeņa kontaktu bumbas atņemšanai;
- Grupveida taktika: mutiskās norādes, diagonāla drošināšana;
- Pret darbība kombinācijām: "sieniņas" izspēle, aizskriešana, bumbas izlaišana caur spēlētāju;
- "Sienas" organizēšana pie soda un brīvajiem sitieniem;

### Fiziskās un psiholoģiskās sagatavotības virzieni

#### Fiziskā:

- Koordinācija un veiklība;
- Starta ātrums;
- Kopējā izturība;
- Distances ātrums;

#### Psiholoģiskās:

- Lēmumu pieņemšanas ātrums;
- Uzmanības apjoms;
- Uzmanības noturība;

Treniņu skaits nedēļā	3 + spēle
Treniņa ilgums	Līdz 90 min
Spēles laiks treniņa beigās	Ne mazāk 25 min
Spēļu formāts	9x9

## U-12 tematisko bloku struktūra

	Galvenais uzdevums	Papildus uzdevumi	
	Taktiskā sagatavotība	Tehniskā sagatavotība	Fiziskā sagatavotība
<b>1.Bloks</b> (tehnika) Apvienojums “Bumbas vadīšana + atņemšana + piespēles”	Individuālas darbības uzbrukumā; Individuālas darbības aizsardzībā;	Bumbas vadīšana un māņkustības; Bumbas atņemšana; Bumbas piespēles;	Koordinācija un veiklība; Starta ātrums; Kopēja izturība;
<b>2.Bloks</b> (tehnika) Bumbas pieņemšana (aptstrādašana ) no gaisa	Grupveida sadarbība uzbrukumā; Brīvo zonu radīšana un izmantošana;	Bumbas pieņemšana; Bumbas piespēles pa gaisu; Spēle ar galvu;	Koordinācija un veiklība; Starta ātrums; Kopēja izturība;
<b>3.Bloks</b> (tehnika) Sitieni vārtos pa lidojošo bumbu	Individuālas darbības uzbrukumā; Grupveida sadarbība uzbrukumā; Brīvo zonu radīšana un izmantošana;	Sitieni ar kāju; Sitieni ar galvu; Bumbas piespēles;	Koordinācija un veiklība; Kopēja izturība;
<b>4.Bloks</b> (taktika) Individuālā taktika uzbrukumā (spēle bez bumbas)	Individuālās darbības uzbrukumā; Grupveida sadarbība uzbrukumā; Atvēršanās; Skaitliskā pārsvara radīšana noteiktās laukuma zonās;	Sitieni ar kāju; Sitieni ar galvu; Bumbas piespēles;	Starta ātrums; Distances ātrums; Reākcijas ātrums uz spēles situācijām;
<b>5.Bloks</b> (taktika) Individuālā taktika aizsardzībā (spēle bez bumbas)	Individuālās darbības aizsardzībā; Grupveida sadarbība aizsardzībā; Pretdarbība piespēlēm, sitieniem, bumbas vadīšanai; Pretspēlētāju segšana un savstarpēja sedzamo spēlētāju nodošana viens otram;	Bumbas atņemšana; Pretdarbība piespēlēm, sitieniem, driblingam;	Starta ātrums; Distances ātrums; Reākcijas ātrums uz spēles situācijām;

<p><b>6.Bloks</b> (taktika) Sadarbība mazās grupās (pāros)</p>	<p>Uzbrukuma kombinācijas pāros: "aizskriešana", "sieniņas izspēle", "krustošanās"; Pretdarbība uzbrūkošām kombinācijām pāros;</p>	<p>Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Bumbas atņemšana; Sitieni;</p>	<p>Starta ātrums; Kopēja izturība;</p>
<p><b>7.Bloks</b> (taktika) Sadarbība mazās grupās (trijniekos)</p>	<p>Uzbrukuma kombinācijas trijniekos: "vietu maiņa", "bumbas izlaišana", "piespēle trešajam spēlētājam"; Pretdarbība uzbrūkošām kombinācijām trijniekos;</p>	<p>Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Bumbas atņemšana; Sitieni;</p>	<p>Starta ātrums; Kopēja izturība;</p>
<p><b>8.Bloks</b> (taktika) Uzbrukuma sākšana no vārtiem</p>	<p>Grupveida sadarbība uzbrukumā ar vārtsarga iesaistīšanu; Spēles telpas radīšana un izmantošana</p>	<p>Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Bumbas atņemšana; Sitieni;</p>	<p>Starta ātrums; Speciālā izturība;</p>



**Apmācības prioritātes:**

- Tehnisko prasmju pilnveidošana un koordinācijas attīstīšana;
- Taktika:
  - a. Spēles situācijas attīstības prognozēšana ("spēles situācijas lasīšana");
  - b. Reakcijas ātrums uz spēles situāciju;
  - c. Spēlētāja pozīcijas definēšana;
  - d. Uzbrukuma un aizsardzības līniju sadarbības prasmju attīstīšana;
  - e. Iepazīšanās ar komandas sadarbību 11 pret 11 spēlētāju izkārtojumā. Komandas sadarbība oficiālajās spēlēs pēc trenera izvēlētās shēmas (piem. 1-4-3-3);

**Metodiskais fokuss:**

- Uzturēt un attīstīt prieku no spēles;
- Sistemātiska futbola pamatelementu pilnveidošana (bumbas vadīšana, piespēle, bumbas pieņemšana un apstrāde, sitiens) — prasme izmantot šos tehniskos elementus dažādās spēles situācijās ātrumā un zem pretspēlētāja spiediena;
- Veicināt spēlētāja personīgo atbildību gan par sevi, gan par komandu;
- Visas tehniskās un taktiskās prasmes tiek attīstītas tikai reālās spēles situācijās, t.i., situācijās, kur ir bumba, vārti, pretinieks (pretinieki) un partneris (partneri).

**PAMATA PRASMES, KO IZGLĪTOJAMĀM IR JĀAPGŪST POSMĀ U-13**

<b>Tehniskā sagatavotība</b>
Tehnikas pilnveidošana spēles apstākļos
Pamata tehniskie elementi ar labo un kreiso kāju

### Taktiskā sagatavotība

#### Uzbrukums:

- Vārtu gūšanas situāciju radīšana;
- Uzbrukuma noslēgums;
- Sadarbība pa līnijām uzbrukuma attīstīšanā;
- Uzbrukuma sākšana no vārtsarga;
- Pāreja no aizsardzības uzbrukumā: pirmās piespēles virzīšana uzbrukuma saasināšanai vai bumbas saglabāšanai;

#### Aizsardzība:

- Aizsardzības pozīcijas izvēle;
- Divcīņas gaisā;
- Sadarbība pa līnijām: zonas aizsardzības principi;
- Pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību — presings bumbas zaudēšanas zonā;
- Pretinieka presings, sākot uzbrukumu no vārtsarga;
- Standartsituācijas aizsardzībā;
- Mutiskās norādes partnerim (runāšana);
- Drošināšana;

### Fiziskās un psiholoģiskās sagatavotības virzieni

#### Fiziskā:

- Distances ātrums;
- Spēja mainīt kustības ritmu (tempa maiņa);
- Kopējā izturība;
- Spēka izturība;
- Spēciālā izturība;

#### Psiholoģiskās:

- Lēmumu pieņemšanas precizitāte;
- Uzmanības apjoms;
- Uzmanības noturība;

Treniņu skaits nedēļā	4 + spēle
Treniņa ilgums	Līdz 90 min
Spēļu formāts	9x9 vai 11x11 (atkarībā no LFF noteikumiem)

## U-13 tematisko bloku struktūra

	Galvenais uzdevums	Papildus uzdevumi	
	Taktiskā sagatavotība	Tehniskā sagatavotība	Fiziskā sagatavotība
<b>1.Bloks</b> (taktika) Vārtu gūšanas situāciju rādīšana	Grupas sadarbība pretinieka laukuma pusē uzbrukumā;	Bumbas vadīšana un māņkustības; Sitieni ar kāju; Sitieni ar galvu; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana;	Kustību ritma maiņa; Starta ātrums; Distances ātrums;
<b>2.Bloks</b> (taktika) Sadarbība starp līnijām uzbrukumā	Grupas sadarbība uzbrukumā;	Sitieni ar kāju; Sitieni ar galvu; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana;	Starta ātrums; Kopēja izturība;
<b>3.Bloks</b> (taktika) Uzbrukuma sākšana no vārtsarga	Grupas sadarbība uzbrukumā ar vārtsarga iesaistīšanu; Spēles telpas radīšana un izmantošana	Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Sitieni ar kāju; Bumbas atņemšana;	Starta ātrums; Speciālā izturība;
<b>4.Bloks</b> (taktika) Pretinieka presings pēc izspēles no vārtiem	Grupas sadarbība aizsardzībā, pressings;	Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Bumbas vadīšana; Bumbas atņemšana;	Kustību ritma maiņa; Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība;
<b>5.Bloks</b> (taktika) Pāreja no aizsardzības uzbrukumā un no uzbrukuma aizsardzībā	Grupas sadarbība uzbrukumā pēc bumbas atņemšanas; Grupveida sadarbība aizsardzībā pēc bumbas pazaudēšanas;	Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Bumbas vadīšana; Bumbas atņemšana;	Reākcijas ātrums uz spēles situācijām; Starta ātrums; Speciālā izturība;
<b>6.Bloks</b> (taktika) Pozcionāls uzbrukums	Komandas sadarbība uzbrukumā;	Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Sitieni; Bumbas vadīšana un māņkustības;	Starta ātrums; Speciālā izturība;

## Treneri U14-U17

Šajā vecuma posmā izglītojamie piedzīvo straujas fiziskas un psiholoģiskas izmaiņas, kas raksturīgas pubertātei, un pakāpeniski sāk veidoties kā nobrieduši sportisti. Treiņu procesā jāņem vērā gan dzimumatšķirības attīstības tempus, gan arī izglītojamo individuālie fiziskie un emocionālie izaicinājumi.

### Treīņu organizācija:

Šajā vecumā izglītojamie piedzīvo dažādas izaugsmes fāzes. Daži ir sasnieguši gandrīz pilnīgu fizisko attīstību augumā, kamēr citi vēl tikai sāk augt. Treiņiem jāpielāgo treiņu slodze individuāli, īpaši, ja daļai spēlētāju strauji mainās augums un muskuļu masa.

**Taktika:** U14-U17 vecuma grupā treneri var vairāk pievērsties spēles taktikai, tai skaitā pozīcijas izpratnei, saspēlei un situāciju lasīšanai laukumā. Šajā posmā spēlētājiem jāapgūst gan individuālā, gan komandas taktika, piemēram, aizsardzības un uzbrukuma darbības, pozīcijas laukumā un pārejas no vienas spēles fāzes citā.

**Fiziskā sagatavotība:** Treiņiem jāpievērš uzmanība aerobās un anaerobās izturības palielināšanai, kā arī jāveido pamats muskuļu stiprināšanai. Auguma izmaiņas var īslaicīgi ietekmēt izglītojamo koordināciju. Treiņos jāiekļauj vingrinājumus, kas veicina stabilitāti, līdzsvaru un koordināciju, lai palīdzētu spēlētājiem pielāgoties viņu jaunajai ķermeņa struktūrai. Pēc nepieciešamības ne vairāk, ka vienu reizi nedēļā var izmantot trenāžieru zāli. Īpaši pirmssezonas sagatavošanas periodā. Treiņa laikā uzsvāru jāliek uz vingrinājumu pareizo tehnisko izpildi.

**Periodizācija:** Atkarībā no sezonas perioda lielāka uzmanība ir jāvelta treiņu ciklu plānošanai, kas balstās uz spēļu grafiku. Treiņi tiek organizēti mikrociklos (1 nedēļa), mezociklos (4–6 nedēļas), un makrociklos. Pirmssezonas periodā svarīgi likt lielāku uzsvāru uz vispārējo fizisko sagatavotību. Kāmr sezonas periodā treiņu intensitāte un mērķis mainās, vairāk pievērsties spēļu taktikai un tehniskajām prasmēm, kas nepieciešamas konkrētās pozīcijās.

### Trenera uzvedība un komunikācija:

Šajā vecumā jaunieši vēlas lielāku autonomiju un cieņu pret savām idejām. Treiņiem jābūt atvērtiem dialogam, ļaujot izglītojamiem izteikties par treiņa gaitu. Jāpievērš uzmanība, lai komunikācija būtu atbalstoša un motivējoša.

Jāslavē ne tikai izpildījuma rezultātus, bet jovairāk centību, progresu un pareizos taktiskos risinājumus. Jāiedrošina izglītojamos uzņemties atbildību. Tas palīdzēs attīstīt līdera prasmes, pašpārliecinātību un komandas izjūtu.

## Treniņi U14-U17

Treniņa nodarbības galvenās daļas plānošanas metodika:

No sākuma tiek plānots galvenās daļas spēles formas vingrinājums, kas veltīts galvenā bloka uzdevuma risināšanai. Tālāk tiek plānots sagatavojošais vingrinājums, kas ir vienkāršāks un pieejamāks nekā galvenais, taču balstīts uz tā bāzes. Sagatavojošais vingrinājums tiek veidots, vienkāršojot galveno uzdevumu, ņemot vērā:

- Audzināmo skaits vingrinājumā (partneri, pretinieki);
- Spēles laukuma izmērs;
- Vārtu izmērs un skaits.

Tālāk tiek plānoti 1-2 specifiski spēles vingrinājumi, kas ir vienkāršoti iepriekšējie uzdevumi, taču saglabā tēmas būtību, kur ietverti:

- Bumba;
- Vārti (mērķis);
- Pretinieks (pretinieki);
- Partneris (partneri);
- Virziens.

Treniņa nodarbības pamatdaļai nevajadzētu saturēt vairāk par 4 vingrinājumiem.

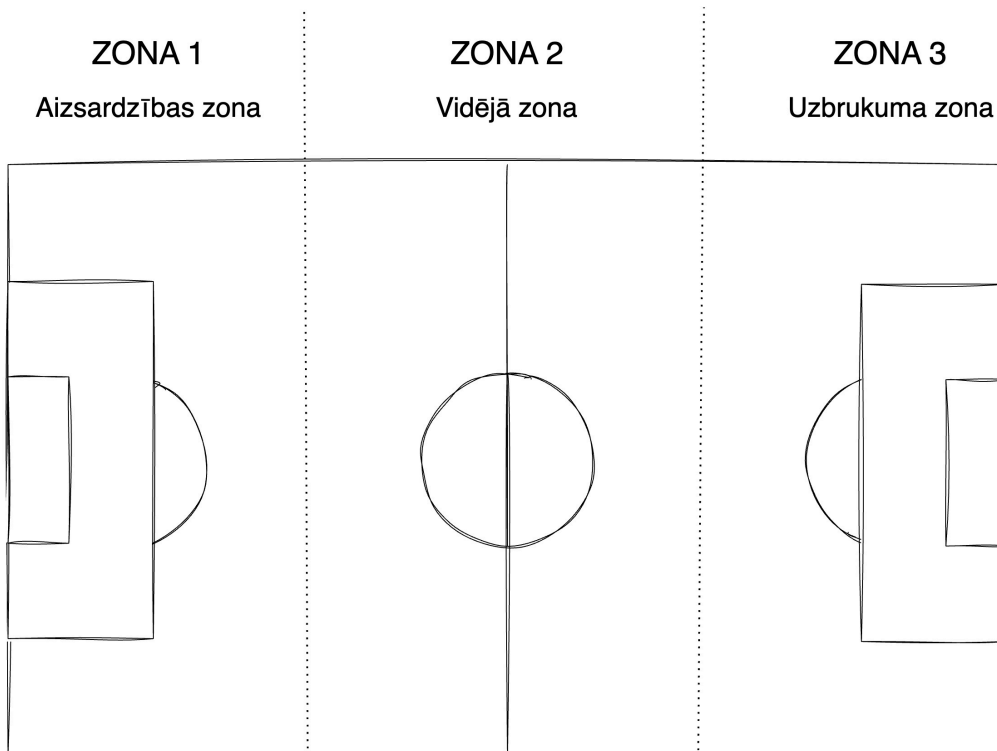
Lai izprastu U14-U17 treniņu bloku veidošanas principus ir jāsaprot futbola struktūru. Futbola struktūra sastāv no trim daļām: UZBRUKUMA, AIZSARDZĪBAS un PĀREJAS. Šo trīs struktūras sastāvdaļu izmantošana ir U14-U17 treniņu bloku izveides pamatā. Trīs futbola struktūras daļas — uzbrukums, aizsardzība un pāreja — tiek sauktas par KOMANDAS FUNKCIJĀM.

Katrai no trim komandas funkcijām ir KOMANDAS UZDEVUMI, kas ir treniņu bloku nosaukumi.

Komandas funkcijas	Komandas uzdevumi	
Uzbrukums	Uzbrukuma sākums un attīstība	
	Uzbrukuma noslēgums	
Aizsardzība	Pretdarbība uzbrukuma sākumam un attīstībai	
	Pretdarbība uzbrukuma noslēgumam	
Pāreja	Aizsardzība-uzbrukums	Ātrais uzbrukums
		Pozicionālais uzbrukums
	Uzbrukums-aizsardzība	Pressings
		Pozicionālā aizsardzība

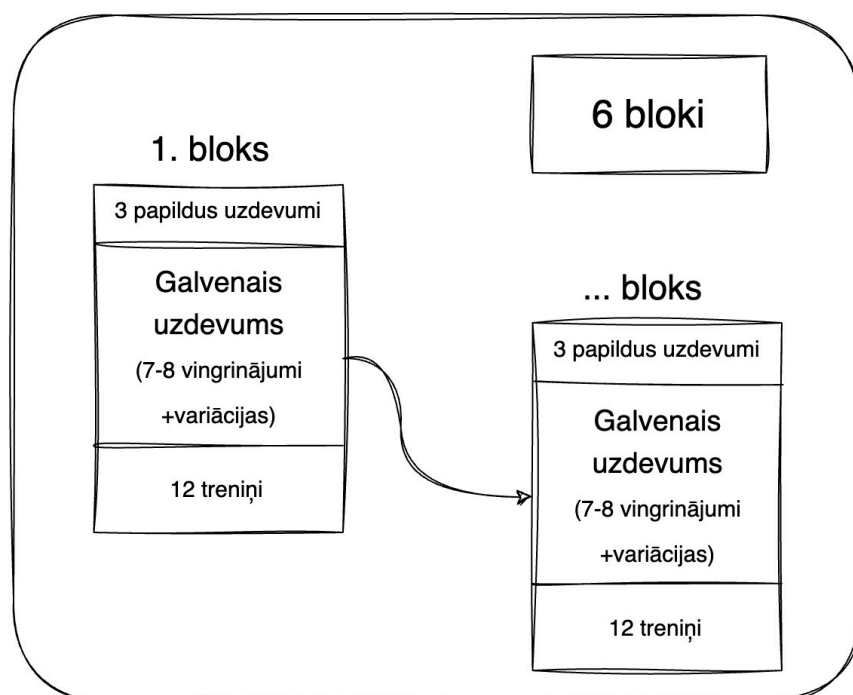
Lai secīgi apgūtu komandas uzdevumus (tematiskos blokus), futbola laukums tiek sadalīts trīs zonās:

- AIZSARDZĪBAS ZONA (ZONA 1)
- VIDUS ZONA (ZONA 2)
- UZBRUKUMA ZONA (ZONA 3)



U14-U17 treniņu bloku struktūra sastāv no 6 blokiem, kuri jāiziet vismaz divas reizes viena apmācības gada ietvaros. Atkarībā no perioda, spēļu grafika un mikrocikla plāna, treniņu skaits katrā tematiskajā blokā var mainīties no iepriekš noteiktā. Tomēr kopējam tematisko treniņu skaitam jābūt 12.

### Apmācības gads



#### Standartsituācijas:

Atkarībā no bloka galvenā uzdevuma ir būtiski apgūt un pilnveidot standartsituāciju izspēli gan uzbrukumā, gan aizsardzībā. Katrai laukuma zonai ir savas specifiskas nianšes, kuras nepieciešams ņemt vērā un pārrunāt ar audzēkņiem. Svarīgākās standartsituācijas ietver:

- Atsitiens no vārtiem;
- Bumbas iemetiens no sānu līnijas;
- Soda un brīvsitieni pa centru;
- Soda un brīvsitieni no flanga;
- 11 metru soda sitiens;

## JA VINGRINĀJUMS NEIZDODAS





**Apmācības prioritātes:**

- Tehnisko prasmju pilnveidošana un koordinācijas attīstīšana;
- Taktika:
  - a. Spēlētāja pozīcijas noteikšana;
  - b. Prasme spēlēt pēc izvēlētās taktiskās shēmas (piem. 1-4-3-3);
  - c. Iepazīšanās ar komandas darbību pie citas taktiskās shēmas (piem. 1-4-4-2);
  - d. Uzbrukuma un aizsardzības līniju sadarbības prasmju attīstīšana;

**Metodiskais fokuss:**

- Uzturēt un attīstīt prieku no spēles;
- Veicināt personīgo atbildību par pieņemtajiem lēmumiem;
- Veicināt darbības, kas ir vērstas uz komandas spēli;

**PAMATA PRASMES, KO IZGLĪTOJAMĀM IR JĀAPGŪST POSMĀ U-14**

<b>Tehniskā sagatavotība</b>
Tehnikas pilnveidošana spēles apstākļos
Pamata tehniskie elementi ar labo un kreiso kāju

<b>Taktiskā sagatavotība</b>
<p><b>Uzbrukums:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uzbrukuma noslēgums;</li> <li>- Sadarbība starp līnijām;</li> <li>- Uzbrukuma noslēgums pēc centrējumiem no malas;</li> <li>- Pāreja no aizsardzības uzbrukumā: pirmās piespēles virzīšana uzbrukuma saasināšanai vai bumbas saglabāšanai;</li> <li>- Prasme spēlēt pēc vienas trenera izvēlētās shēmas;</li> <li>- Iziešana no presinga, tai skaitā caur vārtsargu;</li> </ul>
<p><b>Aizsardzība:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Divcīņas gaisā;</li> <li>- Zonu aizsardzības principi;</li> <li>- Pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību - pārslēgšanās;</li> <li>- Standartsituācijas aizsardzībā;</li> <li>- Pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību — presings bumbas zaudēšanas zonā;</li> </ul>

### Fiziskās un psiholoģiskās sagatavotības virzieni

**Fiziskā:**

- Starta ātrums;
- Ātrumpēks;
- Kopējā izturība;
- Ātrumizturība;
- Koordinācija;
- Lokanība;

**Psiholoģiskās:**

- Lēmumu pieņemšanas precizitāte;
- Uzmanības apjoms;

Treniņu skaits nedēļā	5 + spēle
Treniņa ilgums	Līdz 90 min
Spēļu formāts	11x11

## U-14 tematisko bloku struktūra

	Galvenais uzdevums	Papildus uzdevumi	
	Taktiskā sagatavotība	Tehniskā sagatavotība	Fiziskā sagatavotība
<b>1.Bloks</b> (Zona 3) Uzbrukumu noslēgums caur centru	Grupas sadarbība pretinieka laukuma pusē uzbrukumā;	Bumbas vadīšana un māņkustības; Sitiieni ar kāju; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana;	Kustību ritma maiņa; Starta ātrums;
<b>2.Bloks</b> (Zona 3) Uzbrukumu noslēgums pēc piespēles no flanga	Grupas sadarbība pretinieka laukuma pusē uzbrukumā;	Bumbas vadīšana un māņkustības; Sitiieni ar kāju; Sitiieni ar galvu; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana;	Starta ātrums; Distances ātrums; Ātrumpēks;
<b>3.Bloks</b> (Zona 1-2) Sadarbība starp līnijām aizsardzībā	Grupas sadarbība aizsardzībā;	Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Bumbas atņemšana;	Starta ātrums; Speciālā izturība;
<b>4.Bloks</b> (Zona 2-3) Pressings	Grupas sadarbība aizsardzībā, pressings;	Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Bumbas vadīšana; Bumbas atņemšana;	Kustību ritma maiņa; Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība;
<b>5.Bloks</b> (Zona 1-2-3) Pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību un no aizsardzības uz	Grupas sadarbība uzbrukumā pēc bumbas atņemšanas; Grupveida sadarbība aizsardzībā pēc bumbas pazaudēšanas;	Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Bumbas vadīšana; Bumbas atņemšana;	Reākcijas ātrums uz spēles situācijām; Starta ātrums; Speciālā izturība;
<b>6.Bloks</b> (Zona 1-2-3) Pozcionālā aizsardzība	Komandas sadarbība aizsardzībā;	Bumbas atņemšana; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana;	Starta ātrums; Speciālā izturība;

## Apmācības prioritātes:

- Tehnisko prasmju pilnveidošana spēles apstākļos;
- Speciālās koordinācijas attīstīšana;
- Spēlētāja pozīcijas noteikšana un apmācība;
- Individuālo darbību, grupu un komandas sadarbības pilnveidošana aizsardzībā un uzbrukumā;

## Metodiskais fokuss:

- Uzturēt un attīstīt prieku no spēles;
- Spēlētāju pozīciju noteikšana;
- Katras pozīcijas galvenie taktiskie spēlēšanas principi;
- Dažādie pozicionālo spēļu veidi (3x2; 4x3; 5x4; 6x5; 8x6);
- Spēles 11x11 izmantošana galvenā bloka uzdevuma risināšanai;

## PAMATA PRASMES, KO IZGLĪTOJAMĀM IR JĀAPGŪST POSMĀ U-15

Tehniskā sagatavotība
Tehnikas pilnveidošana spēles apstākļos
Tehnikas pilnveidošana risinot taktiskos uzdevumus



## Taktiskā sagatavotība

### Uzbrukums:

- Grupu sadarbība uzbrukuma sākuma un attīstības fāzē (aizsardzības zona, vidēja zona, uzbrukuma zona):
  - a) standartsituāciju izspēle;
  - b) spēles situācijas (pa centru, pa flangu);
- Grupu sadarbība uzbrukuma noslēgumā (uzbrukuma zona):
  - a) standartsituāciju izspēle;
  - b) spēles situācijas (pa centru, pa flangu);
- Grupu sadarbība pārejā no aizsardzības uz uzbrukumu:
  - a) pirmā piespēle uz priekšu – ātrais uzbrukums;
  - b) bumbas saglabāšana – pozicionālais uzbrukums;

### Aizsardzība:

- Grupu sadarbība, lai neitralizētu uzbrukuma sākumu un attīstību (vidēja zona, uzbrukuma zona):
  - a) standartsituāciju izspēle;
  - b) spēles situācijas (pa centru, pa flangu);
- Grupu sadarbība, lai neitralizētu uzbrukuma sākumu, attīstību un noslēgumu (aizsardzības zona):
  - a) standartsituāciju izspēle;
  - b) spēles situācijas (pa centru, pa flangu);
- Grupu sadarbība pārejā no uzbrukuma uz aizsardzību:
  - a) presings bumbas zaudēšanas zonā;
  - b) pāreja uz pozicionālo aizsardzību;

## Fiziskās un psiholoģiskās sagatavotības virzieni

### Fiziskā:

- Spēks;
- Sākuma ātrums (ātruma un spēka īpašības);
- Speciālā izturība;
- Speciālā veiklība;

### Psiholoģiskās:

- Uzmanības apjoms;
- Uzmanības sadalīšana (spēja vienlaicīgi koncentrēties uz vairākiem stimuliem (bumba, pretinieku un komandas biedru pozīcijas));
- Lēmumu pieņemšanas precizitāte;
- Lēmumu pieņemšanas ātrums;

Treniņu skaits nedēļā	5 + spēle
Treniņa ilgums	Līdz 90 min
Spēļu formāts	11x11

## U-15 tematisko bloku struktūra

	Galvenais uzdevums	Papildus uzdevumi	
	Taktiskā sagatavotība	Tehniskā sagatavotība	Fiziskā sagatavotība
<b>1.Bloks</b> (Zona 1) Uzbrukumu sākums un attīstība aizsardzības zonā	Grupu mijiedarbības: - uzbrukums caur centru; - uzbrukums pa flangu; - uzbrukuma virziena maiņa; - pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību;	Bumbas vadīšana; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Kustība bez bumbas;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;
<b>2.Bloks</b> (Zona 2) Uzbrukumu sākums un attīstība vidējā zonā	Grupu mijiedarbības: - uzbrukums caur centru; - uzbrukums pa flangu; - uzbrukuma virziena maiņa; - pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību;	Bumbas vadīšana; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Kustība bez bumbas; Sitieni ar kāju;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;
<b>3.Bloks</b> (Zona 3) Uzbrukumu sākums, attīstība un noslēgšana uzbrukuma zonā	Grupu mijiedarbības: - uzbrukums caur centru; - uzbrukums pa flangu; - uzbrukuma virziena maiņa; - pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību;	Bumbas vadīšana; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Kustība bez bumbas; Sitieni ar kāju; Sitieni ar galvu;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;
<b>4.Bloks</b> (Zona 1) Pretdarbība uzbrukuma sākumam un attīstībai un noslēgšanai aizsardzības zonā	Grupu mijiedarbības: - pretdarbība uzbrukumam caur centru; - pretdarbība uzbrukumam pa flangu; - pretdarbība uzbrukuma virziena maiņai; - pāreja no aizsardzības uz uzbrukumu;	Bumbas atņemšana; Kustība bez bumbas; Bumbas pieņemšana; Bumbas piespēles; Spēle ar galvu; Bumbas vadīšana;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;
<b>5.Bloks</b> (Zona 2) Pretdarbība uzbrukuma sākumam, attīstībai vidējā zonā	Grupu mijiedarbības: - pretdarbība uzbrukumam caur centru; - pretdarbība uzbrukumam pa flangu; - pretdarbība uzbrukuma virziena maiņai; - pāreja no aizsardzības uz uzbrukumu;	Bumbas atņemšana; Kustība bez bumbas; Bumbas pieņemšana; Bumbas piespēles; Spēle ar galvu; Bumbas vadīšana; Sitieni ar kāju;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;

<p><b>6.Bloks</b> (Zona 3) Pretdarbība uzbrukuma sākumam, attīstībai uzbrukuma zonā</p>	<p>Grupu mijiedarbības: - pretdarbība uzbrukumam caur centru; - pretdarbība uzbrukumam pa flangu; - pretdarbība uzbrukuma virziena maiņai; - pāreja no aizsardzības uz uzbrukumu;</p>	<p>Bumbas atņemšana; Kustība bez bumbas; Bumbas pieņemšana; Bumbas piespēles; Spēle ar galvu; Bumbas vadīšana; Sitieni ar kāju;</p>	<p>Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;</p>
---	---	---	---

### Apmācības prioritātes:

- Tehnisko prasmju pilnveidošana spēles apstākļos;
- Speciālās koordinācijas attīstīšana;
- Spēles pilnveidošana konkrētā pozīcijā;
- Individuālo darbību, grupu un komandas sadarbības pilnveidošana aizsardzībā un uzbrukumā;

### Metodiskais fokuss:

- Uzturēt un attīstīt prieku no spēles;
- Komandas spēles apguve;
- Treniņu procesa individualizācija;
- Izglītojamo funkcionālo darbību attīstīšana (pēc pozīcijas);
- Spēles mazos sastāvos taktisko un funkcionālo īpašību uzlabošanai
- Spēles 11x11 izmantošana galvenā bloka uzdevuma risināšanai;

### PAMATA PRASMES, KO IZGLĪTOJAMĀM IR JĀAPGŪST POSMĀ U-16 UN U-17

Tehniskā sagatavotība
Tehnikas pilnveidošana spēles apstākļos
Tehnikas pilnveidošana risinot taktiskos uzdevumus



### Taktiskā sagatavotība

#### Uzbrukums:

- Grupu sadarbība uzbrukuma sākuma un attīstības fāzē (aizsardzības zona, vidēja zona, uzbrukuma zona):
  - a) standartsituāciju izspēle;
  - b) spēles situācijas (pa centru, pa flangu);
- Grupu sadarbība uzbrukuma noslēgumā (uzbrukuma zona):
  - a) standartsituāciju izspēle;
  - b) spēles situācijas (pa centru, pa flangu);
- Grupu sadarbība pārejā no aizsardzības uz uzbrukumu:
  - a) pirmā piespēle uz priekšu – ātrais uzbrukums;
  - b) bumbas saglabāšana – pozicionālais uzbrukums;

#### Aizsardzība:

- Grupu sadarbība, lai neitralizētu uzbrukuma sākumu un attīstību (vidēja zona, uzbrukuma zona):
  - a) standartsituāciju izspēle;
  - b) spēles situācijas (pa centru, pa flangu);
- Grupu sadarbība, lai neitralizētu uzbrukuma sākumu, attīstību un noslēgumu (aizsardzības zona):
  - a) standartsituāciju izspēle;
  - b) spēles situācijas (pa centru, pa flangu);
- Grupu sadarbība pārejā no uzbrukuma uz aizsardzību:
  - a) presings bumbas zaudēšanas zonā;
  - b) pāreja uz pozicionālo aizsardzību;

### Fiziskās un psiholoģiskās sagatavotības virzieni

#### Fiziskā:

- Spēks;
- Sākuma ātrums (ātruma un spēka īpašības);
- Speciālā izturība;
- Speciālā veiklība;

#### Psiholoģiskās:

- Uzmanības apjoms;
- Uzmanības sadalīšana (spēja vienlaicīgi koncentrēties uz vairākiem stimuliem (bumba, pretinieku un komandas biedru pozīcijas));
- Lēmumu pieņemšanas precizitāte;
- Lēmumu pieņemšanas ātrums;

Treniņu skaits nedēļā	5 + spēle
Treniņa ilgums	Līdz 120 min
Spēļu formāts	11x11

## U-16 un U-17 tematisko bloku struktūra

	Galvenais uzdevums	Papildus uzdevumi	
	Taktiskā sagatavotība	Tehniskā sagatavotība	Fiziskā sagatavotība
<b>1.Bloks</b> (Zona 1) Uzbrukumu sākums un attīstība aizsardzības zonā	Grupu mijiedarbības: - uzbrukums caur centru; - uzbrukums pa flangu; - uzbrukuma virziena maiņa; - pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību;	Bumbas vadīšana; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Kustība bez bumbas;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;
<b>2.Bloks</b> (Zona 2) Uzbrukumu sākums un attīstība vidējā zonā	Grupu mijiedarbības: - uzbrukums caur centru; - uzbrukums pa flangu; - uzbrukuma virziena maiņa; - pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību;	Bumbas vadīšana; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Kustība bez bumbas; Sitieni ar kāju;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;
<b>3.Bloks</b> (Zona 3) Uzbrukumu sākums, attīstība un noslēgšana uzbrukuma zonā	Grupu mijiedarbības: - uzbrukums caur centru; - uzbrukums pa flangu; - uzbrukuma virziena maiņa; - pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību;	Bumbas vadīšana; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Kustība bez bumbas; Sitieni ar kāju; Sitieni ar galvu;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;
<b>4.Bloks</b> (Zona 1) Pretdarbība uzbrukuma sākumam un attīstībai un noslēgšanai aizsardzības zonā	Grupu mijiedarbības: - pretdarbība uzbrukumam caur centru; - pretdarbība uzbrukumam pa flangu; - pretdarbība uzbrukuma virziena maiņai; - pāreja no aizsardzības uz uzbrukumu;	Bumbas atņemšana; Kustība bez bumbas; Bumbas pieņemšana; Bumbas piespēles; Spēle ar galvu; Bumbas vadīšana;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;

<p><b>5.Bloks</b> (Zona 2) Pretdarbība uzbrukuma sākumam, attīstībai vidējā zonā</p>	<p>Grupu mijiedarbības: - pretdarbība uzbrukumam caur centru; - pretdarbība uzbrukumam pa flangu; - pretdarbība uzbrukuma virziena maiņai; - pāreja no aizsardzības uz uzbrukumu;</p>	<p>Bumbas atņemšana; Kustība bez bumbas; Bumbas pieņemšana; Bumbas piespēles; Spēle ar galvu; Bumbas vadīšana; Sitieni ar kāju;</p>	<p>Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;</p>
<p><b>6.Bloks</b> (Zona 3) Pretdarbība uzbrukuma sākumam, attīstībai uzbrukuma zonā</p>	<p>Grupu mijiedarbības: - pretdarbība uzbrukumam caur centru; - pretdarbība uzbrukumam pa flangu; - pretdarbība uzbrukuma virziena maiņai; - pāreja no aizsardzības uz uzbrukumu;</p>	<p>Bumbas atņemšana; Kustība bez bumbas; Bumbas pieņemšana; Bumbas piespēles; Spēle ar galvu; Bumbas vadīšana; Sitieni ar kāju;</p>	<p>Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;</p>

### Apmācības prioritātes:

- Tehnisko prasmju pilnveidošana spēles apstākļos;
- Speciālās koordinācijas attīstīšana;
- Spēles pilnveidošana konkrētā pozīcijā;
- Individuālo darbību, grupu un komandas sadarbības pilnveidošana aizsardzībā un uzbrukumā;

### Metodiskais fokuss:

- Uzturēt un attīstīt prieku no spēles;
- Komandas spēles apguve;
- Treniņu procesa individualizācija;
- Izglītojamo funkcionālo darbību attīstīšana (pēc pozīcijas);
- Spēles mazos sastāvos taktisko un funkcionālo īpašību uzlabošanai
- Spēles 11x11 izmantošana galvenā bloka uzdevuma risināšanai;

### PAMATA PRASMES, KO IZGLĪTOJAMĀM IR JĀAPGŪST POSMĀ U-18 UN U-19

Tehniskā sagatavotība
Tehnikas pilnveidošana spēles apstākļos
Tehnikas pilnveidošana risinot taktiskos uzdevumus

### Taktiskā sagatavotība

#### Uzbrukums:

- Grupu sadarbība uzbrukuma sākuma un attīstības fāzē (aizsardzības zona, vidēja zona, uzbrukuma zona):
  - a) standartsituāciju izspēle;
  - b) spēles situācijas (pa centru, pa flangu);
- Grupu sadarbība uzbrukuma noslēgumā (uzbrukuma zona):
  - a) standartsituāciju izspēle;
  - b) spēles situācijas (pa centru, pa flangu);
- Grupu sadarbība pārejā no aizsardzības uz uzbrukumu:
  - a) pirmā piespēle uz priekšu – ātrais uzbrukums;
  - b) bumbas saglabāšana – pozicionālais uzbrukums;

#### Aizsardzība:

- Grupu sadarbība, lai neitralizētu uzbrukuma sākumu un attīstību (vidēja zona, uzbrukuma zona):
  - a) standartsituāciju izspēle;
  - b) spēles situācijas (pa centru, pa flangu);
- Grupu sadarbība, lai neitralizētu uzbrukuma sākumu, attīstību un noslēgumu (aizsardzības zona):
  - a) standartsituāciju izspēle;
  - b) spēles situācijas (pa centru, pa flangu);
- Grupu sadarbība pārejā no uzbrukuma uz aizsardzību:
  - a) presings bumbas zaudēšanas zonā;
  - b) pāreja uz pozicionālo aizsardzību;

### Fiziskās un psiholoģiskās sagatavotības virzieni

#### Fiziskā:

- Spēks;
- Sākuma ātrums (ātruma un spēka īpašības);
- Speciālā izturība;
- Speciālā veiklība;

#### Psiholoģiskās:

- Uzmanības apjoms;
- Uzmanības sadalīšana (spēja vienlaicīgi koncentrēties uz vairākiem stimuliem (bumba, pretinieku un komandas biedru pozīcijas));
- Lēmumu pieņemšanas precizitāte;
- Lēmumu pieņemšanas ātrums;

Treniņu skaits nedēļā	5 + spēle
Treniņa ilgums	Līdz 120 min
Spēļu formāts	11x11

## U-18 un U-19 tematisko bloku struktūra

	Galvenais uzdevums	Papildus uzdevumi	
	Taktiskā sagatavotība	Tehniskā sagatavotība	Fiziskā sagatavotība
<b>1.Bloks</b> (Zona 1) Uzbrukumu sākums un attīstība aizsardzības zonā	Grupu mijiedarbības: - uzbrukums caur centru; - uzbrukums pa flangu; - uzbrukuma virziena maiņa; - pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību;	Bumbas vadīšana; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Kustība bez bumbas;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;
<b>2.Bloks</b> (Zona 2) Uzbrukumu sākums un attīstība vidējā zonā	Grupu mijiedarbības: - uzbrukums caur centru; - uzbrukums pa flangu; - uzbrukuma virziena maiņa; - pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību;	Bumbas vadīšana; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Kustība bez bumbas; Sitieni ar kāju;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;
<b>3.Bloks</b> (Zona 3) Uzbrukumu sākums, attīstība un noslēgšana uzbrukuma zonā	Grupu mijiedarbības: - uzbrukums caur centru; - uzbrukums pa flangu; - uzbrukuma virziena maiņa; - pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību;	Bumbas vadīšana; Bumbas piespēles; Bumbas pieņemšana; Kustība bez bumbas; Sitieni ar kāju; Sitieni ar galvu;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;
<b>4.Bloks</b> (Zona 1) Pretdarbība uzbrukuma sākumam un attīstībai un noslēgšanai aizsardzības zonā	Grupu mijiedarbības: - pretdarbība uzbrukumam caur centru; - pretdarbība uzbrukumam pa flangu; - pretdarbība uzbrukuma virziena maiņai; - pāreja no aizsardzības uz uzbrukumu;	Bumbas atņemšana; Kustība bez bumbas; Bumbas pieņemšana; Bumbas piespēles; Spēle ar galvu; Bumbas vadīšana;	Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;

<p><b>5.Bloks</b> (Zona 2) Pretdarbība uzbrukuma sākumam, attīstībai vidējā zonā</p>	<p>Grupu mijiedarbības: - pretdarbība uzbrukumam caur centru; - pretdarbība uzbrukumam pa flangu; - pretdarbība uzbrukuma virziena maiņai; - pāreja no aizsardzības uz uzbrukumu;</p>	<p>Bumbas atņemšana; Kustība bez bumbas; Bumbas pieņemšana; Bumbas piespēles; Spēle ar galvu; Bumbas vadīšana; Sitieni ar kāju;</p>	<p>Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;</p>
<p><b>6.Bloks</b> (Zona 3) Pretdarbība uzbrukuma sākumam, attīstībai uzbrukuma zonā</p>	<p>Grupu mijiedarbības: - pretdarbība uzbrukumam caur centru; - pretdarbība uzbrukumam pa flangu; - pretdarbība uzbrukuma virziena maiņai; - pāreja no aizsardzības uz uzbrukumu;</p>	<p>Bumbas atņemšana; Kustība bez bumbas; Bumbas pieņemšana; Bumbas piespēles; Spēle ar galvu; Bumbas vadīšana; Sitieni ar kāju;</p>	<p>Starta ātrums; Distances ātrums; Speciālā izturība; Maksimāls spēks;</p>

## Vārtsargu sagatavošana

Vārtsargu treniņi var notikt individuāli, grupā vai arī būt integrēti komandas treniņā. Sākuma posmos galvenais mērķis ir vispārēja fiziskā un tehniskā attīstība bez konkrētas specializācijas, pakāpeniski palielinot treniņu intensitāti un pievēršot uzmanību vārtsargu prasībām.

Vecuma grupas un mērķi

1. Līdz 10 gadu vecumam:

- Šajā posmā specializācija uz vārtsarga pozīciju nav prioritāra. Tāpēc specializētie treniņi nav nepieciešami. Tā vietā treniņos tiek attīstītas vispārējās tehniskās un koordinācijas prasmes, koncentrējoties uz kustīgumu, reakciju un spēju kontrolēt bumbu.
- Vārtsargu pozīcijas pamata prasmes, ja tiek pievērsta uzmanība, tiek ieviestas spēles vingrinājumu ietvaros bez sarežģītiem tehniskiem uzdevumiem. Vārtsargus bieži rotē ar laukumu spēlētājiem.

2. Vecums 10–13 gadi:

- Šajā vecuma grupā ir ieteicams ieviest vienu specializētu treniņu nedēļā, kas koncentrējas uz specifisku vārtsargu tehniku.
- Treniņos tiek attīstītas bumbas tveršanas un ķeršanas prasmes, pareizā pozīcija attiecībā pret vārtiem un krišanas tehnikas.

3. Vecums 14–17 gadi:

- Pusaudžu vecumā vārtsargu treniņš kļūst strukturētāks un intensīvāks, ar 2–4 izolētiem vai integrētiem treniņiem nedēļā, kas apvienoti ar komandas treniņiem.
- Treniņi ietver reakcijas treniņus, kustības tehniku, pozīcijas izvēli un lēmumu pieņemšanas prasmes, kas tiek pielāgotas spēles situācijām.
- Līdzās vispārējiem komandas treniņiem tiek ieviesti arī situatīvie vingrinājumi ar vārtsargu treneri, lai pilnveidotu spēles izpratni un sadarbību ar komandu, īpaši ar aizsargiem un pussargiem.

4. Vecums 18 gadi un vecāki:

- Pilnīga specializācija un vārtsargu specifisko darbību pilnveidošana. Individuālie un grupu treniņi izolētā vai integrētā formā vismaz 3 reizes nedēļā.
- Akcentēti taktiskie un teorētiskie treniņi; spēļu un pretinieku analīze;





Treniņus vada specializēts treneris, kas apmāca vārtsargu tehniskās, taktiskās un psiholoģiskās nianšes. Galvenie tehniskie aspekti:

- Kāju darbība - sitiens pa bumbu;
- Vārtsargu kustības, pārvietošana;
- Bumbas noķeršanas tehnika; bumbas kontrole ar rokām;
- Kritienu tehnika;
- Pozīcijas izvēle, reaģējot uz sitieniem no dažādiem leņķiem;
- Bumbas ķeršana sānu lēcienā pa zemi;
- Bumbas ķeršana sānu lēcienā pa gaisu;
- Bumbas ķeršana lēcienā virs galvas;
- Piespēles:
  1. Bumbas izmešana ar roku;
  2. Bumbas izsišana no gaisa;
- Pozicionālā spēle;

Ja treniņā nav paredzēts specializēts treneris, kas strādā ar vārtsargu, tad trenera pienākums ir sniegt pamata atbalstu un virzienu vārtsargam, integrējot to treniņā ar pārējo komandu. Tas nozīmē, ka treneris, izmantojot dažādus uzdevumus un spēles elementus, veicina vārtsarga prasmes un spēles izpratni.

## Talantu treniņi

Talantu identificēšana:

Talantu identificēšana futbolā ir māksla, kurā nepieciešams saskatīt ne tikai fiziskās priekšrocības, bet arī tās dziļākās īpašības, kas bieži paliek nemanītas. Lai arī bieži izceļas akselerāti – spēlētāji ar attīstītākām fiziskajām spējām, kas viņiem ļauj uzreiz tikt pamanītiem uz laukuma, būtiski ir spēt ieraudzīt arī citus aspektus. Patiess futbola talants var slēpties spēlētājā, kurš ne vienmēr ir ātrākais vai spēcīgākais, bet kam piemīt augsta spēles izpratne un spēja redzēt laukumu visā tā kopumā.

Talants slēpjas spēlētājos, kas ir spējīgi redzēt spēles nianšes un saprast tās. Spēlētājos, kuri spēj domāt ātri un pieņemt pareizus lēmumus, kad tas ir visvairāk nepieciešams. Viņi ir tie, kas spēj izprast taktiskās situācijas un sadarboties komandā, pat ja viņu fiziskie parametri varbūt nav uzreiz acīmredzami.

Turklāt, talantīgi spēlētāji bieži vien ir tie, kas ar degsmi izpilda katru uzdevumu, viņiem ir vēlme mācīties un pilnveidoties, pat ja tas prasa papildus piepūli. Viņi nebaidās no grūtībām un nemeklē vieglākos ceļus uz uzvaru.

Mērķis:

Talantu treniņi ir Jūrmalas Futbola skolas virziens, kas koncentrējas uz talantīgāko spēlētāju attīstību. Šī projekta ietvaros talantu treneris strādā ar jauniešiem vecumā no 10 līdz 17 gadiem. Šo treniņu mērķis ir palīdzēt spēlētājiem attīstīt universālas spēlētāja prasmes, kas nebalstās uz konkrētu pozīciju vai taktiku, bet ir vērstas uz vispārēju spēlētāju izaugsmi.

Tehniskā sagatavotība:

Tehniskās iemaņas veido pamatu katram treniņam, lai attīstītu spēlētāju bumbas pārvaldības prasmes, grupveida sadarbību un galvenos spēles elementus:

- Bumbas pārvaldīšana: ietver tādus vingrinājumus kā žonglēšana, pirmais pieskāriens, bumbas vadīšana un dažādi manevri, izmantojot "Coerver" tehniku.
- Grupveida sadarbība: īso un pustālo piespēļu precizitāte un pieņemšana, kā arī spēle vienā pieskārienā, kas veicina spēlētāju spēju sadarboties komandā.
- Atslēgas darbības: iekļauj garās piespēles, spēli ar galvu, sitienus un noslēguma elementus, kas ir būtiski rezultatīvas spēles veidošanā.

Psiholoģiskā sagatavotība:

Treniņu psiholoģiskā daļa tiek akcentēta gan formāli, gan neformāli, kas palīdz spēlētājiem attīstīt emocionālo noturību un pozitīvu attieksmi:

- Prieks: radīt draudzīgu un atvērtu atmosfēru, lai jaunieši izbaudītu treniņu procesu.
- Motivācija: veicināt spēlētājos vēlmi profesionāli pieiet savam darbam, attīstīt individuālo pieeju treniņiem un izvirzīt augstus mērķus.

- Pašapziņa: stiprināt jauniešu pārliecību par savām spējām, palīdzot viņiem apzināties savas stiprās puses, kā arī līdzsvaroti pieņemt konstruktīvu kritiku.
- Disciplīna: audzināt atbildību par treniņu režīmu, uzsverot sagatavošanās nozīmi un rūpīgu attieksmi pret katru treniņa aspektu.

#### Taktiskā sagatavotība:

Treniņu laikā liels uzsvars tiek likts uz spēles izpratnes apguvi. Taktiskie risinājumi attīstīs spēlētāju spēju efektīvi reaģēt uz dažādām spēles situācijām:

- Individuālā un grupveida taktika uzbrukumā: vērsts uz spēles izpratni un tehnisko paņēmieni veiksmīgu pielietošanu uzbrukuma situācijās.
- Kognitīvās spējas: situāciju izpratne un spēja ātri reaģēt uz vizuāliem un dzirdes stimuliem laukumā.
- Lēmumu pieņemšana: zināšanu paplašināšana par specifisku tehnisko paņēmieni pielietošanu un lēmumu pieņemšanas ātrumu spēles laikā.

#### Fiziskā sagatavotība:

Talantu grupas treniņos fiziskās sagatavotības uzdevumi nav atsevišķi izdalīti kā īpaša treniņu sastāvdaļa. Tā vietā treniņi tiek strukturēti īsāki nekā parasti, un kopējā slodze ir vērtējama kā mērena. Tas nodrošina, ka spēlētāji netiek pārslogoti, īpaši ņemot vērā, ka dažādām grupām mēneša un nedēļas plāni var atšķirties atkarībā no komandas vajadzībām.

Treniņu laikā galvenais uzsvars tiek likts uz kvalitatīvu pieeju, kur intensīvas aktivitātes tiek līdzsvarotas ar ilgākiem atpūtas periodiem. Šāda pieeja ļauj jaunajiem spēlētājiem koncentrēties uz izpildes precizitāti un efektivitāti, tādējādi veicinot kvalitāti, nevis nepārtrauktu intensitāti.



## Kontrolnormatīvi (testi)

Testēšana ir viena no būtiskākajām komponentēm jauno futbolistu daudzgadu sagatavošanās procesā. Standartizēta kontrolnormatīvu veikšana un rezultātu apkopojums nodrošina iespēju regulāri iegūt aktuālu un objektīvu informāciju par audzēkņu sagatavotības līmeni un attīstības tendencēm. Testēšana nav tikai rezultātu novērtēšana, tā ir integrēta sagatavošanās procesa sastāvdaļa.

Kontrolnormatīvi tiek veikti divas reizes gadā, lai izvērtētu spēlētāju progresu. Visi rezultāti tiek sistemātiski reģistrēti un apkopoti elektroniskajā uzskaites sistēmā. Pēc rezultātu analīzes treneri sniedz audzēkņiem detalizētu un konstruktīvu atgriezenisko saiti.

Testēšanas mērķi:

1. Noteikt audzēkņu atbilstību konkrētai treniņu grupai.
2. Motivēt audzēkņus, norādot viņu stiprās un vājas puses, tādējādi veicinot vēlmi progresēt.
3. Uzlabot treniņu un visa sagatavošanās procesa kvalitāti, pielāgojot to individuālajām vajadzībām.

Fiziskie, tehniskie un psiholoģiskie rādītāji:

- Fiziskie rādītāji: Izvērtē ātrumu, izturību, spēka īpašības un koordināciju.
- Tehniskie rādītāji: Šie testi palīdz novērtēt spēlētāja prasmi kontrolēt bumbu, izpildīt piespēles, driblēt un izdarīt sitienus ar precizitāti.
- Psiholoģiskie rādītāji: Testēšanas laikā tiek novērtēta arī spēlētāju spēja saglabāt koncentrēšanos, emocionālo stabilitāti un spēju pieņemt lēmumus stresa apstākļos.

Testēšana jāveic uz "svaiguma fona," izvairoties no testiem pēc sacensībām, lielas slodzes, traumas vai slimības, lai iegūtie rezultāti būtu maksimāli precīzi un objektīvi.

Pēc testēšanas visi iegūtie rezultāti tiek ievadīti elektroniskajā uzskaites sistēmā ProTrainUp. Tuvākajā treneru metodiskajā sapulcē tiek analizēta katra spēlētāja individuālā attīstība, kā arī grupas kopējie rādītāji. Šīs diskusijas laikā tiek izvirzīti priekšlikumi turpmākajiem treniņu uzdevumiem un stratēģijām. Pēc metodiskās sapulces testēšanas rezultāti tiek prezentēti kluba administrācijai.

Trenera pienākums sniegt katram izglītojamām individuālu atgriezenisko saiti par kontrolnormatīvu rezultātiem. Treneri skaidro viņu stiprās puses, nepieciešamos uzlabojumus un piedāvā konkrētus soļus turpmākai attīstībai. Vajadzības gadījumā tiek organizētas sarunas ar vecākiem, kurās tiek apspriests jaunieša progress un tālākais darbības plāns.

Izglītības un zinātnes ministrijas profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes kontrolnormatīvi un vecuma grupas futbolā.

Tests/ Vecums	SSG / 6 gadi	MT-1 / 7 gadi	MT-2 / 8 gadi	MT-3 / 9 gadi	MT-4 / 10 gadi	MT-5 / 11 gadi	MT-6 / 12 gadi	MT-7/ 13 gadi	SMP-1 / 14 gadi	SMP-2/ 15 gadi	SMP-3 / 16 gadi
Tāllekšana no vietas			★	★	★	★	★	★	★	★	★
10m sprints	★	★									
30m sprints			★	★	★	★	★	★	★	★	★
“ZigZag”	★	★									
Īsā Ilinoisa bez bumbas			★	★	★	★	★				
Ilinoisa bez bumbas								★	★	★	★
Žonglēšana	Sensa ball	Sensa ball	★	★	★	★	★	★			
Bumbas vadīšana ar sitienu pa vārtiem	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Sitiens uz precizitāti	★	★	★	★							
Piespēle pa gaisu uz precizitāti					★	★	★	★	★	★	★

## Tāllēkšana no vietas

Apraksts: Izglītojamais pēc paša iniciatīvas veic lēcieni no līnijas tālumā uz priekšu atsperoties ar abām kājām reizē. Attālumu nomēra no tuvākas ķermeņa daļas.

Mēģinājumu skaits: max 3

Rezultāta izteiksme; Centimetros (jo vairāk, jo labāk)

Vērtējums / vecums	MT-2 / 8 gadi	MT-3 / 9 gadi	MT-4 / 10 gadi	MT-5 / 11 gadi	MT-6 / 12 gadi	MT-7 / 13 gadi	SMP-1 / 14 gadi	SMP-2 / 15 gadi	SMP-3 / 16 gadi
3 balles	140	150	160	170	180	190	205	220	240
4 balles	150	160	170	185	195	105	220	235	250
5 balles	160	170	180	195	210	220	235	250	260

## 10m sprints

Apraksts: Izglītojamais pēc paša iniciatīvas vai pēc trenera signāla startē no statiskas pozīcijas.

Mēģinājumu skaits: max 3

Rezultāta izteiksme; Sekundēs (jo mazāk, jo labāk)

Vērtējums/ vecums	SSG / 6 gadi	MT-1 / 7 gadi
3 balles	-	2.45
4 balles	-	2.38
5 balles	-	2.3

## 30m sprints

Apraksts: Izglītojamais pēc paša iniciatīvas vai pēc trenera signāla startē no statiskas pozīcijas.

Mēģinājumu skaits: max 3

Rezultāta izteiksme; Sekundēs (jo mazāk, jo labāk)

Vērtējums / vecums	MT-2 / 8 gadi	MT-3 / 9 gadi	MT-4 / 10 gadi	MT-5 / 11 gadi	MT-6 / 12 gadi	MT-7 / 13 gadi	SMP-1 / 14 gadi	SMP-2 / 15 gadi	SMP-3 / 16 gadi
3 balles	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.9	4.8	4.6
4 balles	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.5	4.4
5 balles	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2

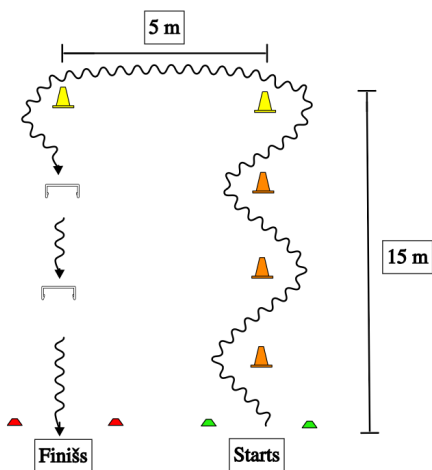
## “ZigZag”

Apraksts: Izglītojamais pēc paša iniciatīvas vai pēc trenera signāla startē no statiskas pozīcijas. Skrien līkloču starp konusiem. Finiša taisnē pārlec pāri divām 20cm barjerām.

Mēģinājumu skaits: max 2

Rezultāta izteiksme; Sekundēs (jo mazāk, jo labāk)

Vērtējums/ vecums	SSG / 6 gadi	MT-1 / 7 gadi
3 balles	-	14
4 balles	-	12
5 balles	-	10



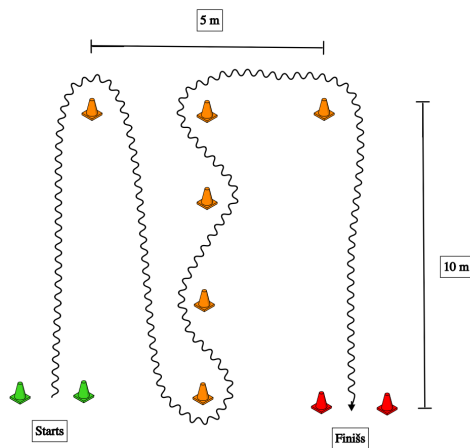
## Īsā Ilinoisa bez bumbas

Apraksts: Izglītojamais pēc paša iniciatīvas vai pēc trenera signāla startē no statiskas pozīcijas. Skrien līkloču starp konusiem.

Mēģinājumu skaits: max 2

Rezultāta izteiksme; Sekundēs (jo mazāk, jo labāk)

Vērtējums/ vecums	MT-2 / 8 gadi	MT-3 / 9 gadi	MT-4 / 10 gadi	MT-5 / 11 gadi	MT-6 / 12 gadi
3 balles					
4 balles					
5 balles					



## Ilinoisa bez bumbas

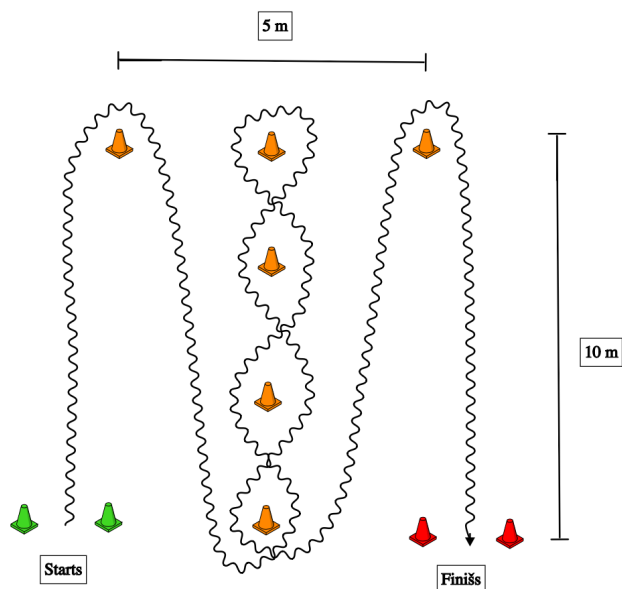
Apraksts: Izglītojamais pēc paša iniciatīvas vai pēc trenera signāla startē no statiskas pozīcijas. Skrien līkloču starp konusiem.

Mēģinājumu skaits: max 2

Rezultāta izteiksme; Sekundēs (jo mazāk, jo labāk)

Vērtējums/ vecums	MT-7/ 13 gadi	SMP-1 / 14 gadi	SMP-2/ 15 gadi	SMP-3 / 16 gadi
3 balles	18.2	18.0	17.8	17.6
4 balles	17.6	17.3	17.0	16.5
5 balles	17.0	16.5	16.0	15.2





## Žonglēšana

Apraksts: SSG / 6 gadi un MT-1 / 7gadi - ar Sensa ball.  
 MT-2 / 8 gadi - ar bumbas atsitienu pret zemi.  
 MT-3 / 9 gadi, MT-4 / 10 gadi, MT-5 / 11 gadi - nenolaižot bumbu zemē, uzsāk pametot bumbu ar rokām.  
 MT-6 / 12 gadi - nenolaižot bumbu zemē, uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

Mēģinājumu skaits: max 3

Rezultāta izteiksme; Reizes (jo vairāk, jo labāk)

Vērtējums/ vecums	MT-2 / 8 gadi	MT-3 / 9 gadi	MT-4 / 10 gadi	MT-5 / 11 gadi	MT-6 / 12 gadi	MT-7 / 13 gadi
3 balles	10	20	30	50	80	100
4 balles	20	40	60	100	140	180
5 balles	30	50	100	150	200	240

## Bumbas vadīšana ar sitienu pa vārtiem

Apraksts: Bumbas vadīšana mainot kājas. Nedrīkst apgāzt konusus. Vadīšanas noslēgumā sitiens vārtos. Laiku fiksē brīdī, kad bumba šķērso vārtu līniju.

SSG / 6 gadi līdz MT-3 / 9 gadi - Mazie vārti (2x3m);

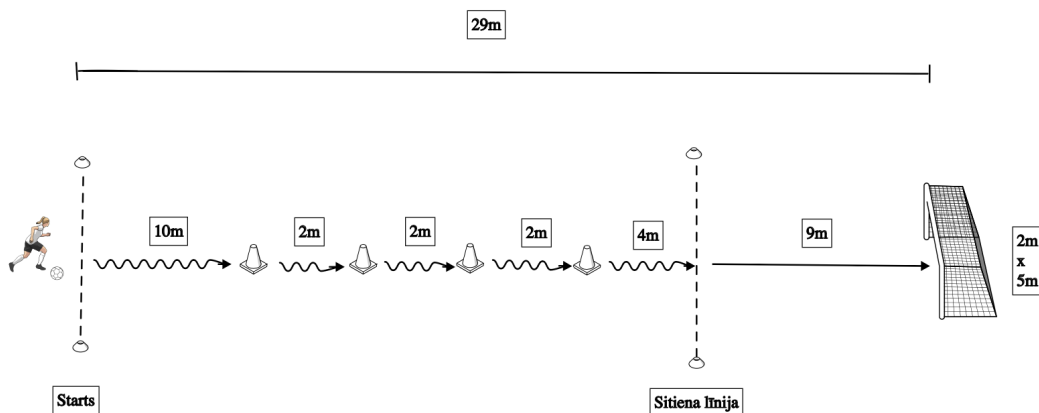
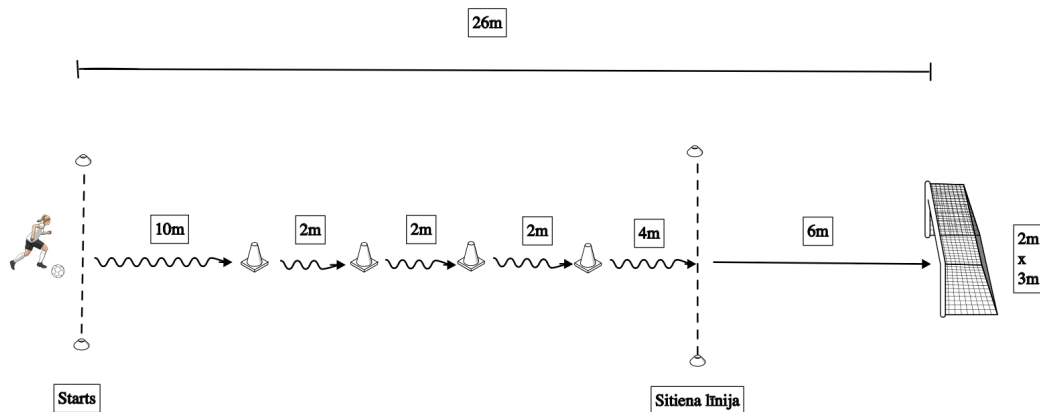
MT-4 / 10 gadi līdz MT-6 / 12 gadi - Vidējie vārti (2x5m);

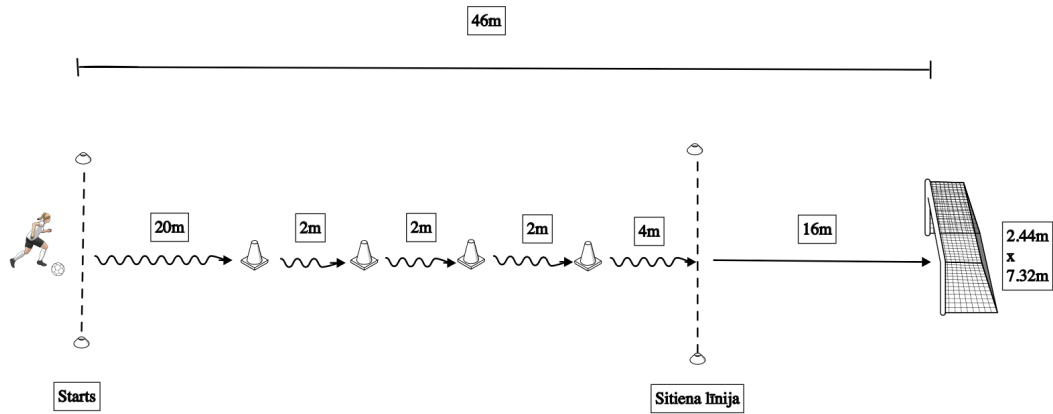
MT-7 / 13 gadi un vecāki - Lielie vārti (2.44x7.32m);

Mēģinājumu skaits: max 3

Rezultāta izteiksme; Sekundēs (jo mazāk, jo labāk)

Vērtējums/ vecums	SSG un MT-1	MT-2 / 8 gadi	MT-3 / 9 gadi	MT-4 / 10 gadi	MT-5 / 11 gadi	MT-6 / 12 gadi	MT-7/ 13 gadi	SMP-1 / 14 gadi	SMP-2/ 15 gadi	SMP-3 / 16 gadi
3 balles		14.0	12.5	11.5	10.5	9.5	9.0	8.5	8.3	8.0
4 balles	Bez laika kontroles	13.0	11.5	10.5	9.5	8.5	8.0	7.8	7.5	7.0
5 balles		12.0	11.0	10.0	9.0	8.0	7.5	7.3	7.0	6.5





## Sitiens uz precizitāti

Apraksts: Bumbas sitiens no līnijas vārtos. Jātrāpa pa vienu no konusiem. Konusiem dažāda vērtība.

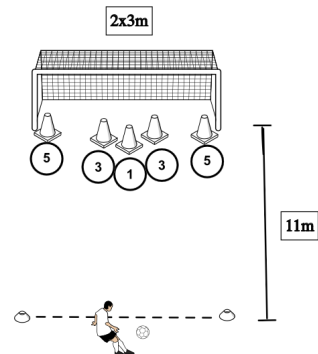
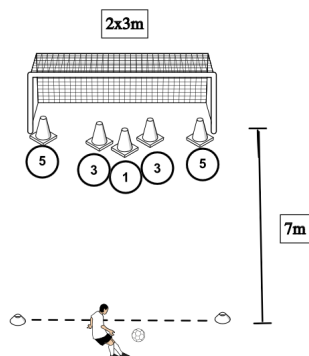
SSG / 6 gadi un MT-1 / 7 gadi - 7m attālums;

MT-2 / 8 gadi un MT-3 / 9 gadi - 11m attālums;

Mēģinājumu skaits: 3

Rezultāta izteiksme; Punkti par trāpījumiem (jo vairāk, jo labāk)

Vērtējums/ vecums	SSG / 6 gadi un MT-1 / 7 gadi	MT-2 / 8 gadi un MT-3 / 9 gadi
3 balles	1-5	2-5
4 balles	5-10	6-10
5 balles	10-15	11-15



## Piespēle pa gaisu uz precizitāti

Apraksts: Spēlētājam pa gaisu jāpiespēlē bumba kvadrātā 6m x 6m. Sitiens tiek izpildīts pa nekustīgu bumbu.

MT-4 / 10 gadi līdz MT-7 / 13 gadi - no 15 metriem;

SMP-1 / 14 gadi un vecākie - no 20 metriem.

Mēģinājumu skaits: 3

Rezultāta izteiksme; Punkti par trāpījumiem (jo vairāk, jo labāk)

