



UZŅEMŠANAS NORMATĪVI

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI FUTBOLĀ

Fiziskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	10 metru skrējiens no vietas			30m skrējiens			Tāllēkšana no vietas (metri)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
SSG	2,34	2,40	2,47	-	-	-	1,35	1,25	1,15
MT-1	2,30	2,38	2,45	-	-	-	1,45	1,35	1,25
MT - 2	-	-	-	5,50	5,70	6,00	1,60	1,50	1,40
MT - 3	-	-	-	5,30	5,50	5,80	1,70	1,60	1,50
MT - 4	-	-	-	5,10	5,30	5,60	1,80	1,70	1,60
MT - 5	-	-	-	4,90	5,10	5,40	1,95	1,85	1,70
MT - 6	-	-	-	4,70	4,90	5,20	2,10	1,95	1,80
MT - 7	-	-	-	4,50	4,70	5,00	2,20	2,05	1,90
SMP - 1	-	-	-	4,40	4,60	4,90	2,35	2,20	2,05
SMP - 2	-	-	-	4,30	4,50	4,80	2,50	2,35	2,20
SMP - 3	-	-	-	4,20	4,40	4,60	2,60	2,50	2,40
ASM	-	-	-	4,20	4,40	4,60	2,60	2,50	2,40

UZŅEMŠANAS NORMATĪVI

TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI FUTBOLĀ

Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	*Žonglēšana (3 mēģinājumi)			Ilionisa			Bumbas vadīšanu un ar sitienu vārtos (3 mēģinājumi, sekundes)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
SSG *	-	-	-	-	-	-	bez laika kontroles	bez laika kontroles	bez laika kontroles
MT-1*	-	-	-	-	-	-	bez laika kontroles	bez laika kontroles	bez laika kontroles
MT - 2	30	20	10	-	-	-	12,00	13,00	14,00
MT - 3	50	40	20	-	-	-	11,00	11,50	12,50
MT - 4	100	60	30	-	-	-	10,00	10,50	11,50
MT - 5	150	100	50	-	-	-	9,00	9,50	10,50
MT - 6	200	140	80	-	-	-	8,00	8,50	9,50
MT - 7	-	-	-	17,00	17,60	18,20	7,50	8,00	9,00
SMP - 1	-	-	-	16,50	17,30	18,00	7,30	7,80	8,50
SMP - 2	-	-	-	16,00	17,00	17,80	7,00	7,50	8,30
SMP - 3	-	-	-	15,20	16,50	17,60	6,50	7,00	8,00
ASM	-	-	-	15,20	16,50	17,60	6,50	7,00	8,00

* SSG un MT-1 grupām 30m skrējiens ar bumbas vadīšanu un ar sitienu vārtos (*skrējiena laikā bumbai jāpieskaras vismaz trīs reizes*)

1. Žonglēšana

*MT-2 - ar bumbas atsitienu pret zemi pēc katra pieskāriena bumbai

*MT-3 – nenolaižot bumbu zemē

*MT-4 līdz MT-5 - žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām

*MT-6 – žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes

2. Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos

Kritēriji:

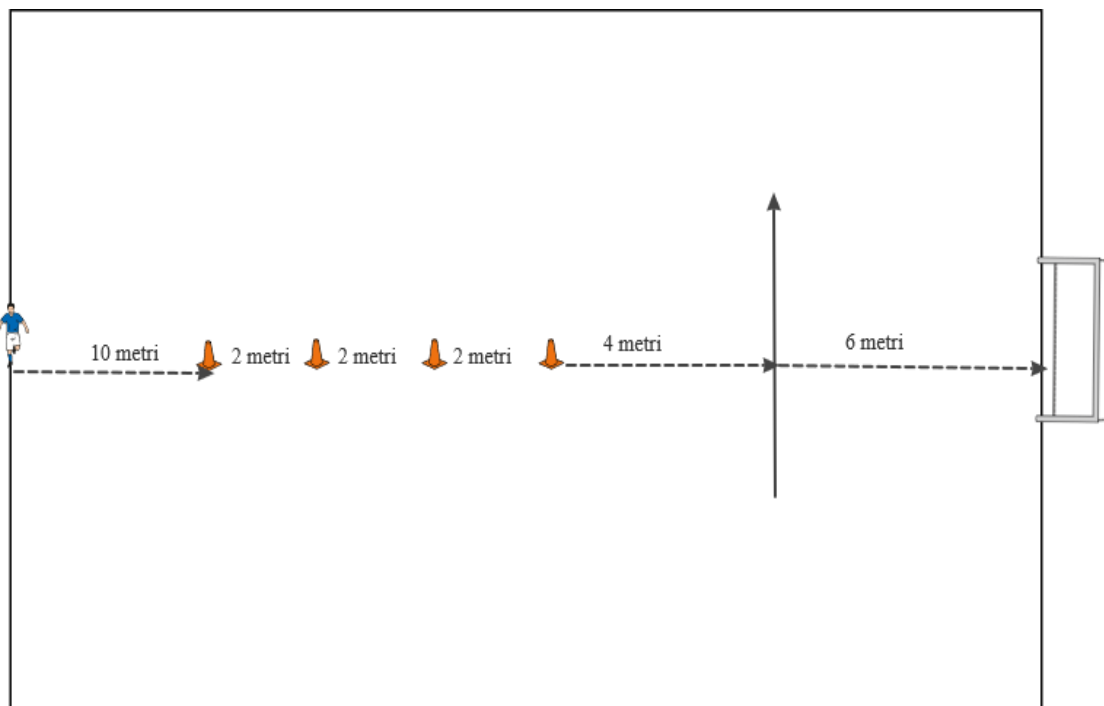
- bumbas vadīšana mainot kājas
- nedrīkst apgāzt konusus
- laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju

*SSG līdz MT-3 grupai vārtu izmērs – 2x3metri

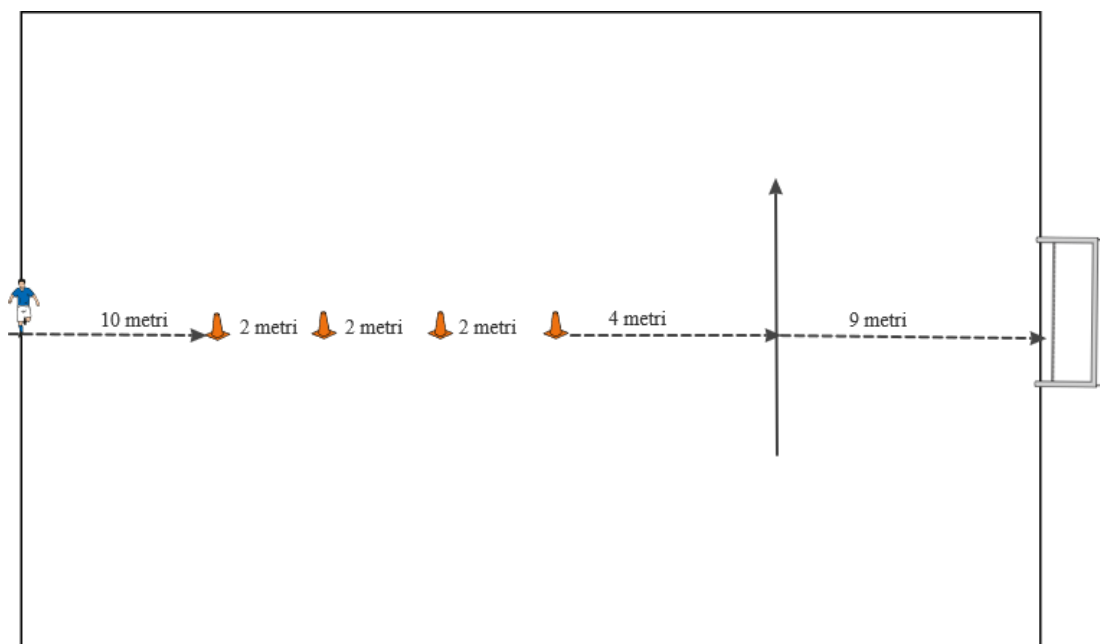
*MT-4 līdz MT-5 grupai vārtu izmērs – 2x5 metri

*MT-6 līdz SMP-3 grupai vārtu izmērs – 2,44x7,32metri

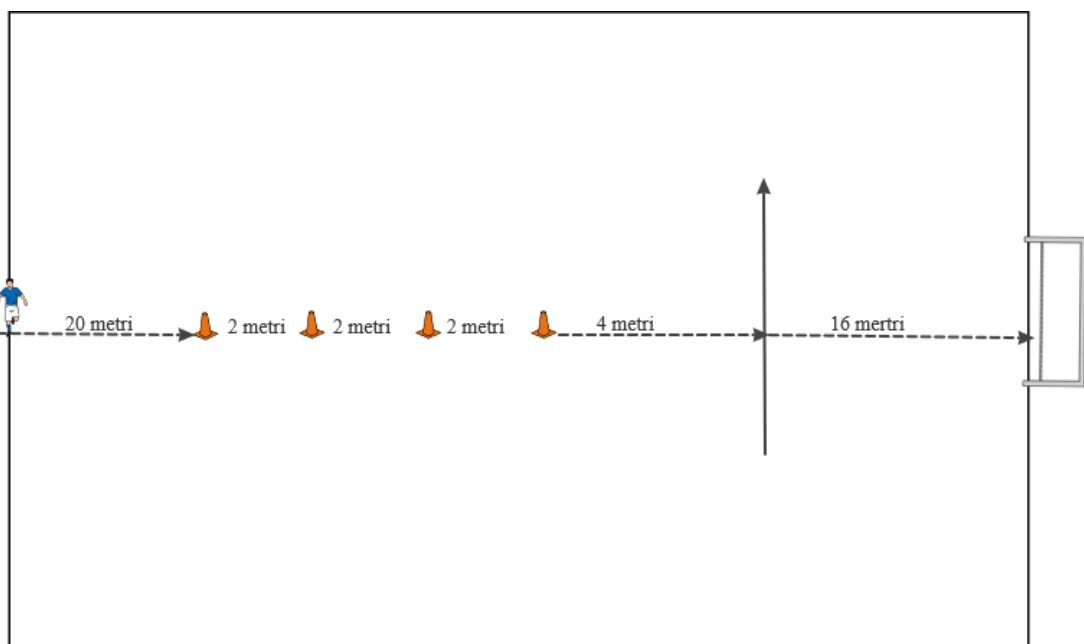
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos
MT-1 līdz MT-3 grupai



Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos
MT-4 līdz MT-5 grupai



Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos MT-6 līdz ASM grupai



3. Ilinoisa

Spēlētājs skrien līkloču starp konusiem no starta līdz finišam. Spēlētājiem ir divi piegājieni, treneris fiksē labāko rezultātu.

