

PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI BASKETBOLĀ

Fiziskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	30m skrējiens (sek.)		Pārvietošanās 5mx6m dažādos veidos ar virziena maiņu (sek.)		Tāllēkšana no vietas (metri)	
	M	Z	M	Z	M	Z
SSG	6,9	6,5	*12,5	*12,3	1,20	1,30
MT - 1	6,6	6,2	*12,2	*12,0	1,30	1,40
MT - 2	6,3	5,9	*11,8	*11,6	1,50	1,60
MT - 3	6,0	5,7	*11,4	*11,2	1,60	1,70
MT - 4	5,9	5,6	9,5	8,5	1,70	1,80
MT - 5	5,8	5,5	9,3	8,3	1,75	1,85
MT - 6	5,7	5,4	9,1	8,1	1,85	1,95
MT - 7	5,6	5,3	8,9	7,9	1,90	2,00

*6x5m atspoles skrējiens

Kontroles vingrinājumu apraksts

1. Pārvietošanās 5 m x 6 m dažādos veidos ar virziena maiņu

Laukumā iezīmēts kvadrāts 5 m x 6 m. Basketbolists ieņem starta stāvokli aiz šīs līnijas kvadrāta stūra ārpusē. Pēc signāla skrējiens uz priekšu (5 m), pēc tam - aizsarga stājā sānis (6 m), skrējiens at muguriski (5 m), pēc tam - aizsarga stājā sānis (6 m).

PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI BASKETBOLĀ

SSG – MT-2 grupām

Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	Bumbas (spēles bumbas) mešana tālumā ar ieskrējienu (tālā piespēle, metri)		Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2m attālumā 30 sek. laikā (reižu skaits)	
	M	Z	M	Z
SSG	7	8	-	-
MT - 1	8	10	9	10
MT - 2	10	12	13	15

Kontroles vingrinājumu apraksts

1. Piespēles ar abām rokām pret sienu 2 m attālumā

Atrodoties aiz norobežojuma (vingrošanas sols, barjera un tml.), basketbolists cenšas 30 sekunžu laikā izdarīt pēc iespējas lielāku skaitu piespēļu.

2. Basketbola bumbas mešana tālumā (tālā piespēle), no vietas

Nav atļauts pārkāpt norobežojumu vai izmetiena līniju.

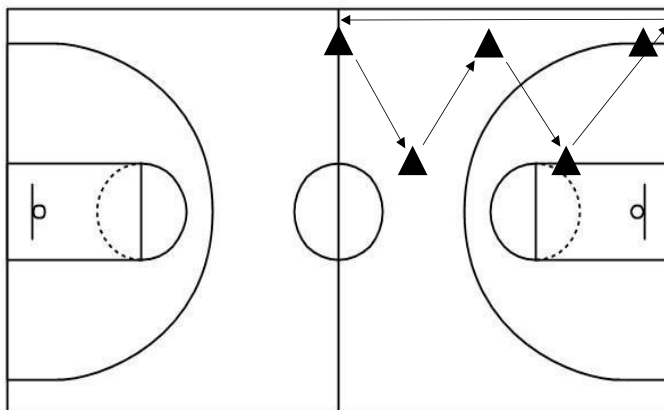
3. Kompleksais vingrinājums

Treneris sagatavo vingrinājumu, kurā tiek iekļauta apdriblēšana, piespēle un metiens ar vienu roku no groza apakšas.

Kontroles vingrinājumu apraksts MT-3 – MT-4 grupām

1. Aizsardzības stāja (ar roku pieskaroties konusam) ar finišu pie centra līnijas.

Vērtē: 1) aizsardzības stājas tehnika, 2) ātrumu.



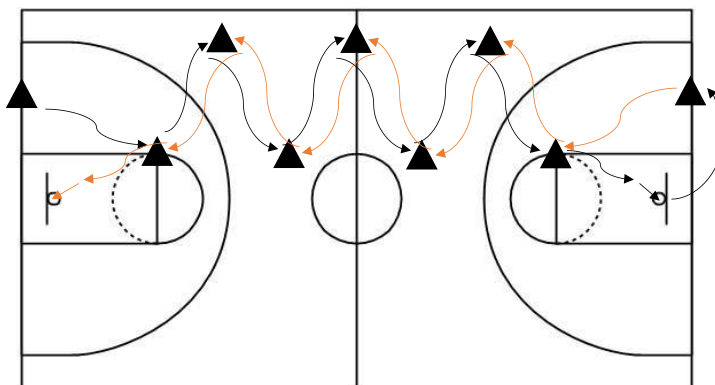
2. Soda metieni (10 mēģinājumi).

Vērtē: 1) bumbas tvērienu, 2) noslēgumu (plauksta, elkonis), 3) precizitāti.

3. Piespēles abām rokām no krūtīm 4m attālumā pāros 30s: a) 1 x 30s pa gaisu, b) 1 x 30s pret grīdu.

Vērtē: 1) bumbas tvēriens, 2) elkoņu stāvoklis, 3) reižu skaits.

4. Dribls (4 veidi) turp-atpakaļ (finišs "lay up" līdz iemestam grozam): a) "cross over", b) aiz muguras, c) starp kājām, d) "spin move" ar roku maiņu.



VĒRTĒJUMS

Kontroles normatīvi	Meitenes		Zēni	
	MT - 3	MT - 4	MT - 3	MT - 4
Vecums	10	11	10	11
1.	12s	11s	12s	11s
2.	4x	5x	5x	6x
3. a)	32x	34x	34x	37x
b)	30x	32x	31x	34x
4. a)	34s	32s	34s	32s
b)	40s	34s	34s	32s
c)	40s	34s	34s	33s
d)	38s	36s	36s	34s

Kontroles vingrinājumu apraksts MT-5 – MT-6 grupām

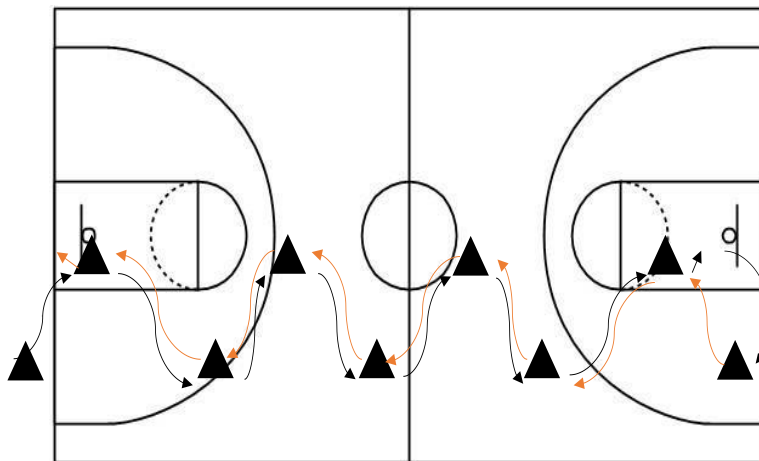
1. Soda metieni (10 mēģinājumi).

Vērtē: 1) bumbas tvērienu, 2) noslēgumu (plauksta, elkonis), 3) precizitāti.

2. Piespēles ar vienu roku aiz muguras pāros 3 m attālumā 30s (katrs izpilda gan ar labo, gan kreiso roku): a) 1 reizes katram ar labo, kreiso pa gaisu, b) 1x katram ar labo, kreiso pret grīdu.

Vērtē: reižu skaitu.

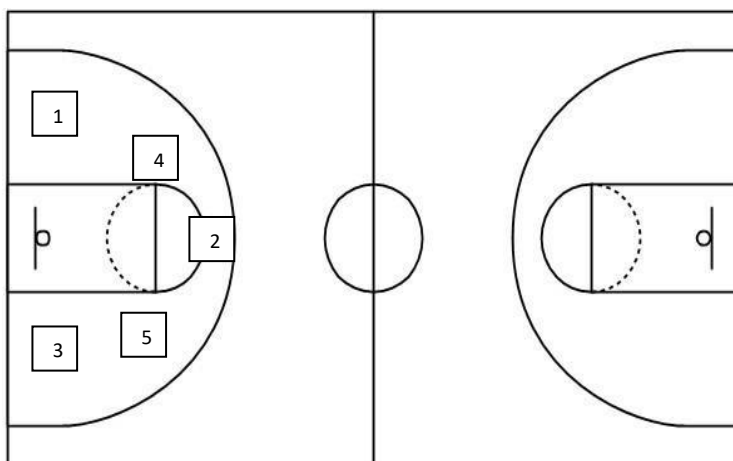
3. Dribls (4 veidi) turp-atpakaļ (finišs "spin move" līdz iemestam grozam): a) "cross over" (finišs "spin move" no vienas kājas}, b) aiz muguras (finišs "spin move" no divām kājām), c) starp kājām (finišs ar "spin move" no divām kājām ar metienu atlēcienā), d) "spin move" ar to pašu roku (finišs "spin move" no divām kājām ar "up and under").



P.S. Pirmā konusu rinda ir 3m (volejbola līnija) no sānu līnijas. Otrā konusu rinda ir uz laukuma viduslīnijas.

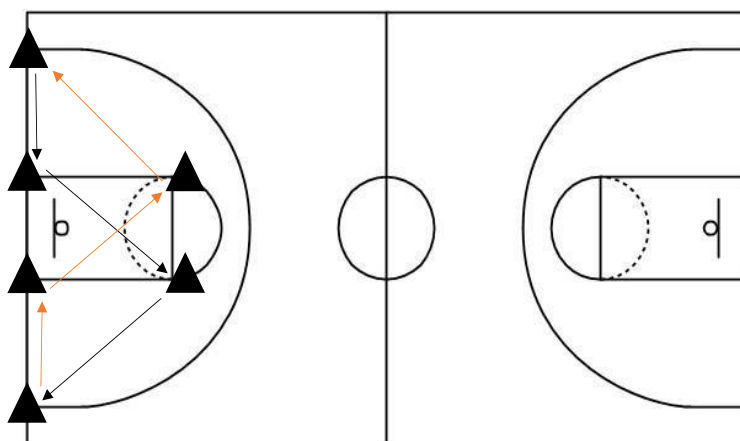
4. Pustālais metiens “zvaigzne” (10 mēģinājumi).

Vērtē: 1) bumbas tvērienu, 2) noslēgumu (plauksta, elkonis), 3) precizitāti, 4) kāju darbība pirms metiena, 5) laiku.



5. Aizsardzības stāja ar “close out” (2 reizes).

Vērtē: 1) aizsardzības stājas tehniku, 2) ātrumu.

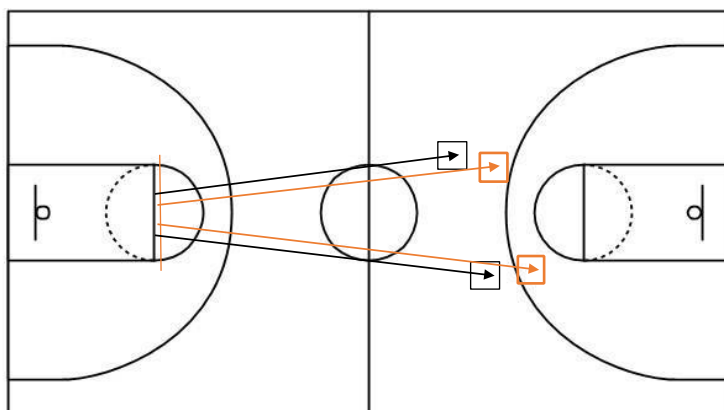


6. Piespēle ar divām rokām no krūtīm pēc atlecošās bumbas, izpildot vienu driblu no ceturktās ūsiņas gan no kreisās, gan labās puses (5 reizes no katras puses).

Vērtē: attālumu.

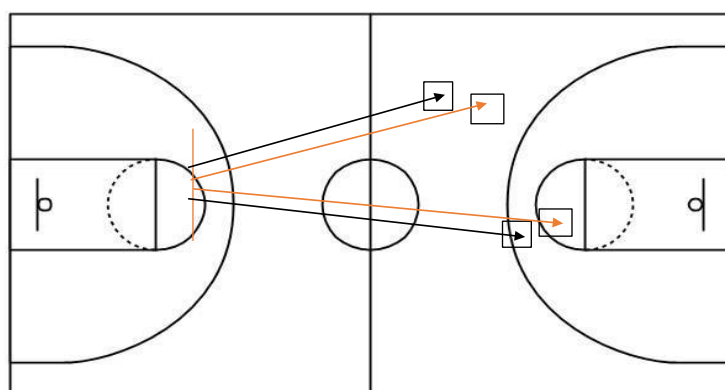
- ☐ 12 g.v. zēni (stiprā roka 3 m aiz centra līnijas un vājā roka 2 m aiz centra līnijas) (ar melnu).
- ☐ 13 g. v. zēni (stiprā roka 5 m aiz centra līnijas un vājā roka 3 m aiz centra līnijas) (ar sarkanu).

□



□ 12 g.v. meitenes (stiprā roka 3 m aiz centra līnijas un vājā roka centra līnija) (ar melnu).

□ 13 g. v. meitenes (stiprā roka 4 m aiz centra līnijas un vājā roka 2 m aiz centra līnijas) (ar sarkanu).

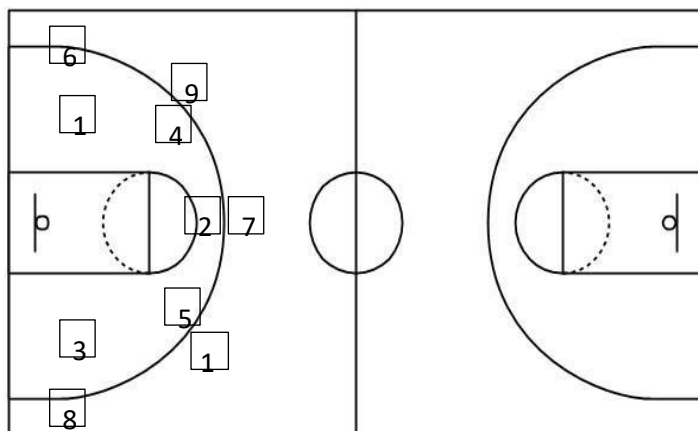
**VĒRTĒJUMS**

Kontroles normatīvi	Meitenes		Zēni	
	MT - 5	MT - 6	MT - 5	MT - 6
Vecums	12	13	12	13
1.	5x	6x	6x	7x
2. a) 1)	20x	23x	26x	28x
2)	18x	20x	24x	26x
b) 1)	20x	22x	24x	26x
2)	18x	20x	22x	24x
3. a)	31s	29s	28s	26s
b)	34s	32s	31s	29s
c)	35s	33s	32s	30s
d)	37s	35s	33s	31s
4. 3)	5x 48s	6x	6x 44s	7x
5)		46s		42s
5.	12s	11s	11s	10s

Kontroles vingrinājumu apraksts MT-7 grupai

1. 5 pustālie un 5 trīspunktu metieni “zvaigzne”.

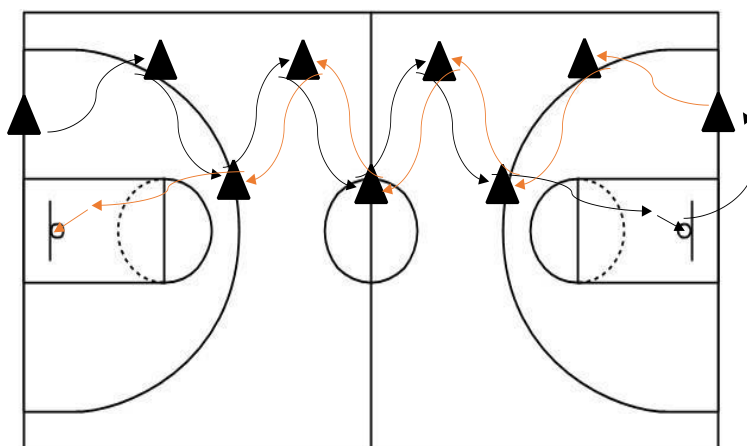
Vērtē: 1) bumbas tvērienu, 2) noslēgumu (plauksta, elkonis), 3) precizitāti, 4) kāju darbība pirms metiena, 5) laiku.



2. Aizsardzības stāja ar “close out” (4 reizes).

Vērtē: 1) aizsardzības stājas tehniku, 2) ātrumu. (sk. diagrammu 12-13 g.v. 5. punktu).

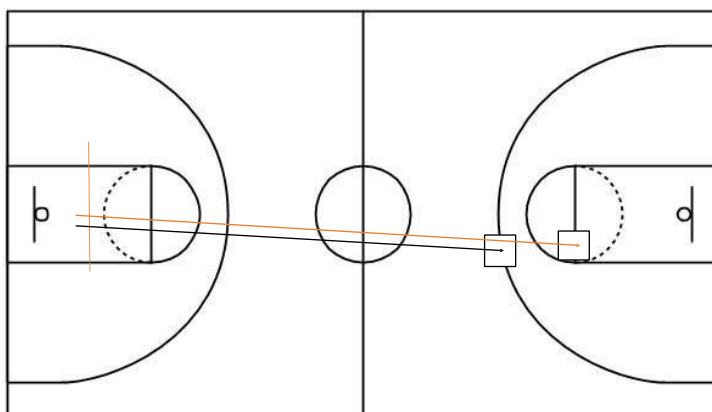
3. Dribļa tehnika un finišs (4 veidi): a) “cross over”, finišē ar viensoli (labā roka, labā kāja/kreisā roka, kreisā kāja), b) dribls starp kājām, finišē ar “power lay up”, c) dribls aiz muguras, finišē “up & under” (informatīvais materiāls no LBS), d) “spin move”, finišē ar “reverse lay up”.



4. Piespēle ar vienu roku tālumā pēc atlecošās bumbas no trešās ūsiņas 5 reizes (“stiprā” puse). Vērtē: attālumu.

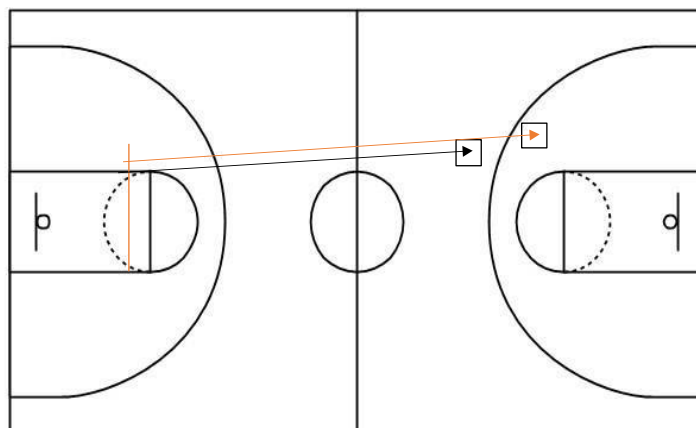
□ 14 g.v. zēni (3 p. met. līn.);

□ 15 g.v. zēni (“elbow”).



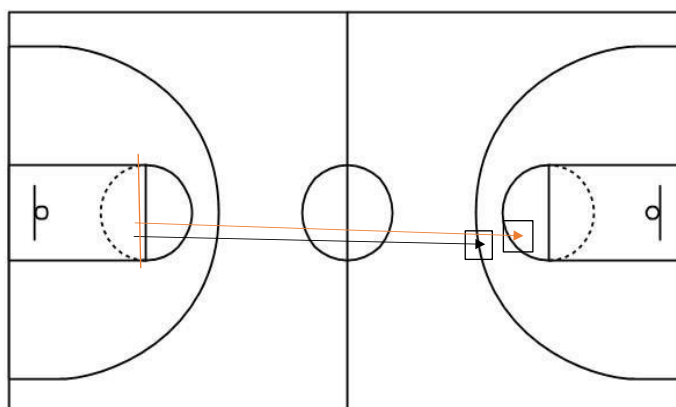
Piespēle ar abām rokām virs galvas pēc atlecošās bumbas no trešās ūsiņas 5 reizes ("vājā" puse). Vērtē:
attālumu.

- ☐ 14 g.v. zēni (3 m aiz centra līnijas vai volejbola līnija);
- ☐ 15 g.v. zēni (3 p. met. līn.).



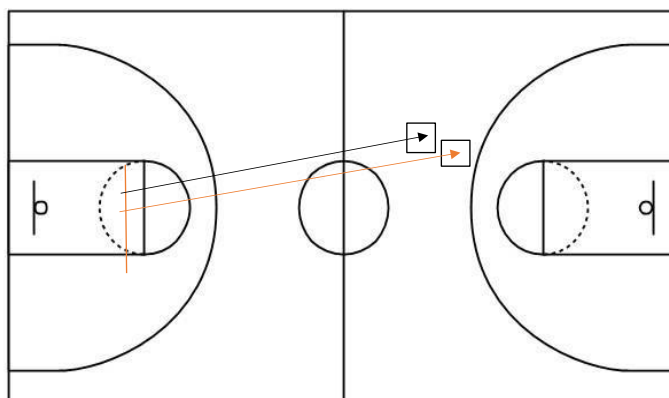
5. Piespēle ar vienu roku tālumā pēc atlecošās bumbas no trešās ūsiņas 5 reizes ("stiprā" puse). Vērtē:
attālumu.

- ☐ 14 g.v. meitenes (5 m aiz centra līnijas);
- ☐ 15 g.v. meitenes (3p līnija).



Piespēle ar abām rokām virs galvas pēc atlecošās bumbas no trešās ūsiņas 5 reizes ("vājā" puse). Vērtē:
attālumu.

- ☐ 14 g.v. meitenes (centra līnija);
- ☐ 15 g.v. meitenes (3 m aiz centra līnijas).



Tabula (14 - 15 g.v.)

Kontroles normatīvi	Meitenes		Zēni	
	MT-7	SMP-1	MT-7	SMP-1
Vecums	14	15	14	15
1. 3) 5)	4x 58S	5x 54s	6x 48s	7x 44s
2.	12s	24s	10s	20s
3. a)	27s	26s	26s	25s
b)	30s	29s	28s	26s
c)	32s	31s	29s	28s
d)	32s	31s	28s	27s

