

UZŅEMŠANAS 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
SMP - 1	5,5	5,2	8,7	7,7	2,00	2,05
SMP - 2	5,2	4,9	8,5	7,5	2,05	2,10
SMP - 3	5,2	4,8	8,3	7,3	2,10	2,15
ASM	5,1	4,8	8,1	7,5	2,15	2,20

*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).

UZŅĒMŠANAS NORMATĪVI

TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI BASKETBOLĀ

SSG – MT-2 grupām

Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	Bumbas (spēles bumbas) mešana tālumā ar ieskrējieni (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

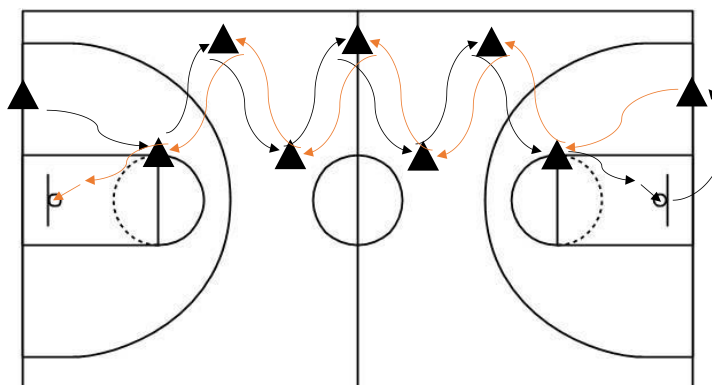
Treneris sagatavo vingrinājumu, kurā tiek iekļauta apdriblēšana, piespēle un metiens ar vienu roku no groza apakšas.

Kontroles vingrinājumu apraksts MT-3 - MT-4 grupām

1. 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.

2. Dribls (4 veidi) turp-atpakaļ (finišs "lay up" līdz iemestam grozam): a) "cross over", b) "spin move" ar roku maiņu.



VĒRTĒJUMS

Kontroles normatīvi	Meitenes		Zēni	
	MT - 3	MT - 4	MT - 3	MT - 4
1. a)	32x	34x	34x	37x
b)	30x	32x	31x	34x
2. a)	34s	32s	34s	32s
b)	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.

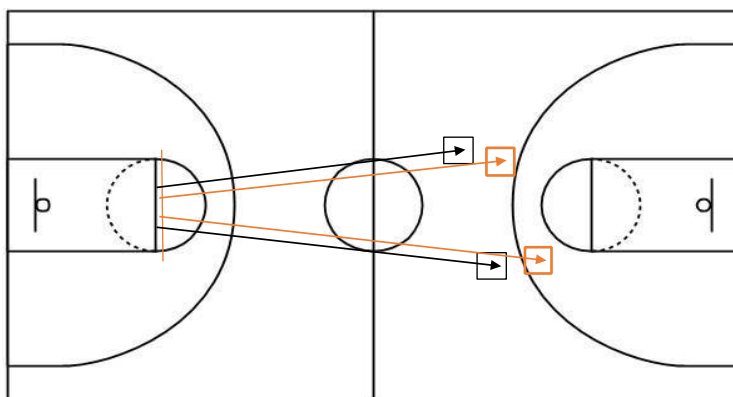
VĒRTĒJUMS

Kontroles normatīvi	Meitenes		Zēni	
	MT - 5	MT - 6	MT - 5	MT - 6
1.	5x	6x	6x	7x

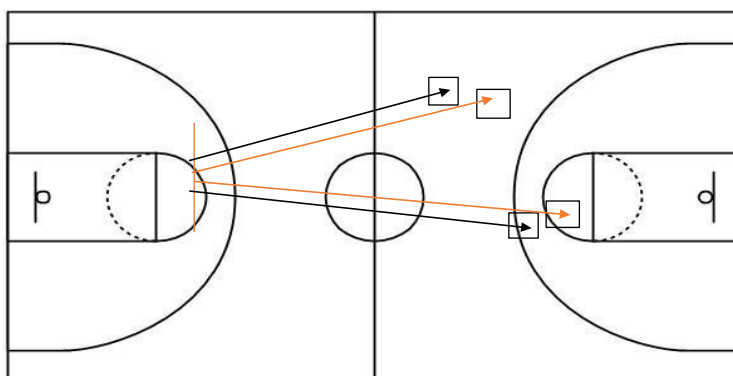
2. Piespēle ar divām rokām no krūtīm pēc atlecošās bumbas, izpildot vienu driblu no ceturtās ūsiņas gan no kreisās, gan labās puses (5 reizes no katras puses).

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).



Kontroles vingrinājumu apraksts MT-7 - ASM grupām

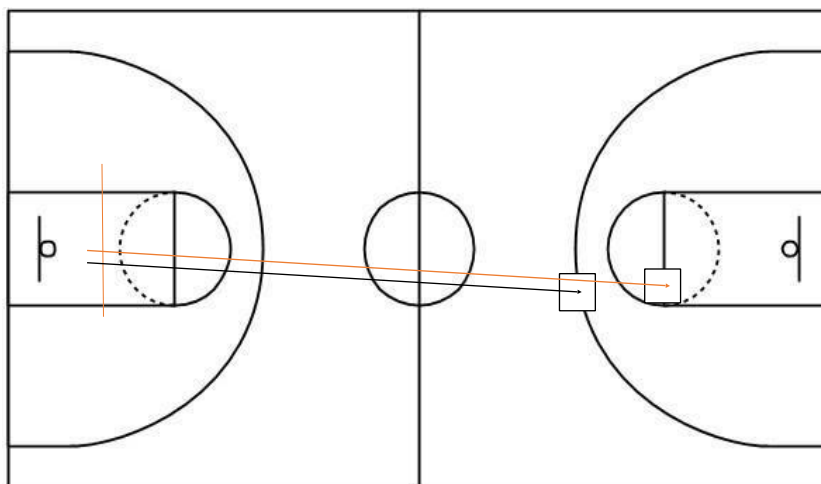
1. Trīspunktu metieni.

Vērtē sekmīgo metienu skaitu vienas minūtes laikā. Basketbolists seko izmestai bumbai, tver to un ar driblu atgriežas aiz trīspunktu līnijas, lai izpildītu nākamo metienu

Kontroles normatīvi	Meitenes					Zēni				
	MT - 7	SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM	MT - 7	SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM
1.	3	3	4	4	5	4	4	5	5	6

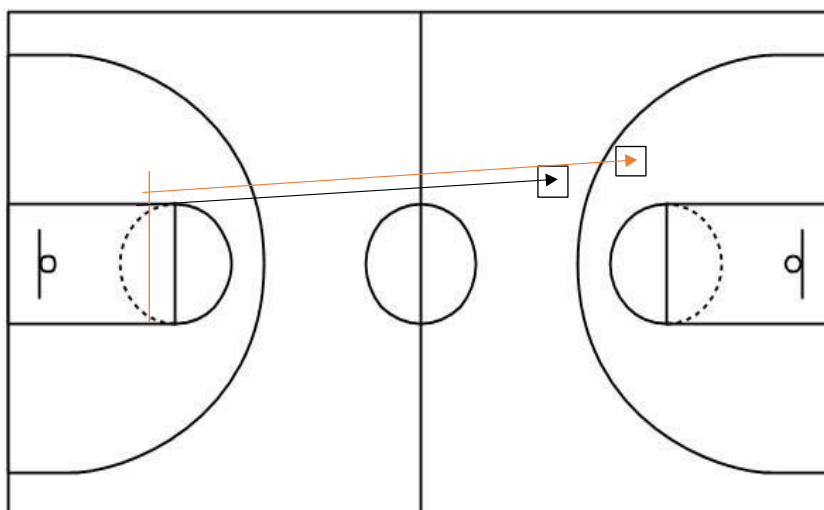
2. Piespēle ar vienu roku tālumā pēc atlecošās bumbas no trešās ūsiņas 5 reizes ("stiprā" puse). Vērtē: attālumu.

- 14 g.v. zēni (3 p. met. līn.);
- 15 g.v. zēni ("elbow");
- 16 / 17 / 18 / 19 g.v. (3 ūsiņa)



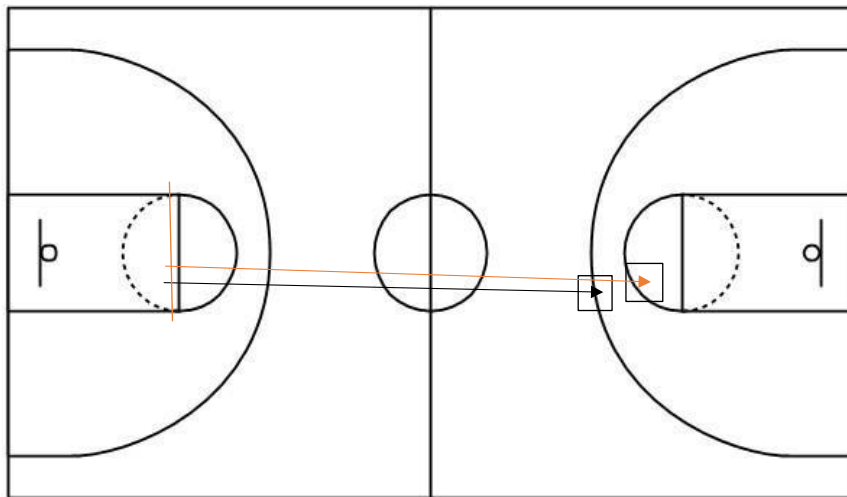
Piespēle ar abām rokām virs galvas pēc atlecošās bumbas no trešās ūsiņas 5 reizes ("vājā" puse). Vērtē: attālumu.

- 14 g.v. zēni (3 m aiz centra līnijas vai volejbola līnija);
- 15 g.v. zēni (3 p. met. līn.);
- 16 / 17 / 18 / 19 g.v. zēni ("elbow")



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

- a. 14 g.v. meitenes (5 m aiz centra līnijas);
- b. 15 g.v. meitenes (3p līnija);
- c. 16 / 17 / 18 / 19 g.v. meitenes (“elbow”)
).



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

- d. 14 g.v. meitenes (centra līnija);
- e. 15 g.v. meitenes (3 m aiz centra līnijas);
- f. 16 / 17 / 18 / 19 g.v. meitenes

