



Futbola treniņu aprīkojuma un sagatavotības prasības katrai vecuma grupai

(Balstīts uz UEFA Grassroots programmu un FIFA rekomendācijām)

U4–U6 (4–6 gadi)

Mērķis: Vispārējas kustību koordinācijas attīstīšana, spēles prieka veicināšana, iepazīstināšana ar bumbu.

Nepieciešamais aprīkojums:

Apavi: Sporta apavi ar neslīdošu zoli (ieteicams bez radzēm).

Apģērbs: Ērts, laikapstākļiem atbilstošs sporta apģērbs (JFS treniņu forma; vasarā ieteicama cepure; ziemā – laikapstākļiem piemērots apģērbs, cimdi, cepure).

Ūdens pudele: Personīgā ūdens pudele (ieteicams vismaz 250–400 ml).

Kājsargi: Nav obligāti treniņos, bet ieteicams spēļu laikā.

U7–U8 (6–8 gadi)

Mērķis: Koordinācijas un pamatprasmju attīstība.

Nepieciešamais aprīkojums:

Apavi: Futbola apavi (mīkstām virsmām).

Apģērbs: JFS treniņu forma (T-krekls, šorti, getras), laikapstākļiem atbilstošs apģērbs (ziemā – termoapģērbs, cepure, cimdi).

Kājsargi: Obligāti (jāvelk visos treniņos un spēlēs).

Ūdens pudele: Individuāla ūdens pudele (ieteicams vismaz 400–600 ml).

Uzkodas: Ieteicamas vieglas uzkodas pēc treniņa (banāns vai musli batoniņš).

U9–U10 (8–10 gadi)

Mērķis: Tehnikas pilnveidošana, komandas spēles pamatu apgūšana.

Nepieciešamais aprīkojums:

Apavi: Futbola buči (piemēroti zālienam vai mākslīgajam segumam) un iekštelpu sporta apavi (piemēroti iekštelpām).

Apģērbs: JFS treniņu forma (T-krekls, šorti, getras), piemērots rezerves apģērbs, laikapstākļiem atbilstošs apģērbs (vasarā – cepure, ziemā – termoapģērbs).

Kājsargi: Obligāti (jāvelk visos treniņos un spēlēs).

Ūdens pudele: Individuāla ūdens pudele (ieteicams vismaz 600–800 ml).

Uzkodas: Ieteicamas vieglas uzkodas pēc treniņa (piemēram, banāns vai musli batoniņš).

U11–U12

Mērķis: Individuālo un komandas prasmi attīstība.

Nepieciešamais aprīkojums:

Apavi: Futbola apavi (piemēroti konkrētajam segumam) un iekštelpu treniņiem – iekštelpām atbilstoši sporta apavi.

Apģērbs: Sezonai un laikapstākļiem atbilstošs sporta apģērbs. Meitenēm – piemērots sporta krūšturis.

Kājsargi: Obligāti (jāvelk visos treniņos un spēlēs).

Ūdens pudele: Individuāla ūdens pudele (ieteicams 800–1000 ml).

Uzkodas: Ieteicamas vieglas uzkodas pēc treniņa.

U13–U15

Mērķis: Pozicionālās spēles apgūšana, spēka un izturības trenēšana.

Nepieciešamais aprīkojums:

Apavi: Futbola apavi (piemēroti gan dabīgā zāliena segumam, gan mākslīgā zāliena segumam). Iekštelpu treniņiem – iekštelpām atbilstoši sporta apavi.

Apģērbs: JFS sporta forma, sezonai atbilstošs apģērbs (vasarā – ziemā – termoapģērbs, cepure, cimdi).

Kājsargi: Obligāti (jāvelk visos treniņos un spēlēs).

Ūdens pudele: Individuāla ūdens pudele (ieteicams 1 l un vairāk, atkarībā no treniņa intensitātes).

Uzkodas: Ieteicamas vieglas uzkodas pēc treniņa.

Papildus: Elastīgās saites (ja nepieciešams), vēlams pulsa mērītājs vai viedpulkstenis.

U16–U18

Mērķis: Taktiskās izpratnes pilnveidošana, fiziskās sagatavotības uzlabošana, psiholoģiskās noturības stiprināšana.

Nepieciešamais aprīkojums:

Apavi: Profesionāli futbola apavi (piemēroti gan dabīgā zāliena segumam, gan mākslīgā zāliena segumam). Iekštelpu treniņiem – iekštelpām atbilstoši sporta apavi.

Apģērbs: Profesionālā sporta forma (kluba tērps), laikapstākļiem atbilstošs apģērbs (ziemā – ieteicama slāņveida pieeja). Meitenēm – piemērots sporta apģērbs ar papildu atbalstu (ja nepieciešams).

Kājsargi: Obligāti (jāvalkā visos treniņos un spēlēs).

Ūdens pudele: Individuāla ūdens pudele (ieteicams 1–1.5 l treniņam).

Uzkodas: Ieteicamas vieglas uzkodas pēc treniņa.

Papildus: Elastīgās saites (ja nepieciešams), vēlams pulsa mērītājs vai viedpulkstenis.