

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE

**PIESPĒLES PILNVEIDOŠANA 10. – 11. G.V.
FUTBOLISTIEM, MAZU FUTBOLA LAUKUMU SPĒLĒS**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Autors: **Kristaps Dišlers**

Stud. apl. 19076

Darba vadītājs: Mg. admin. Rihards Parandjuks

RĪGA 2022

ANOTĀCIJA

Darba mērķis ir pētīt un analizēt piespēles pilnveidošanu 10 – 11 gadīgiem puisiem ar maza izmēra futbola spēlēm. Kopumā tika sadalīti 16 audzēkņi divās grupās, eksperimentālā grupā 8 un kontrolgrupā 8 audzēkņi, kuru treniņi tika plānoti un organizēti izmantojot dažādas metodes. Mērķis ir izveidot vingrinājuma kompleksu, kas sekmētu piespēles precizitāti sacensībās.

Pētot un analizējot puisiu fiziskos, psiholoģiskos, tehniku ietekmējošos faktorus, pielāgot speciālos vingrinājumus un treniņprocesu pirms sezonas sagatavošanās periodā, tā, lai tas neietekmētu treniņa procesa mikro ciklu.

Darbs sastāv no ievada, piecām nodaļām, septiņi pa desmit apakšnodaļām, secinājumiem.

Pirmā nodaļā ir aprakstīts par sitienu ar kāju klasifikāciju un mācīšanas metodiku.

Otrā nodaļā futbola piespēļu pilnveidošana treniņos un tās ietekmes uz piespēļu Precizitāti spēlē teorētiskais pamatojums.

Trešā nodaļā ir aprakstīta mazo laukuma futbola spēļu būtības raksturojumu.

Ceturtā nodaļā praktiski pētnieciskā daļa.

Piektā nodaļā rezultātu analizēšana, piedāvāto vingrinājumu kopums, ko pielieto treniņu procesā.

Darba apjoms: - lapaspuses un tas ietver 18 attēlus, 7 tabulas, 53 literatūras avotus.

Atslēgas vārdi: *futbols, piespēles tehniskā sagatavošana, spēļu situācijas, piespēles precizitāte, vingrinājumu kopums.*

SATURS

ANOTĀCIJA.....	2
SATURS.....	3
Ievads.....	4
1. Sitienu ar kāju klasifikācija un mācīšanas metodika.....	6
1.1. Sitiens pa bumbu ar pēdas iekšpusi.....	6
1.2. Sitiens pa bumbu ar pēdas virsu.....	8
1.3. Sitiens pa bumbu ar pēdas virsas iekšpusi.....	10
1.4. Sitiens pa bumbu ar pēdas virsas ārpusi.....	12
1.5. Sitiens pa bumbu ar purngalu (pirkstgalu).....	13
1.6. Sitiens pa bumbu ar papēdi.....	14
2. Futbola piespēļu pilnveidošanas treniņos un tās ietekmes uz piespēļu precizitāti spēlē teorētiskais pamatojums.....	16
2.1. . Piespēļu pilnveidošana futbola treniņos futbolistiem un to ietekmējošie faktori.....	18
2.1.1. Piespēļu pilnveidošana kā futbolistu tehniskās sagatavošanas aspekts un to ietekmējošie faktori.....	18
2.1.2. Piespēļu precizitāte un to ietekmējošie faktori futbolā.....	20
2.2. Piespēļu precizitātes paaugstināšanos ietekmējošie faktori spēles apstākļos.....	23
3. Maza laukuma futbola spēļu būtības raksturojums.....	26
4. Praktiski pētnieciskā daļa.....	29
4.1. Literatūras avotu analīze.....	29
4.2. Pedagoģiskais novērojums.....	30
4.3. Kontroles vingrinājums.....	30
4.4. Pedagoģiskais eksperiments.....	30
4.5. Matemātiskās statistikas metode.....	31
4.6. Darba organizēšana.....	31
5. Iegūtie rezultāti un to analizēšana.....	33
5.1. FK Tukums 2000 / TSS 10 – 11 gadīgo futbolistu piespēļu izpildīšanas skaita izvērtējums.....	33
5.1.1. tabula.....	33
5.2. Vingrinājumu kopumu izstrāde un aprobācija piespēļu pilnveidošanai FK Tukums 2000 / TSS 10 – 11 gadīgo futbolistu komandai.....	34
5.3. Vingrinājumu kopuma izvērtējums piespēļu pilnveidošanas ietekmei uz piespēļu precizitāti FK Tukums 2000 / TSS 10 – 11 gadīgo futbolistu komandai.....	40
Secinājumi.....	43
Izmantotā literatūra.....	44
PIELIKUMI.....	47

IEVADS

Futbols ir populārākā sporta spēle, lai spēlētu futbolu nav nepieciešams speciāls laukums un inventārs, bērniem pietiek ar bumbu un diviem kokiem vārtu vietā, tāpēc šo sporta spēli var spēlēt ikviens interesents (Андреев С.Н. 1986)

Futbols ir aktīva un vispusīga spēle, futbolistiem ir jābūt labi sagatavotiem, lai spētu izturēt visu spēles laiku. Lielākajai daļai jauno futbolistu 5 – 8 gados sākas pirmie soļi futbolā. Lai tie būtu pareizi liela nozīme ir trenerim, viņa pielietotajām metodēm un mācai darboties ar jaunajiem futbolistiem. Īpaši svarīgi ir, lai jaunais futbolists pēc iespējas vairāk darbotos ar bumbu. Jāatceras, ka tas, kas labi der vecākajās grupās ne vienmēr būs labs arī jaunākajās, tāpēc ir svarīgi, lai treneris būtu kompetents un zinātu, kādām vecuma grupām ir konkrētie vingrinājumi. Bieži vien treneri savā darbā izmanto pārāk sarežģītus vingrinājumus, pārāk ātri sāk tehnisko elementu apmācību, kas sākotnēji dod rezultātu, bet vēlāk izpaužas negatīvi. Bieži vien jaunajam futbolistam zūd motivācija trenēties. Jāsaprot, ka organisms vēl tikai attīstās, tāpēc trenerim ir jābūt ļoti uzmanīgam, lai jaunais futbolists nesatraumētos, lai neveidotos stājas deformācijas vai kādas citas kaites. Jāatceras, ka ir jāievēro pakāpenība. Jāsāk ar pašu vienkāršāko, elementārāko. (Jonathan A. Glynn, Stephen T. Poon).

Futbols bez piespēles nav iedomājams, jo pašus elementārākos tehnikas paņēmienus futbolā veido sitiens pa bumbu. Jebkurš bumbas kontroles, vadīšanas paņēmiens ir daļa no sitiena. Vienīgā atšķirība, kādu mēs spēku ieguldām sitienā – maigu, vieglu, tad bumbu vadīs, bet, ja būs spēks un inerce lielāka sitienu kājai, tad tā jau būs piespēle.

Futbola spēles laikā spēlētāji vada bumbu ar abām kājām, gan paši spēlētāji, gan treneri uzsver, ka labāks futbolists ir tas, kurš prot veikt precīzas piespēles ar abām kājām. Japānā ir veikts pētījums, kāda ir atšķirība futbolistiem, kas veic piespēli ar vienu, vadošo kāju, un tiem, kas veic precīzas piespēles ar abām kājām. Tāpēc ir svarīgi uzsvērt, ka jau no mazotnes ir jā māca bērniem veikt piespēles gan ar labo, gan kreiso kāju. Sitienu pa bumbu ar kājām sastāda galveno tehniku futbola spēlē. Šo tehnikas elementu pielieto kā sitienu vārtos, piespēli partnerim vai atsitienu aizsargājoties. (Veinbergs. L. 1996.).

Vērojot bērnus, audzēkņus, kas atnāk pirmo reizi uz nodarbību, viņiem ir tikai un vienīgi viens tehnikas paņēmiens – sitiens ar purngalu (pirkstgalu). Sitienu ar purngalu profesionālajā sportā izmanto retos gadījumos. Bet tāpēc ir nodarbības, kurās māca, kā pareizi darboties ar bumbu, kādi tehnikas elementi atbilst vecuma posmam un kāda ir tehnikas paņēmienus secība un metodika. Savā darbā es aprakstu piespēles pilnveidošana 10. – 11. gadus veciem futbolistiem, mazu futbola laukumu spēlēs. Sitienu veidi ir vairāki, un katram ir savs pielietojums, kā arī katram ir savs

mācīšanas periods. Lai apgūtu kvalitatīvu sitienu, tas ir jātrenē katru dienu, arī pieredzējušiem futbolistiem.

Darba autoram strādājot 14 gadus trenera amatā, ar vecuma grupu no 16 gadiem, ir lielas problēmas ar piespēles kvalitāti. Darba autora treniņa procesā jaunieši lielu daļu velta piespēles pilnveidošanai. Piespēles tehnika sākās jau no pašas kustības uz bumbu, bet beidzas, kad ar īsto spēku, ātrumu, precizitāti un bumbas lidojuma trajektoriju ir bumba nogādāta partnerim vai vārtu tīklā.

Darba autora viedoklis, jo vairāk spēlē tiek veiktas piespēles ar bumbas vadīšanu, jo futbols ir ātrāks un grūtāks pretiniekam. Bet tāda līmeņa futbolu var spēlēt komanda, kurā visi spēlētāji ir ar lielisku sitienu kvalitāti.

Hipotēze: piespēļu pilnveidošana mazu futbola laukumu spēlēs, paaugstinās precīzu piespēļu skaitu futbola sacensībās.

Darba mērķis: piespēļu pilnveidošana futbola treniņos 10. – 11. gadus veciem futbolistiem mazu laukumu futbola spēlēs.

Pētījuma priekšmets: 10. – 11. gadus vecu futbolistu piespēļu pilnveidošana futbola treniņos un tās ietekme uz piespēļu precizitātes paaugstināšanos spēles apstākļos.

Darba objekts: futbolistu tehniskās sagatavošanas pilnveidošanas process.

Darba subjekts: FK TUKUMS 2000 / TSS U-10 un U-11 komandas.

Aizstāvēšanai tiek izvirzīts: piespēļu pilnveidošanas kopums, ko mazu laukuma futbola spēlēs laikā var pielietot 10. – 11. gadus veci futbolisti.

Kursa darba mērķis: Futbolistu sitienu ar kāju klasifikācijas un mācīšanas metodikas izvērtēšana piespēles uzlabošanai.

Kursa darba uzdevumi:

1. Iepazīties ar futbolistu sitienu ar kāju klasifikāciju un mācīšanas metodiku.
2. Izvērtēt kopīgo un atšķirīgo mācīšanas metodikā.
3. Pētīt un analizēt teorētisko konceptu par futbola piespēles pielietošanu.
4. Izveidot un ieviest piespēles pilnveidošanas vingrinājuma kopumu treniņprocesā.
5. Veikt matemātiski statistisko datu analīzi par futbolistu piespēles skaitu. Izstrādāt secinājumus un rekomendācijas.

Kursa darba metode:

1. Literatūras apkopošanas metode.
2. Statiskā metode.
3. Pedagoģiskais eksperiments.

Pētījuma bāze: FK Tukums 2000 / Tukuma Sporta skola. FK Tukums 2000 / Tukuma Sporta skolas 16 audzēkņi, 10 – 11 gadīgi puiši.

1. SITIENU AR KĀJU KLASIFIKĀCIJA UN MĀCĪŠANAS METODIKA

1.1. Sitiens pa bumbu ar pēdas iekšpusi

Šis sitiens ir viens no visbiežāk pielietojamajiem paņēmieniem spēlē. Pateicoties lielam laukumam, saskaroties kājai ar bumbu, ar nelielu vēzienu šis sitiens atšķirsies ar lielāku precizitāti. Sitienu ar pēdas iekšpusi izmanto bumbas piespēlē uz īsu vai vidēju attālumu un arī sitienos pa vārtiem no tuvas distances. Sitienu var izpildīt gan no vietas, gan ar ieskrējien. Tehniskie paņēmieni neatšķiras sitienam no vietas vai ar ieskrējien. Ieskrējien parasti nepārsniedz 3 līdz 4 soļus. Balsta kāja ielikta ceļī, tiek novietota blakus bumbai vai bumbas sānos. Balsta kājas purngalam ir jābūt precīzi „norādītam” sitiena virzienā. Sitiena kāja tiek atvēzēta atpakaļ, izgriezta uz āru (perpendikulāri sitiena virzienam). Sitiena kājas iztaisnošanai jābūt enerģiskai. Pieskāriena brīdī pēdai pie bumbas jābūt sasprindzinātai, potītei jābūt stingrai, augšējai ķermeņa daļai viegli noliekta uz priekšu. Seko sitiens bumbai pa vidu vai zemāk, skatoties no tā vai bumbai, ir jāripo pa zemi, vai bumbai jālido pa gaisu. Pēc sitiena, sitiena kāja neapstājas, bet viegli turpina sekot bumbas lidojumam. Kājas sekošana bumbai ir visiem sitiena veidiem, jo tā nodrošina daudz precīzāku bumbas lidošanas virzienu (Андреев С.Н. 1986).

Vingrinājumi mācīšanai sitieniem pa bumbu ar pēdas iekšpusi.

1. Futbolisti sastājas vienā līnijā un izpilda vēzienus ar kāju uz priekšu – atpakaļ, ar pēdas 90 grādu izgriešanu uz āru.
2. Izpilda pirmo vingrinājumu, tikai tiek ielikta balsta kāja ceļī, veicot vēzienu uz priekšu.
3. Futbolisti stājas vienā rindā ar intervālu 1 – 1,5 m. Balsta kājas atrodas uz vienas līnijas. Priekšā 20 – 25 cm attālumā paralēli atrodas otra līnija. Pēc trenera signāla futbolisti izgriez pēdas uz ārpusi 90 grādos un nofiksē pēdu tādā stāvoklī uz otras līnijas, cenšoties, lai pēdas pamatne ir paralēli līnijai.
4. Futbolisti veic sitienus no vietas pa pildbumbu.
5. Sitiens pa sienu. Futbolisti nostājas 2 – 3 m no sienas, futbolisti izpilda sitienus no vietas pa nekustīgu bumbu, pa zemi. Pēc sitiena izpildes, atlecošo bumbu apstrādā ar jebkādu paņēmieni.
6. Piespēle partnerim. Partneri nostājas 3 – 4 m viens no otra un pa kārtai izpilda piespēli pa zemi no vietas, bumbu apstrādā ar jebkādu paņēmieni.
7. Sitiens pa bumbu ar vienu soli. Futbolisti stājas 4 – 5 m no sienas. Pretim katram futbolistam 60 – 70 cm noliek bumbu. Pēc trenera signāla futbolisti liek soli, ātri apstājas pie bumbas un ar pēdas iekšpusi sit pa bumbu (lai bumba atsistos pret sienu). Bumbas

- atsitienu no sienas apstrādā ar jebkādu paņēmienu, noliek bumbu iepriekšējā vietā un atkārtoti vingrinājumu no jauna.
8. Sitiens pa bumbu ar pēdas iekšpusi ar ieskrējieni. Futbolisti pēc 2 – 3 soļiem (lēna skrējiena) sit pa nekustīgu bumbu pa sienu, lai bumba ripotu pa zemi. Variants: atlekušo bumbu no sienas apstādina, viegli paripina uz priekšu un ar ieskrējieni ar pēdas iekšpusi sit atkārtoti pa sienu.
 9. Sitiens no partnera piespēles. Futbolisti stājas partnerim no sāna un ar pēdas iekšpusi pa zemi piespēlē partnerim, kas ar ieskrējieni sit pa ripojošu bumbu pa sienu.
 10. Precīza piespēle. Partneri ieņem vietu 7 – 9 m un pārmaiņus piespēlē viens otram ar nelielu ieskrējieni. No sākuma vingrinājumu izpilda pēc bumbas apstādināšanas, bet pēc tam vienā pieskārienā. Variants: futbolisti nostājās vienā kolonā, pirmais numurs ieņem vietu 4 – 5 m priekšā kolonai ar bumbu, viegli piespēlējot otram numuram. Otrais numurs ar vienu pieskārienu piespēlē bumbu atpakaļ pirmajam numuram un ar pagriezienu ieņem vietu kolonas beigās. Pirmais numurs piespēlē trešajam numuram un tā turpina, kamēr pirmais numurs izpildījis 15 – 20 piespēles, tad mainās pirmais ar otro vietām.
 11. Uz precizitāti. Futbolists cenšas trāpīt pa stabiņu, kas atrodas 6 – 8 m ar pēdas iekšpusi pa nekustīgu bumbu. Katrs izpilda 10 sitienus ar labo un kreiso kāju. Uzvarētājs ir tas, kas visvairāk trāpīja pa stabiņu. Variants: sitienu izpilda pa ripojošu bumbu no sāniem.
 12. Bumba aplī. Iezīmē apli 18m diametrā. Viens no futbolistiem iet apļa vidū. Pārējie futbolisti izretojas vienādos attālumos pa apļa līniju. Futbolists, kas atrodas apļa vidū, piespēlē katram uz apļa līnijas stāvošam futbolistam, kuri atspēlē atpakaļ vienā pieskārienā. Pēc 15 – 20 piespēlēm maina vidū esošo spēlētāju.
 13. Kustībā. Futbolists izpilda piespēli pa apli vienā pieskārienā, pārvietojoties pa apli. Bumba tiek piespēlēta uz priekšu, priekšā skrienošam partnerim. Pie piespēlēšanas iekšējais plecs dalībniekam izvirzās uz priekšu, pirkstgals balsta kājai ir novietots uz piespēles saņēmēja pusi.
 14. Ar divām bumbām. Divi futbolisti izvietojas 5 – 7 m viens no otra. Abiem futbolistiem pa bumbai. Pēc signāla abi vienlaicīgi piespēlē viens otram un tad pa ripojošu bumbu, ar soli uz priekšu atspēlē, atpakaļ. Pie piespēlēšanas jāseko līdzi, lai bumbas nesaskaras.
 15. Pa vārtiem. Futbolists ar stipru sitienu no 8 – 11 m cenšas iesist bumbu vārtos, kurus sargā vārtsargs (Андреев С.Н. 1986).

Izpildes korekcija

Tehniskās kļūdas	Galvenie iemesli	Iespējamie labojumi
Pēc piespēles bumba lido uz sāniem (neprecīzi).	Nav pietiekami izgriezta sitiena kājas pēda.	Futbolists vairākas reizes izpilda 3. vingrinājumu.
Pēc sitiena bumba lido vāji un neprecīzi.	Nepietiekami tiek atvēzēta sitiena kāja un pēc sitiena netiek bumba pavadīta ar sitiena kāju.	Futbolisti izpilda sitienus pāros, sekojot kājas vēzienam un sitiena kājas bumbas pavadīšanai.
Pēc sitiena bumba lido pārāk augstu.	Sitiena brīdī ķermeņa augšējā daļa ir atliekta atpakaļ.	Futbolists imitē sitienu pa stāvošu bumbu, ķermeņa augšējai daļai sitiena brīdī ir jābūt noliekta virs bumbas.

(Андреев С.Н. 1986).

1.2. Sitiens pa bumbu ar pēdas virsu

Sitienu ar pēdas virsu izpilda vidējos un tālos attālumos, pie stipriem sitieniem pa vārtiem no spēles, no standarta situācijām. Šo sitienu izpilda ar taisnu ieskrējieni attiecībā pret bumbas lidojuma virzienu. Balsta kāja viegli ieliekta celī, novietojas vienā līnijā ar bumbu, 12 – 15 cm bumbai no malas. Sitiena kāju atvēzē atpakaļ un maksimāli saliec celī. Pēc tam ar gurna vēzienu uz priekšu, apakšstilbam atpaliekot no gurna, izpilda papildus paātrinājumu un maksimāli ātri sit pa bumbu. Purngals stipri nostiepts, potīte stingri sasprindzināta. Sitiens seko precīzi pa vidu bumbai. Balsta kāja paceļas uz pirkstgala, bet ķermeņa augšdaļa noliecas uz priekšu. Vienas puses roka attiecībā ar sitiena kāju saliecas elkonī, enerģiski atvēzējas atpakaļ, bet pretējā roka vēzējas uz priekšu – augšu. Pie mācīšanas futbolistam jāievēro, ka izpildot šo sitiena tehniku, pirmajos treniņos var viegli gūt traumu nostiepjot purngalu uz leju, tāpēc rekomendē mācīt šo sitienu uz mīksta seguma laukumu (Андреев С.Н. 1986).

Vingrinājumi mācīšanai sitieniem pa bumbu ar pēdas virspusi.

1. Futbolists veic sitienu no vietas pa iekarinātu bumbu.
2. Futbolists vairākkārtīgi izpilda sitiena kustību bez bumbas – (sitiena imitācija).

3. Pa sienu. Futbolists izpilda sitienu no vietas pa sienu, attālums 7 – 8 m, pa nekustīgu bumbu, sitot bumbu pa zemi.
4. Ar vienu soli. Futbolists nostājas 10 m no sienas. 1,5 m no spēlētāja nolikta bumba. Pēc trenera signāla futbolists izpilda sitienu pa nekustīgu bumbu no viena soļa.
5. Ar ieskrējieni. Futbolists izpilda sitienu pa nekustīgu bumbu ar nelielu ieskrējieni. Sitienu veic 8 – 10 m no sienas.
6. Pa ripojošu bumbu. Futbolists nostājas 12 – 14 m no sienas, ar roku paripina bumbu sev priekšā un ar nelielu ieskrējieni ar pēdas iekšpusi veic sitienu pa bumbu, pa sienu.
7. Pa pretim ripojošu bumbu. Divi futbolisti stājas 10 – 12 m viens otram pretī. Viens no viņiem ripina bumbu pretim otram, kurš ar pēdas virspusi pa pretim ripojošu bumbu sit atpakaļ partnerim. Pēc 20 – 25 sitieniem mainās lomām.
8. Trāpīt mērķī. Futbolists no 10 – 12 m cenšas trāpīt mērķī (aplis diametrā 1m) uzzīmēts uz sienas. Katrs futbolists izpilda 10 sitienu ar labo un kreiso kāju, ar ieskrējieni pa nekustīgu bumbu. Uzvar tas spēlētājs, kas vairākas reizes trāpīja mērķī. Variants: sitienu veic partnerim, ripinot bumbu no sāniem.
9. Sitienu pa vārtiem. Vārtsargs ripina bumbu spēlētājam, kurš ar ieskrējieni veic stipru sitienu pa vārtiem no 10 – 12 m.
10. Pa loku. Divi futbolisti nostājas 20 – 23 m pretim viens otram, starp viņiem nostājas trešais. Pirmais ar otro pēc kārtas veic sitienu tā, lai bumba lidotu ar loku, lai trešais spēlētājs to nevarētu pārtvert (Андреев С.Н. 1986).

1.2.1. tabula

Izpildes korekcija

Tehniskās kļūdas	Galvenie iemesli	Iespējamie labojumi
Vājš sitiens un pārāk stāva bumbas trajektorija.	Baidoties dabūt traumu sitienu brīdī, futbolists nenostiepj purngalu maksimāli lejā sitienu kājai, tāpēc sitiens sanāk ar purngala augšējo daļu.	Futbolistam veicot sitienu, bumbas pieskāriena brīdī kāja paceļas uz purngala balsta kājai.

Pēc sitiena bumba griežas un lido neprecīzi.	Ieskrējiens nav izpildīts pa taisnu līniju, bet no sāna, tāpēc sitiena kāja, pieskāriena brīdī, bumbai nav ar pēdas virsu, bet ar pēdas sāna daļu.	Futbolists veic sitienus ar ieskrējienu, pa noteiktu līniju (taisnu līniju pretim bumbai).
Pēc sitiena bumba lido pa taisnu trajektoriju.	Sitiena brīdī augšējā ķermeņa daļa atliekta atpakaļ.	Futbolists izpilda sitienus pa sienu, cenšoties sitiena brīdī stingrāk saliekt sitiena kāju celī, bet pēc sitiena ar pretējo roku aizsniegt sitiena kājas pēdu.

(Андреев С.Н. 1986).

1.3. Sitiens pa bumbu ar pēdas virsas iekšpusi

Sitiens tiek veikts piespēlējot bumbu pietiekami lielā attālumā, kā arī veicot īsās piespēles, vidēji garās piespēles un sitienus pa vārtiem. Bieži šo sitienu pielieto pie brīvsitieniem, soda sitieniem un stūra sitieniem. Pateicoties lielam pieskāriena laukumam (kājai ar bumbu), sitiens ir precīzs. Ieskrējiens pa nekustīgu bumbas sišanu tiek veikts, kā pa loku ar vienmērīgu paātrinājumu. Solis pie bumbas pieiešanas pagarinās. Balsta kāja saliecas celī, liekās nedaudz aiz bumbas, sānis blakus bumbai. Ķermeņa augšdaļa atliecas sānis no bumbas, viss svars ir uz balsta kājas. Vienlaicīgi ar pēdējo soli pēc ieskrējiena sitiena kāja saliekta celī, tiek atvilktā pie vēziena nedaudz uz āru. Pēc tam enerģiski iztaisnojas, un sitiena brīdī potīte ir stingri sasprindzināta. Atkarībā no tā, kādā augstumā veic piespēli, sitiens pa bumbu ir: zem bumbas vidus punkta, pa vidu vai nedaudz virs vidus (Андреев С.Н. 1986.).

Vingrinājumi mācīšanai sitieniem pa bumbu ar pēdas virsas iekšpusi.

1. Futbolists imitē sitiena kustību pa bumbu.
2. Futbolists izpilda sitienus pa pildbumbu, ar mērķi- sajūst vietu pareizam kājas un bumbas pieskārienam.
3. Futbolists izpilda sitienus pa iekarinātu bumbu (augstums no zemes līdz bumbai 3–5cm).
4. Sitiens pa zemi. Nostājas 6 – 7 m no sienas, futbolists izpilda sitienus pa nekustīgu bumbu no vietas, cenšoties piespēlēt bumbu pa zemi.

5. Sitiens pa gaisu. Futbolisti nostājas pāros 13 – 15 m viens no otra, saspēlējas spēlētāji ar sitienu pa nekustīgu bumbu no vietas, pa gaisu.
6. Pa ripojošu bumbu. Pirmais spēlētājs paripina bumbu partnerim, kas par pretim nākošu bumbu sit bumbu atpakaļ partnerim. Periodiski partneri mainās lomām. Variants: bumbu ripina no malas, bet sitienu izpilda pa sienu.
7. No soļa. Futbolists nostājas 1,5 m no bumbas, pēc trenera signāla veic pagarinātu soli un sit bumbu pa zemi pret sienu.
8. Ar ieskrējienu. Futbolists paripina sev uz priekšu bumbu un ar ieskrējienu sit bumbu pa gaisu pret sienu.
9. Pa mērķi. Futbolists sit bumbu no 8 – 10 m attāluma pa ripojošu bumbu mērķī 1x1m, kas ir uzzīmēts uz sienas. Bumbu var ripināt kā no priekšas, tā arī no sāna sitošajam futbolistam.
10. Mainot attālumu. Divi futbolisti piespēle bumbu viens otram, vienā pieskārienā, mainot attālumu savā starpā. Bumbu piespēlē tikai pa zemi.
11. Pāri sieniņai. Divi futbolisti nostājas 20 – 25 m attālumā viens no otra. Starp viņiem novieto sieniņas maketu. Uzdevums futbolistiem – sitiens pa nekustīgu bumbu piespēlē partnerim pāri sieniņai.
12. Stūra sitiens. Soda laukumā atzīmē vairākus riņņus ar diametru 1,5 – 2 m. Katrs spēlētājs izpilda 10 – 12 sitienus no stūra atzīmes vai nedaudz tuvāk vārtiem. Par katru precīzu trāpījumu aplī saņem 1 punktu. Bumbu piespēlē tikai pa gaisu.
13. Spēcīgs sitiens. Vārtsargs uzripina bumbu, bet spēlētājs no attāluma 10 – 12 m ar ieskrējienu sit bumbu pa vārtiem.
14. Kurš, tālāk. Sacenšas no vārtsargu līnijas sitot katrs pa 5 sitieniem ar labo un kreiso kāju, cenšoties bumbu pēc iespējas tālāk izsist. Beigās, noskaidrojot labākos dalībniekus, kurš pratis izpildīt stiprāko sitienu ar labo un kreiso kāju (Андреев С.Н. 1986).

1.3.1. tabula

Izpildes korekcija

Tehniskās kļūdas	Galvenie iemesli	Iespējamie labojumi
Bumbas lidojums neprecīzs.	Futbolists baidās traumēt pēdu sitienu brīdī, pirkstgals nav maksimāli nostiepts. Tāpēc sitiens izpildās ar pēdas	Futbolists izpilda sitienus pa nekustīgu bumbu no vietas, nedaudz tālāk kā ierasts, liekot balsta kāju. Tā izbēgot

	iekšpusi, lielo pirkstu, nepietiekams saskares laukums ar pēdu.	saskari ar pēdu palielinot, saskares laukumu kājai ar bumbu.
Sitiens ar pēdas iekšpusi nesanāk.	Ieskrējieni izpildās ne pa loku, bet praktiski pa taisnu līniju, sakrīt ar sitiena virzienu.	Futbolists izpilda sitienus pa sienu ar ieskrējieni pa norādītu loku.
Bumbas lidojums pa pārāk taisnu trajektoriju.	Sitiena brīdī augšējā ķermeņa daļa atlieka atpakaļ.	Futbolisti izpilda piespēles pāros, cenšoties pēc sitiena, ar pretējo roku sitiena kājai aizsniegt pirkstgalu.

(Андреев С.Н. 1986).

1.4. Sitiens pa bumbu ar pēdas virsas ārpusi

Sitienu izmanto izpildot piespēles vidējās un tālās distancēs, sitienus pa vārtiem, izpildot stūra sitienus un soda sitienus. Sitienu izpilda ar taisnu ieskrējieni, jeb nedaudz bumbai no malas, attiecībā pret paredzēto sitiena virzienu. Balsta kāja viegli ieliekta celī, liekas bumbai no malas tā, lai netraucētu kustību sitiena kāja. Sitiena kāja maksimāli atvērta atpakaļ, viss augums tiek pārsvērts uz balsta kāju, bet pēda ar nostieptu pirkstgalu iegrieza uz iekšu, kā arī vienlaicīgi ķermeņa augšdaļa iegriezta. Bumbas lidojuma augstums ir atkarīgs no balsta kājas novietojuma: jo tālāk atrodas kāja no bumbas, jo augstāka būs piespēle. Mūsdienu futbolā šis tehnikas paņēmieni atrod aizvien plašāku pielietojumu. Šo nepieciešams uzsvērt jaunajiem futbolistiem.

Apmēram tādi paši vingrinājumi pielietojami mācīšanai šim taktikas paņēmienam, kā sitiens pa bumbu ar pēdas virsas iekšpusi (Андреев С.Н. 1986).

1.5. Sitiens pa bumbu ar purngalu (pirkstgalu)

Piemērots uz mitriem laukumiem un tādos gadījumos, kad futbolists cīņā ar pretinieku nedaudz ātrāk uzspēj aizstiepties līdz bumbai. Atsevišķos gadījumos, efektīvi var izmantot šo sitienu, pie sitieniem pa vārtiem no spēles, jo šis sitiens izpildās ar minimālu vēzienu, pretiniekam negaidot. Sitiens ar purngalu izpildās no vietas vai ar ieskrējieni. Ieskrienoties pa taisnu līniju, pa paredzēto bumbas sitiena virzienu, futbolists liek balsta kāju no sāniem nedaudz atpakaļ no bumbas. Sitiena kāja saliekta celī, iet garām balsta kājai ar asu iztaisnošanu. Sitiena brīdī purngals nedaudz pieceļas augšā, bet nolaistais papēdis gandrīz skar laukuma virsmu. Sitienu izpilda bumbai pa vidu, bet ķermeņa augšdaļa nedaudz atgāžas atpakaļ. Mācot jaunus futbolistus, šim sitienam rekomendē nevelēt daudz laika, jo šis sitiens spēles situācijās ir maz pielietojams, jo biežāk šādās situācijās tiek veikts sitiens ar pēdas virspusi. Atšķirība starp šiem sitiena veidiem ir vienīgi tajā, ka ar purngalu sitot, pēda nav nostiepta maksimāli, kā tas nepieciešams, sitot ar pēdas virsu (Андреев С.Н. 1986).

Vingrinājumi mācīšanai sitieniem pa bumbu ar purngalu (pirkstgalu) pielietojas tie paši, ko izpilda mācot sitienus ar pēdas virspusi.

1.5.1. tabula

Izpildes korekcija

Tehniskās kļūdas	Galvenie iemesli	Iespējamie labojumi
Vājš un neprecīzs sitiens.	Balsta kāja novietota pārāk tālu no bumbas. Balsta kājas purngala virziens nesakrīt ar sitiena virzienu.	Futbolists izpilda sitienus pa sienu ar ieskrējieni, liekot balsta kāju uz noteiktas vietas.
Bumba nelido līdz mērķim.	Sitiena brīdī pēda sitiena kājai nav vienā leņķī ar apakšstilbu.	Futbolists imitē sitienus pa nekustīgu bumbu no vietas, turot pēdu un apakšstilbu sitiena kājai taisnā leņķī. Bet purngals neskar bumbu.

(Андреев С.Н. 1986).

1.6. Sitiens pa bumbu ar papēdi

Šis sitiens piemērots, kad nepieciešams piespēlēt negaidītu piespēli atpakaļ vai nedaudz sānis. Sitiena brīdī balsta kāja liekas blakus bumbai nedaudz priekšā. Sitiena kāja, veic vēzienu pāri bumbai, pēc tam veic enerģisku kustību gurnā un apakšstilbā atpakaļ, izpildot sitienu ar papēdi pa vidu bumbai (Андреев С.Н. 1986).

Vingrinājumi mācīšanai sitieniem pa bumbu ar papēdi.

1. Viens otram. Futbolisti nostājas pa pāriem viens pret otru ar muguru un veic sitienu ar papēdi, otrs apstrādā bumbu, veic pagriezienu pa 180 grādiem un tādā pašā veidā sit pa bumbu.
2. Ar soli. Futbolists nostājas 2 – 3 m no sienas ar muguru pret sienu. Futbolistam bumba atrodas 1,5 m aiz muguras. Pēc trenera signāla veic soli ar balsta kāju un izpilda sitienu ar papēdi pa bumbu.
3. Ar ieskrējienu. Pēc katriem 3 – 4 m pa taisnu līniju novieto 5 – 6 bumbas. Futbolists ieskrienas un pēc kārtas veic sitienus ar papēdi.
4. Pa ripojošu bumbu. Divi futbolisti stājas viens aiz otra. Pirmais lēnām paripina bumbu uz priekšu pa zemi. Otrais veic kāpinājumu, noķerot bumbu veic piespēli atpakaļ pirmajam utt. Pēc 6 – 8 kāpinājumiem mainās vietām.
5. Ar papēdi mērķī. No diviem stabiņiem izveido vārtus 1m platumā. Divi futbolisti nostājas vienā un otrā pusē vārtiem. Futbolistu uzdevums no 6 – 7 m sitot bumbu ar papēdi trāpīt vārtos. Sitienus no sākuma izpilda pa stāvošu bumbu, pēc tam pa ripojošu bumbu no vietas un ar ieskrējienu.
6. Apsteigt un piespēlēt. Vingrinājumu pilda divi futbolisti. Pirmais – vada bumbu, otrs seko pirmajam 5 – 6 m no muguras. Pirmais veic piespēli ar papēdi atpakaļ, otrs pārķer bumbu ar bumbas kontroli apzēn pirmo un veic piespēli ar papēdi atpakaļ pirmajam utt. (Андреев С.Н. 1986).

1.6.1. tabula

Izpildes korekcija

Tehniskās kļūdas	Galvenie iemesli	Iespējamie labojumi
------------------	------------------	---------------------

Pārāk vājš sitiens.	Sitiens kāja atvērta tad, kad bumba nav uz vienas līnijas ar balsta kāju, bet priekšā. Tāpēc sitiens sanāk pa bumbas virsu.	Futbolists imitē sitienu pa nekustīgu bumbu, liekot balsta kāju uz noteiktas vietas.
---------------------	---	--

(Андреев С.Н. 1986).

2. FUTBOLA PIESPĒĻU PILNVEIDOŠANAS TREIŅOS UN TĀS IETEKMES UZ PIESPĒĻU PRECIZITĀTI SPĒLĒ TEORĒTISKAIS PAMATOJUMS

Tehniskās meistarības pētījumi ietver tehniskas arsenāla, efektivitātes un apguves līmeņa noteikšanu, pieņemot, ka sportists izmanto no biomehāniskā viedokļa racionālu tehniku.

Tehnikas arsenālu raksturo tehnikas apjoms un dažādība, apguves līmeni – stabilitātes, noturības, saglabāšanās un automatizācijas raksturojumi. Efektivitāti, atkarībā no kritērija, vērtē kā absolūtu, salīdzinošu no realizācijas (Годик М.А. 1980).

Tehnikas apguves līmenis cieši saistīts ar tehnikas apjomu un dažādību. Joprojām ir atklāts jautājums, kas ir labāk – prast visu, bet – virspusēji vai prast visai maz, bet – ļoti labi. Saprotams, ka ideāli būtu prast visu un pilnībā, bet pieredze rāda, ka tas ir gandrīz vai neiespējams un pielīdzināms sapnim.

Tehnikas apguves līmenī pēta trīs galvenos virzienos, raksturojot stabilitāti, noturību un automatizāciju (termini *stabilitāte* un *noturība* nav veiksmīgi, jo *noturība* ir tulkojums no latīņu *stabilis* un skaidrojošās vārdnīcās šie vārdi ir minēti kā sinonīmi).

Tehnikas stabilitāte ir rezultāta un biomehānisko rādītāju nemainības pakāpe, atkārtoti izpildot paņēmienu pierastos apstākļos (parasti treniņu apstākļos). Meistarklases sportistiem rezultāta un būtisko kustību raksturojumu dispersija (variācija) ir mazāka, nekā iesācējiem. Protams, parasti neviens sportists nevar atkārtot kustību absolūti vienādi, bet, jo augstāka meistarība, jo mazāk variē rezultāts un galvenās kustību fāzes raksturojumi. Novirze nepārsniedz pieļaujamās robežas, ārpus kurām kustība kļūst neizpildāma, vai rezultāts ievērojami pazeminās.

Sevišķi skaidri augstas klases sportistu īpatnības pamanāmas vingrinājumos, kuros precīzi jāatkārto noteikts rezultāts (šaušana, metieni basketbolā, vingrošanas elementi, daiļslidošana u.c.). Jāatzīmē, ka sarežģītas kustību koordinācijas sporta veidos, palielinoties sarežģītības pakāpes, izkļiedēs optimālais un pieļaujamais diapazons sašaurinās (Годик М.А. 1980 & Годик М.А. 1988).

Tehnikas noturība ir rezultāta un biomehānisko rādītāju nemainības pakāpe sacensību vai nelabvēlīgos apstākļos (traucējošu faktoru ietekmē). Traucējošie faktori mēdz būt: nogurums, meteoroloģisko apstākļu izmaiņas, skatītāju reakcija, pretinieka pretdarbība u.c. Jo mazāk šo apstākļu ietekmē mainās kustību efektivitāte, jo augstāks ir tehnikas apguves līmenis. Tehnikas noturība realizējama divejādi: saglabājot galvenos biomehāniskos raksturojumus, neatkarīgi no apstākļu izmaiņām vai mērķtiecīgi, pielāgojot tiem tehnikas rādītājus.

Tehnikas noturību jākontrolē tāpēc, ka dažreiz sacensībās traucējošo faktoru ietekmē sportists vispār nespēj izpildīt vingrinājumus. Ja savlaicīgi atklāj tehnikas noturības

nepietiekamību, tad ar speciālām treniņu metodēm to var novērst. Sporta spēlēs traucējošs faktors ir pretinieks. Jau sen zināms izteiciens “spēlētājs spēlē tik labi, cik viņam to atļauj pretinieks” (Годик М.А. 1980).

Jo labāk apgūts kāds paņēmiens, jo ilgāk saglabājas tā pareiza tehnika treniņu pārtraukšanas gadījumā. Saglabāšanas pakāpi vērtē pēc diviem kritērijiem.

Kustību efektivitātes saglabāšanas līmeni vērtē tikai tad, ja fiziskā vingrinājuma rezultāts nav saistīts ar fiziskās īpašības maksimālu izpausmi.

Tehnikas kvalitātes atjaunošanās ātrumu pēc treniņu pārtraukuma vērtē pēc treniņu atsākšanas laika vai mēģinājuma skaita. Jāņem vērā, ka kustību iemaņas var saglabāties ļoti ilgi (pat visu mūžu), bet šo kustību efektivitāte samazinās (Голомазов С.В. 1979).

Cilvēks izpilda kustības apzināti, bet tām raksturīgs ļoti liels automatizētas vadības īpatsvars. Visas sportista mērķtiecīgās kustības ir patvaļīgas. Kustību automatizācija noved pie labākas to izpildes.

Sportists var samazināt patvaļīgo kustību kontroli un pārslēgt uzmanību uz citiem objektiem. Treniņa procesā veidojās spēja un iemaņas pārslēgt uzmanību no detaļām uz vispārējiem uzdevumiem (mērķa sasniegšanu, cīņā ar traucējumiem u.c.). Augot tehniskai meistarībai, daļa kustību elementu atbrīvojas no patvaļīgas kontroles un kļūst automatizēta. Aktīvā uzmanība un gribas piepūle pārslēdzas uz vissvarīgākajiem elementiem, un līdz ar to paaugstinās kustību kvalitāte (Голомазов С.В. 1997).

Automatizācijas pakāpi vērtē ar papilduzdevumu metodi. Nosaka, cik lielā mērā sportists koncentrē uzmanību uz kustību izpildi. Vispirms noskaidro cilvēka spēju analizēt informāciju miera stāvoklī, piemēram, eksperimentators nosauc trīsziņju skaitļus, bet pārbaudāmajam ir ātri jāatbild, vai skaitlis dalās ar trīs vai nē – saskaita kļūdas. Pēc tam atkārto šo pašu uzdevumu vingrinājuma izpildes laikā – pēc slodzes (I.Liepiņa red. Rīga 1993).

Tāpēc sportista tehnisko meistarību nevar vērtēt pēc viena raksturojuma. Pilnīga raksturojuma iegūšanai nepieciešama daudzpusīga pieeja. Bez tehnisko paņēmienu racionalitātes, apjoma un dažādības ir jāņem vērā šo paņēmienu efektivitāte un apguves līmenis.

2.1. Piespēju pilnveidošana futbola treniņos futbolistiem un to ietekmējošie faktori

Tehniskās meistarības veidošana – viens no uzdevumiem futbolistu vispusīgā sagatavošanā. Visos ilggadīgos treniņa etapos iet nepārtraukts process futbola tehnikas apmācībā un tās pilnveidošanā.

Futbolistu kustību koordināciju pilnveidošana – tehniskās sagatavošanas svarīgākais faktors. Sekmīga tehnisko paņēmienu izpildīšana futbolā saistīta ar to variatīviem rašanās apstākļiem. Futbolista darbības izpildās pie strauji mainīgas spēles situācijas. Tāpēc kustību darbības izpildīšanas ātrums un precizitāte būs atkarīgi no futbolista tehniskā nodrošinājuma līmeņa, viņa kustību saskaņotības pakāpes laikā un telpā, lai atrisinātu izvirzīto uzdevumu (Голомазов С.В. 1998).

2.1.1. Piespēju pilnveidošana kā futbolistu tehniskās sagatavošanas aspekts un to ietekmējošie faktori

Jauno futbolistu sagatavošanas galvenais mērķis ir pakāpeniska ievadīšana lielajā futbolā, kā arī harmoniska fizisko un garīgo spēju attīstīšana jauniešiem, veselības nostiprināšana, kā arī organisma noturības palielināšana pret ārējās vides nelabvēlīgu apstākļu iedarbību. Labu futbola komandu raksturo četri faktori:

- Fiziskā sagatavotība;
- Spēlētāju tehniskā sagatavotība;
- Taktiskā sagatavotības;
- Psiholoģiskā sagatavotība. (ред. П.Н.Казакова 1983.).

Fiziskā sagatavotība

Tieši futbolista fiziskajai sagatavotībai ir liela nozīme, jo tas ir fizisko īpašību attīstīšanas process, kas saistīts ar organisma funkcionālo iespēju paaugstināšanu un veselības nostiprināšanu. Fiziskajai sagatavošanai ir šādi galvenie uzdevumi:

- Organisma vispusīgā attīstīšana;
- Veselības nostiprināšana;
- Orgānu un sistēmu funkciju pilnveidošana;
- Fizisko īpašību attīstīšana.

Fiziskā sagatavošana ir viena no svarīgākajām mācību-treņu darba daļām. Izšķir vispārējo un speciālo fizisko sagatavotību, mācību-treņu darbā gan vispārējās, gan speciālās fiziskās sagatavošanas uzdevumi ir cieši saistīti (Арманис Ж.А. 1992).

Svarīgi komponenti, kas raksturo futbolista fizisko sagatavotību ir sportista pārvietošanās ātrums, ko nosaka spēks, izturība, spēja pārvarēt pretestību un tehnisko paņēmieni izpildīšanas ātrums. Turklāt tieši fiziski labi sagatavoti sportisti it ar stabilāku psihi un tiem ir lielākas spējas fizisko un psiholoģisko slodžu pārvarēšanai visas sezonas garumā (Варюшин В.В. 1987).

Vispārējās fiziskās sagatavošanas uzdevums futbolā ir vispusīgi attīstīt fiziskās īpašības un paaugstināt sportista darbaspējas. Ir zināms, ka fizisko sagatavotību raksturo ķermeņa antropometriskie rādītāji, veselības stāvoklis un kustību rādītāju attīstības pakāpe. Tāpēc visiem vingrinājumiem, kas tiek izmantoti treniņu procesā fiziskās sagatavotības paaugstināšanai, mērķtiecīgi jāattīsta visas organisma funkcijas un formas. Augsts fiziskās sagatavotības līmenis ļauj rādīt stabilu spēli visa sacensību posma laikā.

Ar vingrinājumu palīdzību var attīstīt un nostiprināt muskuļu un saišu aparātu, pilnveidojot organisma veģetatīvo sistēmu darbību, uzlabot vispārējo koordināciju. Galvenokārt šo uzdevumu veikšanai tiek lietoti šādi līdzekļi – vispārattīstošie vingrinājumi un dažādu sporta veidu vingrinājumi – kuri kopēji iedarbojas uz futbolista organismu. Tāpat vairākums vingrinājumu, kurus pielieto, lai paaugstinātu vispārējo fizisko sagatavotību, daudzpusīgi iedarbojas uz futbolista organisma funkcionālajām spējām, bet tajā pašā laikā katrs no tiek ir virzīts uz vienas vai otras (piemēram, spēka, ātruma, izturības) īpašības attīstīšanu. Ilgstošs skrējieni pa mežu vai kalnainu apvidu paaugstina izturību. Īso distanču (30m, 60m, 100m) skriešana stadionā veicina starta distances ātruma attīstību, kas sevišķi nepieciešama futbolistam. Vingrinājumi ar svara stieni attīsta spēku. Tāpat futbolistu treniņos zālē vai stadionā tiek pielietoti dažādi akrobātiskie vingrinājumi, kas attīsta veiklību, kā arī dažādas citas sporta spēles – basketbols, volejbols, rokasbumba u.c. Sporta spēlēs vispārējās fiziskās sagatavotības attīstīšanai var lietot jebkurus vingrinājumus no citiem sporta veidiem, kas pēc trenera uzskatiem varēs vispusīgi sagatavot sportistu sacensībām (Качани Л., Горский Л. 1984).

Fiziskās sagatavotības uzdevums sporta spēlēs ir paaugstināt sportista darbaspējas, lai sasniegtu atzīstamu tehniski-taktisko meistarību. Fiziskās sagatavošana ir ne tikai tiešo darba veicēju muskuļu un nervu aparāta attīstīšana, bet arī fizioloģisko sistēmu attīstīšana, it sevišķi, enerģētiskās sistēmas piemērošana spēles prasībām (Altbergs O. 1993).

Speciālā fiziskā sagatavošana ir mērķtiecīgs fizisko īpašību un funkcionālo iespēju attīstīšanas un pilnveidošanas process, kas realizējams atbilstoši futbola spēles specifikai, kas nodrošina augstu sportisko rezultātu sasniegšanu. Šī uzdevuma realizēšanai ir rekomendējams

izmantot speciālās sagatavotības vingrinājumus ar futbola spēlei raksturīgu sasprindzinājumu, koordināciju, kustību tempu un ritmu.

Futbolistu darbībai ir saistīta ar ievērojamu fizisko slodzi, kas izraisa funkcionālas izmaiņas veģetatīvo procesu norisē, pirmkārt, vielmaiņas, elpošanas un asinsrites sistēmās (Андреев С.Н. 1989).

Tāpat futbolista darbībai ir raksturīga patstāvīga izpildāmo darbību intensitātes maiņa. Augstas intensitātes muskuļu darbs mainās ar samazinātas aktivitātes periodiem. Paātrinājumi, izrāvieni, lēcieni mainās ar vienmērīgu, vieglu skrējieni, iešanu, apstāšanos un notiek arī kustību virziena, ritma un tempa maiņa (Бабуджан С.Г. 1978).

Tomēr ir jāievēro, ka futbolistu spēles darbība sastāv ne tikai no lēcieniem, skrējiena un soļošanas. Futbolistu kustības ir daudz sarežģītākas. Nežēlīgu divcīņu apstākļos, darbojoties maksimālā ātrumā un ilgstošu laiku, spēlētājam ir jāprot pašās neticamākajās pozās (izklupieni, lēcieni, viena balsta stāvokļi) efektīvi pārvaldīt bumbu un risināt vissarežģītākos taktiskos uzdevumus, jo labāk futbolisti pārvalda bumbu, domā, kustās pa laukumu, jo interesantāks un skatāmāks ir futbols, tāpēc futbolistu fiziskajai sagatavošanai jābūt virzītai atkarībā no spēles rakstura, tādā veidā kļūstot par pamatu taktiskās un tehniskās meistarības pilnveidošanā. Ar speciālo vingrinājumu palīdzību, kuri ir virzīti uz noteiktu fizisko īpašību attīstīšanu, var vienlaikus pilnveidot atsevišķus tehnikas paņēmienus vai to elementus, pielietojot vingrinājumus, kas ir līdzīgi pēc izpildījuma rakstura un struktūras ar tehnisko paņēmieni (Бабуджан С.Г. 1978).

2.1.2. Piespēju precizitāte un to ietekmējošie faktori futbolā

Tehniskā sagatavotība

Par tehniskās sagatavošanas visvienkāršāko kritēriju uzskata sportista spēju izmantot savu kustību potenciālu. Vērtējot jāņem vērā ne tikai fizisko kustību efektivitāte, bet arī spēja racionāli izmantot sava organisma bioloģiskās iespējas. Tehnisko sagatavošanu var novērtēt ar:

- Kustību precizitāti un izteiksmīgumu, piemēram, vingrošanā acikliskās kustības;
- Spēju veikt maksimāli ekonomiskas darbības, piemēram, cikliskos vingrinājumus;
- Spēja mērķtiecīgi pārkāpot tehniku atbilstoši sacensību situācijai, maksimāli traucējot pretinieka darbību, piemēram, divcīņas un sporta spēlēs (Годик М.А. 1983).

Taktiskā sagatavotība

Taktiku mēdz iedalīt trīs grupās:

1. Individuālā taktika, kuru izmanto atsevišķs sportists (individuālie sporta veidi);
2. Grupu taktika, kad panākumu sasniegšanai apvienojas daļa no komandas (sporta spēles);
3. Komandas taktika, kad taktisko uzdevumu risināšanā iekļaujas visa komanda (sporta spēles) (ред. П.Н.Казакова. 1983).

Taktiskā sagatavošana iekļauj sevī vispārteorētisko pamatu apgūšanu sporta spēlēs, praktiskos paņēmienus, to izpildīšanā dažādos apstākļos pietuvinot tos futbola spēlei, kā arī futbolistu taktiskās domāšanas plašu audzināšanu (Полишкис М.С., Поволоцкий Ю.Я. 1986).

Pamata tendence, kas raksturo mūsdienīga futbola attīstību, ir psiholoģiskā faktora vadošā vieta, tas ietekmē gan sportistu efektivitāti treniņa nodarbībās, gan arī veiksmi sacensību laikā. Psiholoģisko sagatavotību var salīdzināt ar fizisko, tehnisko un taktisko sagatavotību, kaut vai tāpēc, ka ir pilnībā saistīta ar katru no šiem sagatavošanas veidiem visā futbolistu sportiskās sagatavošanas laikā.

Mūsdienās futbolistu psiholoģisko sagatavotību skaidro kā izpratni, kas sevī ietver:

- Vienkāršu psiholoģisko sagatavotību;
- Psiholoģisko sagatavotību uz gaidāmo spēli.

Galvenie vispārējās sagatavotības uzdevumi ir:

- Izveidot augstas morāles raksturu iezīmes un kvalitatīvu sportistu;
- Attīstīt īpašu uztveršanas spēju notikumu norises laikā – “just bumbu”, “just laiku” un “just telpu”;
- Attīstīt uzmanību, tās apjomu, intensitāti, sadalīšanu un pārslēgšanos;
- Attīstīt novērošanas spējas, māku ātri un pareizi orientēties sarežģītās spēles epizodēs;
- Attīstīt atmiņu un iztēli tā parādās kā spēja atcerēties specifiskus pretinieku spēles gājienus, kā arī māku un prasmi atrast iespējamās situācijas citās spēlēs;
- Attīstīt domāšanu, spēju ātri un pareizi novērtēt spēles momentu, pieņemt efektīvu lēmumu un kontrolēt savu rīcību;
- Attīstīt īpašības futbolā.

Futbolistu spēja mobilizēties vai psiholoģisko gatavību nākošajai, sekojošai spēlei, pirmkārt, raksturo izteiktā centība uzvarēt un lielā mērķtiecība. Ne mazāk svarīgs nosacījums psiholoģiskai sagatavotībai ir ticība tam, ka būs uzvara, kas pamatā rodas tikai tad, kad tic gan saviem spēkiem, gan arī komandai. Ja uzvaras centienu pamatā ir pārliecība par to, ka uzvara būs, ticība saviem spēkiem būs, tad pirms spēles sportistam ļoti bieži ir pozitīvas emocijas (Гриндлер К. 1976).

Piespēļu klasifikācija

Labāko komandu un futbolistu tehniski-taktiskās darbības pētījumi parādīja, ka par pamatdarbības spēles laikā (sastāda gandrīz pusi no visiem tehniski-taktiskiem paņēmieniem, kuru pamatā ir īsās piespēles) paliek bumbas piespēle.

Piespēles ir divu spēlētāju savstarpējas darbības, kad bumba tiek virzīta no viena spēlētāja otram. Tas ir starpposms starp individuālām un grupveida darbībām futbolā. Izlemjot, kam kādu un kad piespēli vajag izpildīt, kā arī izpildot pieņemto lēmumu, futbolists demonstrē individuālo meistarību. Tajā pat laikā, piespēle ir divu vai trīs futbolistu savstarpējo darbību izpildīšanas līdzeklis, tas ir, grupveida darbības (Гриндлер К. 1976).

Visas spēles kombinācijas tiek veiktas ar piespēļu un spēlētāju manevrēšanas palīdzību. Bet, lai cik arī spēlētāji nemanevrētu, savienošs posms starp viņiem būs piespēles.

Piespēle pēc satura var klasificēt:

1. Pēc virzības:
 - Kājās;
 - Kustībā – uz brīvu vietu, aiz muguras aizsargam;
 - Uz sitienu;
 - “neiedota” – partnerim, kurš atsedzies uz savu vārtu pusi vai šķērsām laukumam;
 - Centrējums.
2. Pēc distances:
 - Īsās (5-10 m);
 - Vidējās (10-25 m);
 - Tālās (vairāk par 25 m);
3. Pēc virziena: gareniskās, šķērseniskās, diagonālās.
4. Pēc trajektorijas: pa zemi, pa gaisu, puslokā.
5. Pēc izpildīšanas paņēmiena: mīksta (plasēta), griezta, atspēle.
6. Pēc laika: savlaicīga, nokavēta, priekšlaicīga (ред. П.Н.Казакова. 1983).

Katra no piespēlēm var būt efektīva konkrētos gadījumos (ātrs vai lēns aizsargs, vai viņš ir aktīvs uz bumbas pārtveršanām vai arī dod priekšroku bumbas atņemšanai, kā spēlē ar galvu u.t.t.), kuri jāņem vērā piespēles izpildītājam.

Variējot ar dažādām piespēlēm, uzbrūkošie spēlētāji piespiež aizsargus pārvietoties vai nu izvīroties viņiem uz priekšu (pie šķērseniskām piespēlēm), vai arī pārvietoties tuvāk flangiem (pie gareniskām piespēlēm), vai ātri maina uzbrukuma virzienu no vienas malas uz otru (pie tālām diagonālām piespēlēm).

Drošākas ir īsās un vidējās piespēles šķērsām laukumam. Liels bumbas piespēļu skaits no tuvām distancēm izskaidrojams ar to, ka salīdzinot ar citām piespēlēm tās ļauj precīzāk nonākt pie pretinieka vārtiem, piespiež pretinieku nemitīgi mainīt pozīciju, nostāda viņu grūtā stāvoklī. Īsās piespēles izmanto, lai noturētu bumbu, nodrošināt savu vārtu aizsardzību un iegūstot potenciālas iespējas sākt un pabeigt savus uzbrukumus. Šīs piespēles prasa no pretinieka vairāk piepūles, lai pārtvertu bumbu. Tomēr tās apgrūtina ātruma manevra izpildīšanu uzbrukumā, ļauj pretiniekam pārgrupēt savus spēkus (ВНИИФК. 1987).

Tai pat laikā tālās gareniskās un diagonālās piespēles (daļēji arī vidējās) ļauj izpildīt uzbrukumu lielā ātrumā, ievieš pēkšņuma elementu, kas ļoti apgrūtina aizsargu darbību un līdz ar to izveido izdevīgas situācijas spēlētāju izejai sitiena pozīcijā.

Tādējādi, jo tuvāka piespēle, jo retāk zaudē bumbu un, jo tālāka piespēle attiecīgi bumbas zaudēšanas risks pieaug un kļūst lielāks.

Runājot par ietekmējošiem faktoriem uz piespēļu efektivitāti, jānorāda sekojošs: futbolista tehniskā meistarība; prasme redzēt laukumu; spēlētāja taktiskā domāšana; viņa prasme ātri un pareizi novērtēt, kam no partneriem un kādu piespēli ir lietderīgi izpildīt dotajā spēles situācijā; partneru manevrēšana, un tāpat, “piedāvājumu” skaits spēlētājam, kuram ir bumbu (Зеленцов А.М. 1985).

Pirms pāriet pie materiāla apskates, izskatīsim zināmos terminus precizitāte un trāpīgums.

Ar terminu “precizitāte” pieņemts saprast rezultāta pakāpes atbilstību kustību uzdevumiem, tas ir darbības rezultātam.

Savukārt, ar terminu “trāpīgums” saprotams ir cilvēku spēja lielākā vai mazākā pakāpē izpildīt kustību precīzi (Кііsis I. 1998).

2.2. Piespēļu precizitātes paaugstināšanos ietekmējošie faktori spēles apstākļos

Atzīmēsim dažus paņēmienu un metodes futbolistu precizitātes spēju pilnveidošanā:

- Mērķu izmēru izmaiņas (vertikāli un horizontāli) neiespaido sitienu un piespēļu precizitātes pilnveidošanu;
- Bumbas svara izmaiņas.

Šī metode paredz, ka dažāda svara bumbu izmantošana treniņā novedīs pie spēlētāja kustību jūtīguma pilnveidošanas, bet tas, savukārt, atspoguļosies uz futbolista precizitātes spējām (Лясковскій К.П. 1977).

Precizitātes un ātruma treniņš. Pastāv viedoklis, ka piespēles un sitiena precizitāte, panākta darbībā pie maza (pierasta) ātruma, it kā automātiski pāriet uz daudz ātrāku darbību

izpildi. Tomēr kā parādīja pētījumu rezultāti, tāda precizitātes *pārnesuma* nav, piemēram, jauno futbolistu sitienu precizitāte mērķī pierastā tempā divreiz sliktāka, nekā kvalificētiem futbolistiem. Bet pie sitienu izpildes ātrā tempā viņu precizitāte krīt apmēram vienādi (1,7 reizes). Ātru kustību precizitātes treniņā bija mēģinājumi atsevišķi strādāt uz precizitāti, nepievēršot uzmanību ātrumam, kā arī otrādi. Skaitījās, ka tāda pieeja ļaus vienlaicīgi paaugstināt gan ātrumu, gan precizitāti. Tomēr pētījuma rezultāti pierādīja, ka šāda pieeja ir nelietderīga. Labākie rezultāti tika sasniegti, kad abiem rādītājiem tika pievērsta vienāda uzmanība (Чанади А. 1978).

No šī viedokļa svarīga ir sacensību metode. Efektīvākai sitienu un piespēļu precizitātes pilnveidošanai, kā arī fizisko spēju paaugstināšanai (ātruma, veiklības, spēka u.c.), var izmantot sacensības, kurās tiktu vērtēti daži momenti. Apmācību sākuma etapos vērtīgu labumu var nest sacensība "*visātrākais un visprecīzākais*". Praksē var saskatīt daudz spēlētāju, kuri ir pietiekami precīzi, bet visas kustības izpilda lēni vai otrādi – ātru, bet neprecīzu. Tāpēc arī kāda spēlētāja panākums vienā no šiem rādītājiem nedod tam tiesības uzskatīt sevi par uzvarētāju, tas arī attiecas pret visu komandu kopumā. Trenerim iespējas vairāk jāizmanto vingrinājumi, kuriem ir sacensības raksturs, kurā saglabātos iepriekš minētais princips. Strādājot ar konkrētiem spēlētājiem, pieturēties pie paredzamas spēles vadīšanas sistēmas, kuras galvenais mērķis ir uzbrukuma nobeiguma stadijas organizēšana (Старков А.П. 1987).

Sitienu precizitātes pilnveidošanu sekmē arī kontrasta rakstura vingrinājumi. Runa iet par to, lai pie sitieniem mērķī un piespēlēm spēlētāji raidītu bumbu no dažādiem attālumiem un uz dažādām distancēm. Pie tam, jo vairāk tiks mainīti līdzīgi uzdevumi, jo lielāks būs treniņa efekts. Šajā sakarā var apšaubīt plaši izmantojamus vingrinājumus treniņu nodarbībās, kad futbolisti bieži sit pa vārtiem vai mērķī no viena attāluma vai vienmuļi saspēlējas sava starpā nemainot distances garumu (Голомазов С.В. 1997).

Tādā veidā, pamata metode sitienu un piespēļu precizitātes pilnveidošanā ir apmācības un attīstības nosacījumu tuvināšana spēles apstākļiem.

Daudz autori rekomendē:

1. Izpildīt vingrinājumus paaugstināta ātrumā;
2. Noteikt laika ierobežojumus;
3. Sistemātiski sarežģīt vingrinājumu izpildes nosacījumus;
4. Mainīt paša trenējošā stāvokli;
5. Variēt cilvēku skaitu, kas piedalās vingrinājumā;
6. Izmantot pasīvu un aktīvu pretdarbību no pretinieka puses (Чанади А. 1985).

Aprakstītos metodikas paņēmienus un metodes sitienu un piespēļu precizitātes pilnveidošanā nevajadzētu izmantot treniņu darbā kā pašmērķi. To izmantošana prasa no trenera īpašu, nestandarta, ar izdomu bagātu pieeju. Jāsaprot arī tas, ka vienlaicīgi ar darbu precizitātes

pilnveidošanā, jārisina arī citi sagatavošanas uzdevumi – funkcionālā, tehniska, taktiskā un psiholoģiskā.

Piespēle futbolistam ir izdevusies tikai tad, ja tā ir nonākusi līdz partnerim, ko mēs saucam par precizitāti. Ja futbolists darbojoties treniņ-nodarbības laikā šo precizitāti trenēs tuvinātos spēles apstākļos maksimālā ātrumā, tikai tad būs vērojams rezultāts jeb progress. Statiski vingrinājumi precizitātes uzlabošanai var derēt tikai soda sitienu izpildē, jo tas tiek izpildīts no vietas, bez traucējuma. Spēles laikā precizitāti ietekmē vairāki faktori jeb traucēkļi – pretinieks, segums, laikapstākļi, psiholoģiskais slogs, uztraukums, apkārtējā vide. Tāpēc treniņ-nodarbības maksimāli ir jāpielāgo tam, lai sacensību laikā nerastos problēmas. Lai sportists veiksmīgi progresētu, tad viņam treniņ-nodarbības laikā jāveic vismaz trīs reizes vairāk piespēļu skaitu nekā viņš to dara sacensību laikā. Komandas spēle ir futbolā galvenā un to var panākt tikai ar piespēļu kvalitāti, daudzumu un precizitāti.

3. MAZA LAUKUMA FUTBOLA SPĒĻU BŪTĪBAS RAKSTUROJUMS

Pats pamats maza laukuma spēļu būtībai ir jebkura futbola spēle, kas ir mazāka, nekā standarta futbola spēle, ko mēs ļoti labi zinām spēlē 11 pret 11 un ar laukuma izmēriem 105x68 metri, kas ir standarta izmēra laukums (IFAB, 2020, p. 36).

Līdz ar to jeb kura spēle, kas ir mazāka par standarta izmēra laukumu un spēlētāju skaitu var piederēt pie maza laukuma futbola spēles.

Maza laukuma futbola spēles ir spēles, kur ir samazināts spēlētāju skaits katrā komandā, laukums ir mazāks, nekā iepriekš minētais standarta izmēra laukums, kā arī ir modificēti spēles noteikumi. Bieži vien maza laukuma spēles mēs varam redzēt uz ielām, parkos vai pludmalē, jo tās ir neformālākas un neoficiālākas, nekā futbola spēles 11 pret 11. Laika gaitā arī šīs maza laukuma futbola spēles ir ieguvušas oficiālu spēļu statusu, kā, piemēram: telpu futbols, pludmales futbols un mini futbols (Davids et al., 2013).

Šo autoru viedoklim es varu piekrist, jo tas skaidri definē maza laukuma futbola spēles būtību. Var papildināt arī to, ka treneri bieži vien arī savos treniņu procesos izmanto maza laukuma futbola spēles ar noteiktu iemeslu un mērķi. Mērķi var būt dažādi, gan spēlētāju fiziskās sagatavotības, gan tehniskās un taktiskās sagatavotības pilnveidošanai un apmācības procesā.

Maza laukuma futbola spēles tiek plaši izmantotas un ir praktiskākas un pieejamākas, nekā futbola spēles 11 pret 11, līdz ar to tās ir daudz populārākas dažādos līmeņos un vecumos. Galvenais ieguvums no maza laukuma futbola spēlēm ir tas, ka tās atspoguļo kustības, darbības, fizioloģisko intensitāti un tehniskās prasmes, kādas ir pieejamas spēlē 11 pret 11, kā arī dod iespēju spēlētājiem pieņemt lēmumu esot zem lielāka spiediena un noguruma fona (Little, 2009).

Vairāki autori pierādījuši to, ka maza laukuma futbolā spēles ne tikai pilnveido spēlētāja tehniskās un taktiskās iemaņas, bet arī attīsta spēlētāja prasmi būt kreatīvākam un radošākam uz laukuma un pieņemt pareizākus lēmumus (Santos et al., 2016).

No šī autoru teiktā var secināt to, ka maza laukuma spēles tik tiešām dod iespēju spēlētājam labāk pieņemt lēmumus, jo ir mazāks spēles laukums un ir iespēja spēlēt pret mazāku spēlētāju skaitu, līdz ar to ir mazāk laika, lai domātu. Jo mazāks spēles laukums, jo mazāk spēlētājam ir iespējas darboties brīvi ar bumbu un mazāks laiks, lai pieņemtu lēmumu. Līdzīgi arī ir ar spēlētāju skaitu, jo mazāks spēlētāju skaits, jo lielāka iespēja spēlētājam pieskarties pie bumbas, kas paaugstina trenētības faktoru.

Treneri šīs maza laukuma futbola spēles izmanto savos treniņu procesos, lai uzlabotu futbolam nepieciešamās tehniskās un taktiskās prasmes. Šīs maza laukuma futbola spēles var plaši izmantot savā treniņa procesā, jo tām ir nepieciešams daudz mazāki laukuma izmēri un spēlētāju

skaits laukumā. Nav noslēpums tas, ka augstu sasniegumu sportā, vislielākais ieguvums un labums sportistam ir tad, kad treniņu process ir līdzīgs sacensību procesam pēc būtības. Tas ir pavisam loģiski, lai uzlabotu rezultātu kādā disciplīnā vai sporta veidā, ir jātrenē attiecīgais sporta veids. Tāpat arī ir ar futbolu, maza laukuma futbola spēles nodrošina maksimāli tuvus sacensību apstākļus, kur tiek modelētas dažādas spēles situācijas mazākos sastāvos un laukumos.

Pamata nosacījums kādēļ treneri izmanto maza laukuma futbola spēles savā treniņu procesā ir, lai attēlotu futbola kustību prasmes, fizioloģisko intensitāti, tehniskās darbības, kas norisinās futbola spēles laikā, kā arī pieņemt lēmumus zem pretinieka spiediena un noguruma (Gabbet & Mulvey, 2008).

Futbola kustības spēlējot, mazā laukumā vai lielā laukumā diži ne ar ko neatšķiras. Mērķis pārsvarā ir viens – uzvarēt, iegūt bumbas kontroli, apspēlēt pretinieku, gūt vārtus. Noteikti, ka maza laukuma futbola spēļu laikā, netiks pilnveidotas tālsitienu vai tālo piespēļu prasmes, jo ir ievērojami samazināts futbola spēles laukums, taču tos var trenēt citās situācijās. Savukārt, darbības, kuras būtiski tiek uzlabotas maza laukuma futbola spēļu laikā ir spēlētāja individuālās prasmes apsēlēt pretinieku, izpildīt māņkusības, atdot precīzu piespēli vai bumbas vadīšanas un kontroles prasmes. Autors Rampinini et al. (2007), savā pētījumā ir secinājis, ka iekļaujot maza laukuma futbola spēlēs futbola spēļu specifiskās darbības kā, piespēles, sitiens vai bumbas atņemšana var padarīt treniņu daudz pietuvinātāku konkrētām spēles situācijām. Autori ir secinājuši, ka būtiska loma ir spēlētāju skaitam tieši tehnisko elementu izpildīšanas biežumam futbola spēles laikā. Jo mazāk ir spēlētāju skaits laukumā, jo vairāk bumbas pieskārienu ir iespēja izpildīt spēlētājam. Tāpat arī laukuma izmēram ir ietekme uz bumbas pieskārienu skaitu un piespēļu daudzumu, kur tika izpildīti šo spēļu laikā (Casamichana & Castellano, 2010).

Noteikti arī tiek uzlabota vārtu gūšana īsās un vidējās distancēs, taču tā vairāk ir atkarīga no maza laukuma futbola spēļu veida un konkrētā uzdevuma mērķa, bet sīkāk tas tiks izpētīts nākamajā sadaļā.

Maza laukuma futbola spēles arī tiek ieteiktas, lai veicinātu taktisko izpratni par noteiktām spēles situācijām futbolā. Bieži vien taktiskā apmācība futbolā tiek veikta uz mazāka spēlētāju skaita atkarībā no tā cik spēlētāju ir iesaistīti konkrētajā spēles situācijā vai atkarīgs no pozīcijas laukumā (Williams, Horn & Hodges, 2003).

Tādā veidā tiek veikta efektīva treniņa apmācība, kur dažādi spēlētāji tiek apmācīti katrs savai futbola pozīcijas specifikai, kur tiek izmantotas maza laukuma futbola spēles. Piemēram, uzbrukuma veidošana no vārtiem. Komandā parasti piedalās ne vairāk kā 5-6 spēlētāji, no kuriem viens ir vārtsargs. Tai pat laikā, pretinieku komandā šajā laikā tiek veikts bumbas atņemšanas mēģinājums, kurā piedalās 4-5 spēlētāji, kas izriet pie maza laukuma futbola spēles nevienādos sastāvos ar specifisku uzdevumu.

Iepriekš minētās futbola spēles darbības, kuras tiek izpildītas futbola spēles mazos laukumos tiek sauktas par maza laukuma spēlēm. Futbola treneri savā treniņu procesā, lielākoties izmanto maza laukuma spēles, lai pilnveidotu tehniskās prasmes vai aerobās izturības spējas futbolistiem (Rampini et al., 2007; Hill-Haas et al., 2009).

Maza laukuma futbola spēles ir specifiska futbola treniņu metode un tika izveidota, lai būtu ciešāka saikne ar konkrētās komandas spēles saturu un uzdevumiem. Treniņu veidošanai un plānošanai tiek ņemti vērā vairāki faktori, kā piemēram, fiziskā sagatavotība spēlētājiem, sezonas posms, atjaunošanās periods, pirms vai pēc spēļu periods, stratēģiskie mērķi, tehniskās prasmes vai komandas spējas. Ņemot vērā visus iepriekš minētos faktorus, autori nonāca pie secinājuma, ka vislabākā un futbola specifiskā metode ir tieši maza laukuma futbola spēles.

Maza laukuma futbola spēles ir atzīta metode mūsdienu futbolā, lai uzlabotu komandas kvalitātes futbola spēlē. Trenerim ir jāzina, ko tieši vēlas attīstīt vai uzlabot treniņu procesā ar maza laukuma futbola spēļu palīdzību. Ir nepieciešams apdomāt, kāds ir treniņa galvenais mērķis. Maza laukuma futbola spēles nepieciešams pielāgot treniņa saturam, fizisko, tehnisko vai taktisko prasmju pilnveidei treniņa laikā. Viens un tas pats uzdevums ar spēlētāju skaitu, laukuma izmēru un dozējumu var nebūt lietderīgs divām dažādām komandām, vai dažādām spēles situācijām vienai un tai pašai komandai. Trenerim ir nepieciešams izvērtēt dažādus faktorus, kas ietekmē maza laukuma futbola spēli, lai spētu izpildīt treniņa uzdevumus. Nākamajā sadaļā aplūkosim, kāda ir maza laukuma futbola spēļu ietekme uz piespēļu pilnveidošanu.

4. PRAKTISKI PĒTNIECISKĀ DAĻA

Darba uzdevumi.

Pamatojoties uz literatūras avotu pētījumiem, darba autora personīgā darba pieredzi, novērojumiem futbola praksē, teorētiskiem apsvērumiem un atbilstoši darba hipotēzei un darbam izvirzītajiem mērķiem dotajiem pētījumiem, tika izvirzīti sekojoši uzdevumi:

1. Izstrādāt un ieviest vingrinājumu kopumu piespēļu pilnveidošanai 10 – 11 gadīgiem puīšiem treniņu procesā.
2. Izvērtēt vingrinājumu kopuma piespēļu pilnveidošanas ietekmi uz piespēļu daudzumu mazu laukumu spēlēs.
3. Pēc pētījuma izpildes analizēt un salīdzināt piespēles skaita pieaugumu abām grupām.

Pētīšanas metodes.

Darbā tika izmantotas sekojošas pētīšanas metodes:

- Literatūras avotu analīze;
- Pedagoģiskais novērojums;
- Kontroles vingrinājums;
- Pedagoģiskais eksperiments;
- Matemātiskās statistikas metodes

4.1. Literatūras avotu analīze

Darbā tika izmantoti literatūras avoti. Balstoties uz izmantoto materiālu kopumu, kurš tika analizēts, bija izvirzīti atbilstošie uzdevumi, kuru risināšana palīdzētu realizēt izvirzīto mērķi un apstiprinātu mūsu pētīšanas hipotēzi.

Analizējot literatūras avotus tika izmantoti sekojošie metodiskie paņēmieni:

- Komplikācija – informācijas atlase no avīzēm, žurnāliem, grāmatām;
- Apkopošana – secinājumi, pamatojoties uz iegūto datu ierobežotu skaitu, kuri izplatās uz plašāku praktikas jomu. Tas ir kopējais slēdziens, balstoties uz novērojumu ierobežotu skaitu, kurš ir taisnīgs tikai priekš dota pētījuma kontingenta konkrēta skaita un sastāva.

4.2. Pedagoģiskais novērojums

Pirms vingrinājuma kopuma izpildes mezocikla, tika vērotas divas treniņu spēles ar to pašu komandu un skaitītas precīzo piespēļu skaits abu komandu spēlētājiem gan eksperimentālā grupā, gan kontrol grupā.

Piespēļu efektivitātes atzīmes pēc raksturojumiem tika ierakstītas atbilstošās ailēs tikai pēc izpildītas darbības (piespēles) beigām.

4.3. Kontroles vingrinājums

Lai novērtētu abu futbola komandu spēlētāju kombinēto tehnisko sagatavotību, tika veiktas divas kontroles spēle. Pēc kontroles spēlēm eksperimentālai grupai tika piedāvāts veikt vingrinājuma kopumu galvenajās treniņu daļās. Vingrinājumi tika veikti treniņa apstākļos, tādējādi mazinot spēlētāja uztraukumu un ļaujot viņiem uzrādīt pēc iespējas labākus rezultātus.

Vingrinājumi ir mazu laukumu futbola spēles 4 pret 4.

Šie vingrinājumi ir daudz dinamiskāki un lielāks spēles laiks ar bumbu.

4.4. Pedagoģiskais eksperiments

Pēc dotā eksperimenta pamatu izmantots speciālo vingrinājumu komplekss piespēļu pilnveidošanai, kurš bāzējas uz pazīstamiem nolikumiem, kuri tiek izmantoti futbolistu tehniski-taktiskās sagatavotības pētījumos. Tie ir:

1. Piespēļu izpildīšanas augsta efektivitāte tiek sasniegta ar to (piespēļu) izpildīšanu cīņā ar pretinieku stingros apstākļos un ar sistemātisku un daudzkārtēju atkārtojumu spēles situācijās;
2. Futbolistu piespēļu pilnveidošanai ir nepieciešams, kā minimums, 3 reizes nedēļā 20-30 minūšu laikā atkārtot tehniski-taktiskās virzības speciāli izstrādātos vingrinājumus;
3. Pareiza priekšstata veidošana par konkrēto kustību tipu, attiecīgi diferencēta katra tipa un sitienu paņēmiena organizācijas pilnveidošana ļauj paaugstināt futbolistu tehniskās meistarības līmeni;
4. Speciālo tehniski-taktisko vingrinājumu un to modifikāciju noteikta, stingra secība, kura balstās uz pakāpeniski pieaugušo futbolista taktisko uzdevumu risināšanas sarežģītību ar pretinieka aktīvo pretdarbību piespēlei, ir piespēļu pilnveidošanas nepieciešamais aspekts;

5. Lai iegūtu vēlamo rezultātu (pilnveidot piespēles izpildīšanu) futbolista rīcībā jābūt noteiktai darbību daudzveidībai.

Kopums sastāv no 7 vingrinājumiem. Katrs kompleksa vingrinājums ietver sevī 8 uz piespēlēm ietekmējošos faktorus. Tie ir: laika apstākļi, pretinieka aktīva pretdarbība piespēlei, spēlētāja nogurums, lēmuma pieņemšanas ātrums, spēlētāja tehniskā meistarība, laiks, kas ir nepieciešams piespēles izpildīšanai, piespēles tehniskās izpildes sarežģītībā, spēlētāja pārvietošanās ātrums, komandas partneru manevrēšana, attālums, no kāda tiek izpildīta piespēle.

4.5. Matemātiskās statistikas metode

Pētījuma eksperimentos iegūto datu apstrāde veikta ar "Microsoft Office Excel" programmu, kurā veiktas tabulas un diagrammas.

4.6. Darba organizēšana

Lai pierādītu hipotēzē izvirzīto pieņēmumu, es izvēlējos divas spēles, futbols 8 pret 8 plus vārtsargi (laukuma izmērs 65 x 45 metri) un futbols 4 pret 4 plus vārtsargi (laukuma izmērs 30 x 20 metri), spēles laiks 20 minūtes.

Par pētījuma laiku ņemts pirms sezonas sagatavošanās periods 2022. gada 28. februāris līdz 2022. gada 10. aprīlis.

Pirms pētījuma veikšanas, tika veikta spēļu statistikas analīze futbola 8 pret 8, kur abu komandu (eksperimentālā un kontrolgrupa) savstarpējā spēlē tika saskaitītas precīzo piespēļu skaits abās komandās 8 futbolistiem. Eksperimentālajā grupā tika atlasīti spējīgākie šī vecuma audzēkņi, pēc trenera uzskatiem. Tad 8 eksperimentālās grupas spēlētāji tika sadalīti 4 pret 4, kurā tika veikta statistiskā analīze futbola 4 pret 4. Kad tas tika izdarīts, tad šie 8 spēlētāji (eksperimentālā grupa) pēc datu ieguves, tika sastādīts piespēļu vingrinājumu kopums, kurš tika arī pielietots pirms sacensību perioda sešu nedēļu laikā, kopā aizvadot 16 treniņ-nodarbības, katrā no tām strādājot un veicot vismaz divus vingrinājumus uz piespēļu precizitātes pilnveidošanu un veltot treniņa laikā tam vismaz 20 minūtes. Visi šie vingrinājumi bija pietuvināti spēles apstākļiem, kur galvenais mērķis bija spēlētāja ātra lēmuma pieņemšana bumbas kontroles laikā, veicot precīzu piespēli savam partnerim, kopumā tika pielietots speciālo vingrinājumu kopums, lai modulētu spēles situācijas laukumā. Neviens vingrinājums nebija statisks.

Sešu nedēļu treniņu procesa tika veikti divi mērījumi ar intervālu divas nedēļas futbola spēlēs 4 pret 4. Katras spēles analizēšanā ir novērots precīzo piespēļu skaita palielinājums.

Pēc vingrinājuma kopuma pielietošanas mezocikla garumā, tika izspēlētas divas spēles ar to pašu komandu, ar kuru tika veiktas divas spēles pirms mezocikla sākuma un pēc tam veikta video analīze, skaitot precīzās piespēles tiem pašiem spēlētājiem, kuriem tas tika veikts iepriekš, pēc kā arī sekoja rezultātu salīdzināšana gan pirms mezocikla, gan pēc. Visas treniņ-nodarbības notika uz mākslīgā futbola laukuma, kur tika izmantoti pielīdzināti laukuma izmēri dažādām spēles situācijām.

Noslēgumā ar matemātiski statistisko metode var secināt vai vingrinājumu kopums iedarbojās uz attiecīgo komandu un ir uzlabojies piespēļu skaits, vai nē.

5. IEGŪTIE REZULTĀTI UN TO ANALIZĒŠANA

5.1. FK Tukums 2000 / TSS 10 – 11 gadīgo futbolistu piespēļu izpildīšanas skaita izvērtējums

FK Tukums 2000 / TSS 10 – 11 gadīgie futbolisti regulāri startē Zemgales futbola čempionātā elites grupā. Zemgales reģionā regulāri izcīna godalgotas vietas futbolā 8 pret 8. Šajā vecumā ir pārāk lēna lēmumu pieņemšana, spēka trūkums (muskulu masa), nepilnvērtīga koordinācija, nepilnvērtīga tehniskā sagatavotība. Daudz grūtāk ir kontrolēt bumbu ar piespēlēm, ja tu neesi izteikts spēles favorīts un, ja pretinieku komanda nespēlē izteikti no aizsardzības. Bieži vien komandai spēles laikā ņem virsroku velme veikt labāk individuālas darbības nekā padalīties ar labākā situācijā esošo partneri, tas arī daudz reiz komandai traucē gūt veiksmīgu rezultātu.

Lai noskaidrotu 10 -11gadīgo futbolistu komandas spēlētāju piespēļu skaitu spēles tika filmētas un analizētas – tika vērots un skaitīts piespēļu daudzums un to kļūdas (skat. 5.1.1. tabulā). Veikto piespēļu daudzums tika saskaitīta 8 eksperimentālās komandas spēlētājiem, kuri spēlē dažādās laukuma pozīcijās.

5.1.1. tabula

FK Tukums 2000 / TSS komandas spēlētāju piespēles skaits pirms vingrinājuma kopuma pielietošanas

eksperimentālā gr.			kontrol gr.		
Nr.	V.U.	8 pret 8	Nr.	V.U.	8 pret 8
1	Z 1	9	1	Z 9	9
2	Z 2	13	2	Z 10	10
3	Z 3	11	3	Z 11	9
4	Z 4	13	4	Z 12	11
5	Z 5	15	5	Z 13	10
6	Z 6	15	6	Z 14	9
7	Z 7	10	7	Z 15	12
8	Z 8	13	8	Z 16	13
Kopā:		98	Kopā:		83
Nr.	V.U.	4 pret 4 1.komanda	Nr.	V.U.	pret 4 1.komanda
1	Z 1	19	1	Z 9	16
2	Z 2	18	2	Z 10	15
3	Z 3	17	3	Z 11	17
4	Z 4	16	4	Z 12	15
		2.komanda			2.komanda
5	Z 5	21	5	Z 13	18
6	Z 6	23	6	Z 14	15
7	Z 7	17	7	Z 15	20
8	Z 8	19	8	Z 16	17

Kopā:	150	Kopā:	133
-------	------------	-------	------------

Vērojot divas futbola spēles 8 pret 8 un 4 pret 4, var redzēt 5.1.1. tabulā lielu atšķirību piespēļu skaitā, abām grupām. Samazinot laukumu un cilvēku skaitu futbols ir daudz ātrāks. Spēlējot uz mazākajiem laukumiem ar nelielu komandu spēlētāju skaitu, katrs spēlētājs biežāk izmanto dažādus tehnisko paņēmienus, nekā spēlē lielākajos laukumos un lielākajos sastāvos.

Spēles laiks abās futbola spēlēs ir 20 minūtes, bet piespēļu skaits atšķirīgs. Eksperimentālās grupas piespēļu skaits futbola 8 pret 8 ir 98 precīzas piespēles, bet futbolā 4 pret 4 ir 150 precīzas. Nemainot spēles laiku un noteikumus piespēļu skaits ir palielinājies par 52 piespēlēm.

Eksperimentālai un kontrolgrupai piespēļu skaitam ir maza atšķirība. 8 pret 8 futbolā eksperimentālā grupa izdarīja 15 precīzas piespēles vairāk. Sadalot eksperimentālo grupu divās komandās futbola 4 pret 4 kopējais piespēļu skaits ir 150, bet kontrolgrupas divu komandu kopējās piespēles ir 133, starpība tikai 17 precīzas piespēles.

Pēc darba autora domām ar vingrinājumu kopumu, ja tas būs veiksmīgs un iedarbosies, izmainīsies spēlētāju domāšana un vēlmi spēlēt komandā, lai būtu bumbas kustība, jo vienmēr bumba būs ātrāka par cilvēku un ar labu piespēli var vienmēr veikt veiksmīgāku darbību nekā ar skriešanu vai mēģinājumu apspēlēt katru reizi savu pretspēlētāju ar individuālām darbībām.

5.2. Vingrinājumu kopumu izstrāde un aprobācija piespēļu pilnveidošanai FK Tukums 2000 / TSS 10 – 11 gadīgo futbolistu komandai

1. vingrinājums

Spēle 3 pret 1, bumbas kontrole.

Mērķis: veikt piespēles pēc iespējas ātrāk, lai tas viens spēlētājs kuram ir uzdevums atņemt bumbu, nespēj to izdarīt.

Metodika: nelielā laukumā (4x4m) trīs spēlētāji veic bumbas kontroli divos pieskārienos, veicinot bumbas kustību un attīstot piespēļu kvalitāti un precizitāti. Spēlētājiem kuri veic bumbas kontroli ir jāveic 10 precīzas piespēles pēc kārtas, pēc kā aizsargājošais spēlētājs paliek vēlreiz kvadrāta vidū. Darbs notiek uz īsām un ātrām piespēlēm. Šis vingrinājums var tikt pielietots kā treniņa iesildošā daļā līdz 10 minūtēm (2x5min).

2. vingrinājums

Spēle 6 pret 2, bumbas kontrole.

Mērķis: veikt piespēles pēc iespējas ātrāk, lai divi spēlētāji kuriem ir uzdevums atņemt bumbu, nespēj to izdarīt.

Metodika: nelielā laukumā (6x12m), bet laukums tiek sadalīts divos kvadrātos (6x6m) seši spēlētāji veic bumbas kontroli divos pieskārienos, veicinot bumbas kustību un attīstot piespēļu kvalitāti un precizitāti. Spēlētājiem kuri veic bumbas kontroli ir jāveic 5 piespēles savā kvadrātā, pēc kurām ir iespēja mainīt uz otru kvadrātu. Pie kvadrāta maiņas centra spēlētājs veic pagrieziena uz otru kvadrātu un viens no spēlētājiem pārskrien uz brīvo zonu otrā kvadrātā. Veicot 10 precīzas piespēles pēc kārtas, aizsargājošie spēlētāji paliek vēlreiz kvadrāta vidū. Darbs notiek uz īsām un ātrām piespēlēm. Šis vingrinājums var tikt pielietots kā treniņa iesildošā daļā līdz 10 minūtēm (2x5min).

3. vingrinājums

Spēle 4 pret 4, bumbas kontrole 4 pret 2.

Mērķis: veikt piespēles pēc iespējas ātrāk, lai divi spēlētāji kuriem ir uzdevums atņemt bumbu, nespēj to izdarīt.

Metodika: nelielā laukumā (6x12m), bet laukums tiek sadalīts divos kvadrātos (6x6m) četri spēlētāji veic bumbas kontroli bez pieskāriena ierobežojuma, veicinot bumbas kustību un attīstot piespēļu kvalitāti un precizitāti. Spēlētājiem kuri veic bumbas kontroli ir jāveic pēc iespējas ilgāka piespēļu kontrole. Pie bumbas atņemšanas, diviem aizsargājošiem spēlētājiem ir jāpiespēlē bumba sava kvadrātā, pēc piespēles ar maksimālo ātrumu ieņem vietu savā kvadrātā, kur turpinās bumbas kontrole 4 pret 2. Komanda, kura bumbu ir zaudējusi divi spēlētāji veic maksimālu paātrinājumu uz otru kvadrātu, lai veiktu bumbas atņemšanu. Darbs notiek uz īsām un ātrām piespēlēm. Šis vingrinājums var tikt pielietots kā treniņa galvenās daļas sakuma daļa līdz 10 minūtēm (2x5min).

4. vingrinājums

Spēle 4 pret 4, bumbas kontrole.

Mērķis: Bumbas kontrole veicot piespēles.

Metodika: Komanda tiek sadalīta divās komandās, pa 4 katrā komandā. Laukuma izmērs 25x25m. Komandas spēlē tā saukto spēli "kvadrāts" jeb "akvārijs", kur mērķis ir bumbas kontrole un tās noturēšana. Katram spēlētājam ir neierobežots pieskārienu skaits no sākuma, lai apgrūtinātu un vairāk pievērstu uzmanību piespēļu kvalitātei un pirmajam pieskārienam, tad var apgrūtināt un spēlētājus aprobežot ar trim pieskārieniem. Veicot 10 piespēles pēc kārtas komanda iegūst vienu

punktu. Spēles laiks ir 2 minūtes 4 reizes ar atpūtu 1 minūte. Uzdevums veicina kustību un bumbas kontroli – veicinot tendenci spēlētājiem veikt vairāk piespēles gan īsās, gan vidējās. 5.2.4. attēlā varam redzēt šo vingrinājumu. Šis vingrinājums attīsta arī domāšanu un ātru lēmumu pieņemšanu īsā laikā, jo sevišķi spēlējot 4 pret 4 laika lēmuma pieņemšanai nav daudz. Šis vingrinājums var tikt pielietots kā treniņa galvenās daļas vingrinājums.

5. vingrinājums

Spēle 4 pret 4, ar pieciem vārtiem.

Mērķis: Spēlētāju piespēļu veikšana gūstot vārtus un sadarbojoties grupveidu spēlē pietuvinot to spēles apstākļiem.

Metodika: Sadalot grupu divās komandās pa 4 novietot 5 vārtiņus, izveidojot tos ar konusiem 3m platumā uz laukuma 25x25 m. Spēle norisinās 4 pret 4, kas kontrolē bumbu un piedalās aktīvi spēlē ir trīs pieskārieni, kas domāts, lai vairāk izmantotu partneru palīdzību un izmantotu piespēlēs nevis veiktu individuālas darbības, kā arī palielinot spēlētāju kustību un “piedāvājumu” skaitu. Komandai tiek ieskaitīts punkts, kad tā ir veikusi piespēli starp vārtiņiem precīzi savam partnerim. Uzdevums noris 4 reizes, tas ir, 4 spēles. Spēles laiks ir 2 minūtes un atpūta starp spēlēm ir 1 minūte. Šis vingrinājums var tikt pielietots kā treniņa galvenās daļas vingrinājums.

6. vingrinājums

Spēle 4 pret 4, bumbas kontrolēšana ar punktu zonām.

Mērķis: Pievērst uzmanību piespēļu kvalitātei un precizitātei, ātra lēmumu pieņemšana īsā laika posmā, sadarbība komandā, paredzot partnera kustību un ātrumu, lai viņš saņem piespēli kustībā nevis stāvot uz vietas, bumbas virziena maiņa, kā arī uzbrukuma virziena maiņa rotējot savas darbības.

Metodika: Izveidot spēles laukumu 25x25m lielumā, kur laukuma stūros tiek izveidoti četri kvadrāti (zonas), kur skaitās punktu guvumi – 3 soļi platumā un 3 soļi garumā.

Komandas veic saspēli savā starpā, lai izveidotu izdevīgu pozīciju, lai gūtu punktu veicot piespēli savam partnerim iekš stūros izveidotos kvadrātos. Veicot piespēli partneris nedrīkst tajā kvadrātā jau stāvēt – viņam bumba tur ir jāsaņem kustībā (skat. 5.2.6.attēlu). Saņemot piespēli kvadrātā spēlētājam ir jāturpina saspēle uz citu kvadrātu, jo divas reizes vienā un tajā pašā kvadrātā punktus gūt nedrīkst.

Šis uzdevums veicina komandas kustību un mērķtiecīgi strādā uz kvalitatīvām piespēlēm, jo lai panāktu rezultātu šajā spēlē ir jāveic visas darbības gaitā. Tas veicinās pietuvinātas spēles apstākļu, jo tāpatās spēlē, lai izveidotu bīstamu epizodi pie pretinieka vārtiem ir jāveic piespēle

partnerim gaitā un tam jādarbojas neapstājoties, kā šajā konkrētajā vingrinājumā. Spēles laiks ir 2 minūtes pa četrām reizēm ar atpūtu starp epizodēm 1 minūti. Šis vingrinājums ir diezgan aktīvs un veic anaerobo slodzi, kas prasa labu speciālo fizisko sagatavotību, jo jāveic daudz izrāvienu – sanāk raustīts temps. Šis vingrinājums var tikt pielietots kā treniņa galvenās daļas vingrinājums.

7. vingrinājums

Spēle 4 pret 4, ar 4 mazajiem vārtiņiem.

Mērķis: Spēlētāju piespēļu veikšana gūstot vārtus un sadarbojoties grupveidu spēlē pietuvinot to spēles apstākļiem.

Metodika: Sadalot grupu divās komandās pa 4 novietot 4 mazos vārtiņus (1x1 metrs), uz laukuma 25x20 m. Spēle norisinās 4 pret 4, kas kontrolē bumbu un piedalās aktīvi spēlē ir trīs pieskārieni, kas domāts, lai vairāk izmantotu partneru palīdzību un izmantotu piespēlēs nevis veiktu individuālas darbības, kā arī palielinot spēlētāju kustību un “piedāvājumu” skaitu. Komandai tiek ieskaitīts punkts, kad tā ir veikusi sitienu vienā pieskārienā vienos no diviem pretinieku komandas vārtiem. Uzdevums noris 4 reizes, tas ir, 4 spēles. Spēles laiks ir 3 minūtes un atpūta starp spēlēm ir 1 minūte. Šis vingrinājums var tikt pielietots kā treniņa galvenās daļas vingrinājums.

FK Tukums 2000 / TSS treniņu grafiks un pielietotie vingrinājumi no kopuma katrā treniņ-nodarbībā no 28. februāra līdz 10. aprīlim.

28. februāris – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puisiem:

- Statistiskā analīze futbola 8 pret 8, ar spēles laiku 20 min.

1. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puisiem:

- Statistiskā analīze futbola 4 pret 4, ar spēles laiku 20 min.

2. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puisiem:

- Iesildīšanās daļā – 1. vingrinājums bumbas kontrolēšana 3 pret 1, ilgums 10 minūtes (2x4 minūtes spēles laiks, pauze 2 minūtes dinamiskiem lokanības vingrinājumiem)

3. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puisiem:

- Iesildīšanās daļā – 1. vingrinājums bumbas kontrolēšana 3 pret 1, ilgums 10 minūtes (2x4 minūtes spēles laiks, pauze 2 minūtes statiskie lokanības vingrinājumiem);
- Iesildīšanās daļā – 2. vingrinājums bumbas kontrolēšana 6 pret 2, ilgums 10 minūtes (2x4 minūtes spēles laiks, pauze 2 minūtes dinamiskiem lokanības vingrinājumiem).

4. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puisiem:

- Iesildīšanās daļā – 2. vingrinājums bumbas kontrolēšana 6 pret 2, ilgums 10 minūtes (2x4 minūtes spēles laiks, pauze 2 minūtes dinamiskiem lokanības vingrinājumiem);
 - Galvenā daļa – 3. vingrinājums, bumbas kontrole 4 pret 2, ilgums 10 minūtes (2x5 minūtes) pilnveidojot īsās un vidējās iespēles.
7. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puīšiem:
- Iesildīšanās daļā – 1. vingrinājums bumbas kontrolēšana 3 pret 1, ilgums 10 minūtes (2x4 minūtes spēles laiks, pauze 2 minūtes statiskie lokanības vingrinājumiem);
 - Galvenā daļa – 3. vingrinājums, bumbas kontrole 4 pret 2, ilgums 10 minūtes (2x5 minūtes) pilnveidojot īsās un vidējās iespēles.
8. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puīšiem:
- Galvenā daļā – 4. vingrinājums, 4 pret 4, bumbas kontrole, ilgums 8 minūtes (4x2 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) visu veidu iespēļu pilnveidošana un bumbas kontrole.
11. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puīšiem:
- Galvenā daļā – 7. vingrinājums, 4 pret 4, ar 4 mazajiem vārtiņiem, ilgums 12 minūtes (4x3 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) spēlētāju iespēļu veikšana gūstot vārtus un sadarbojoties grupveidu spēlē pietuvinot to spēles apstākļiem. Pilnveidojot īsās un vidējās iespēles partnerim gaitā, kas ļoti palīdz spēles epizodēs darīt visu kustībā.
14. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puīšiem:
- Galvenā daļa – 3. vingrinājums, bumbas kontrole 4 pret 2, ilgums 10 minūtes (2x5 minūtes) pilnveidojot īsās un vidējās iespēles.
15. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puīšiem:
- Galvenā daļā – 4. vingrinājums, 4 pret 4, bumbas kontrole, ilgums 8 minūtes (4x2 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) visu veidu iespēļu pilnveidošana un bumbas kontrole.
17. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puīšiem:
- Galvenā daļā – 5. vingrinājums, 4 pret 4, ar pieciem vārtiem ilgums 8 minūtes (4x2 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) spēlētāju iespēļu veikšana gūstot vārtus un sadarbojoties grupveidu spēlē pietuvinot to spēles apstākļiem. Bumbas kontrole pilnveidojot īsās, vidējās iespēles precizitāti.
21. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puīšiem:
- Iesildīšanās daļā – 2. vingrinājums bumbas kontrolēšana 6 pret 2, ilgums 10 minūtes (2x4 minūtes spēles laiks, pauze 2 minūtes dinamiskiem lokanības vingrinājumiem);
 - Galvenā daļa – 3. vingrinājums, bumbas kontrole 4 pret 2, ilgums 10 minūtes (2x5 minūtes) pilnveidojot īsās un vidējās iespēles.
22. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puīšiem:

- Galvenā daļā – 6. vingrinājums 4 pret 4, bumbas kontrolēšana ar punktu zonām ilgums 8 minūtes (2x4 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) piespēļu kvalitāte un precizitāte, ātra lēmumu pieņemšana īsā laika posmā, sadarbība komandā, paredzot partnera kustību un ātrumu, lai viņš saņem piespēli kustībā nevis stāvot uz vietas, bumbas virziena maiņa, kā arī uzbrukuma virziena maiņa rotējot savas darbības, veicinot piespēļu pilnveidošanu, partnerim gaitā, lai panāktu vēlamu kustību futbola laukumā.
24. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puisiem:
- Galvenā daļā – 7. vingrinājums, 4 pret 4, ar 4 mazajiem vārtiņiem, ilgums 12 minūtes (4x3 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) spēlētāju piespēļu veikšana gūstot vārtus un sadarbojoties grupveidu spēlē pietuvinot to spēles apstākļiem. Pilnveidojot īsās un vidējās piespēles partnerim gaitā, kas ļoti palīdz spēles epizodēs darīt visu kustībā.
28. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puisiem:
- Galvenā daļā – 4. vingrinājums, 4 pret 4, bumbas kontrole, ilgums 8 minūtes (4x2 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) visu veidu piespēļu pilnveidošana un bumbas kontrole.
 - Galvenā daļā – 5. vingrinājums, 4 pret 4, ar pieciem vārtiem ilgums 8 minūtes (4x2 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) spēlētāju piespēļu veikšana gūstot vārtus un sadarbojoties grupveidu spēlē pietuvinot to spēles apstākļiem. Bumbas kontrole pilnveidojot īsās, vidējās piespēles precizitāti.
31. marts – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puisiem:
- Galvenā daļā – 5. vingrinājums, 4 pret 4, ar pieciem vārtiem ilgums 8 minūtes (4x2 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) spēlētāju piespēļu veikšana gūstot vārtus un sadarbojoties grupveidu spēlē pietuvinot to spēles apstākļiem. Bumbas kontrole pilnveidojot īsās, vidējās piespēles precizitāti.
 - Galvenā daļā – 6. vingrinājums 4 pret 4, bumbas kontrolēšana ar punktu zonām ilgums 8 minūtes (2x4 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) piespēļu kvalitāte un precizitāte, ātra lēmumu pieņemšana īsā laika posmā, sadarbība komandā, paredzot partnera kustību un ātrumu, lai viņš saņem piespēli kustībā nevis stāvot uz vietas, bumbas virziena maiņa, kā arī uzbrukuma virziena maiņa rotējot savas darbības, veicinot piespēļu pilnveidošanu, partnerim gaitā, lai panāktu vēlamu kustību futbola laukumā.
5. aprīlis – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puisiem:
- Galvenā daļā – 5. vingrinājums, 4 pret 4, ar pieciem vārtiem ilgums 8 minūtes (4x2 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) spēlētāju piespēļu veikšana gūstot vārtus un sadarbojoties grupveidu spēlē pietuvinot to spēles apstākļiem. Bumbas kontrole pilnveidojot īsās, vidējās piespēles precizitāti.

- Galvenā daļā – 6. vingrinājums 4 pret 4, bumbas kontrolēšana ar punktu zonām ilgums 8 minūtes (2x4 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) iespēju kvalitāte un precizitāte, ātra lēmumu pieņemšana īsā laika posmā, sadarbība komandā, paredzot partnera kustību un ātrumu, lai viņš saņem iespēli kustībā nevis stāvot uz vietas, bumbas virziena maiņa, kā arī uzbrukuma virziena maiņa rotējot savas darbības, veicinot iespēju pilnveidošanu, partnerim gaitā, lai panāktu vēlamu kustību futbola laukumā.

7. aprīlis – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puīšiem:

- Galvenā daļā – 7. vingrinājums, 4 pret 4, ar 4 mazajiem vārtiņiem, ilgums 12 minūtes (4x3 minūtes spēles laiks, pauze 1 minūte) spēlētāju iespēju veikšana gūstot vārtus un sadarbojoties grupveidu spēlē pietuvinot to spēles apstākļiem. Pilnveidojot īsās un vidējā iespēles partnerim gaitā, kas ļoti palīdz spēles epizodēs darīt visu kustībā.

8. aprīlis – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puīšiem:

- Statistiskā analīze futbola 4 pret 4 pēc vingrinājuma kopuma pielietošanas, ar spēles laiku 20 min.

9. aprīlis – treniņ-nodarbība FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgiem puīšiem:

- Statistiskā analīze futbola 8 pret 8 pēc vingrinājuma kopuma pielietošanas, ar spēles laiku 20 min.

5.3. Vingrinājumu kopuma izvērtējums iespēju pilnveidošanas ietekmei uz iespēju precizitāti FK Tukums 2000 / TSS 10 – 11 gadīgo futbolistu komandai

Sešu nedēļu laikā no 28. februāra līdz 10. aprīlim treniņ-nodarbību laikā tika pielietoti manis izstrādāto vingrinājumu kopums. Atsevišķās treniņu dienās tika veikti manis piedāvātie vingrinājumi, kopā tika aizvadīti 16 treniņ-nodarbības un katram vingrinājumam tika velēts vismaz 10 līdz 20 minūtes. 5.1.1. tabulā iepriekš mēs varējām apskatīt iegūtos iespēju rezultātus spēles laikā pirms vingrinājuma kopuma pielietošanas. Pēc treniņa mezocikla, tika veikts kontrolpārbaudījums – divas pārbaudes spēles, kurās tika skaitītas iespēles tiem pašiem spēlētājiem, kuriem tas tika darīts arī pirms tam un tad skatīts vai vingrinājumu kopums iedarbojās uz spēlētāju iespēju kvalitāti un vēlēšanos tas veikt, veicot grupu darbības futbola laukumā, nevis individuālās.

5.3.1. tabula

FK Tukums 2000 / TSS komandas spēlētāju iespēles skaits pēc vingrinājuma kopuma pielietošanas

eksperimentālā gr.			kontrol gr.		
Nr.	V.U.	8 pret 8	Nr.	V.U.	8 pret 8
1	Z 1	11	1	Z 9	9

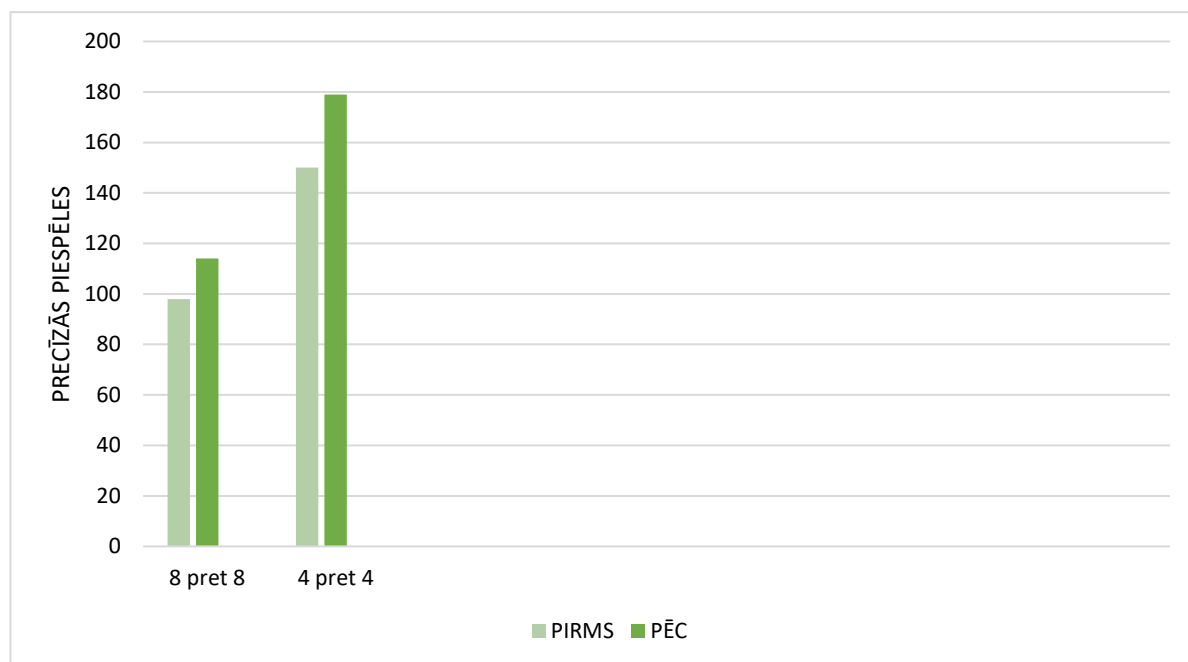
2	Z 2	13	2	Z 10	10
3	Z 3	14	3	Z 11	8
4	Z 4	16	4	Z 12	10
5	Z 5	15	5	Z 13	10
6	Z 6	17	6	Z 14	9
7	Z 7	14	7	Z 15	11
8	Z 8	14	8	Z 16	11
Kopā:		114	Kopā:		78
Nr.	V.U.	4 pret 4	Nr.	V.U.	pret 4
		1.komanda			1.komanda
1	Z 1	23	1	Z 9	16
2	Z 2	21	2	Z 10	16
3	Z 3	22	3	Z 11	17
4	Z 4	20	4	Z 12	17
		2.komanda			2.komanda
5	Z 5	26	5	Z 13	18
6	Z 6	25	6	Z 14	16
7	Z 7	22	7	Z 15	20
8	Z 8	20	8	Z 16	17
Kopā:		179	Kopā:		137

Apskatoties 5.3.1. tabulu, kur norādīti ir precīzo piespēļu skaits pēc vingrinājuma kopuma pielietošanas un salīdzinot skaitļus ar iepriekšējām spēlēm 5.1.1. tabulu, varam redzēt, ka precīzo piespēļu skaits ir palielinājies. Viss vairāk precīzās piespēles abās spēlēs kopā ir izpildījis dalībnieks Z6 kopā veicot 42 piespēles. Bet vismazāk precīzās piespēles ir veikuši 3 dalībnieki Z1, Z2 un Z8 34 piespēles. Protams, piespēļu precizitāte un piespēļu daudzums kopā ir ļoti atkarīgs no spēlētāja pozīcijas laukumā.

Apskatoties 5.3.1. tabulas rādītājos, kur ir parādīti kontrolgrupas piespēļu precizitāte otrajās spēlēs, varam ieraudzīt, ka viņu rezultāts ir pat pasliktinājies salīdzinoši ar iepriekšējiem rādītājiem, spēlē 8 pret 8 pret eksperimentālo komandu. Iespējams, tas saistīts ar, ka eksperimentālā grupa pēc vingrinājuma kopuma izpildes vairāk spēles laikā kontrolēja bumbu un bija labākā fiziskā stāvoklī.

Tika veikta arī eksperimentālās komandas spēlētāju salīdzinājums pēc vingrinājumu kopuma pielietošanas – 1. spēlē ar 2. spēli 8 pret 8 un 4 pret 4. Diagrammās zemāk mēs varam redzēt precīzo piespēļu skaitu palielināšanos attiecīgi katram spēlētājam. Tas pats tika veikts arī kontroles grupai, kura treniņ-nodarbību laikā mērķtiecīgi nestrādāja uz piespēlēm un neveica manis piedāvāto vingrinājumu kopumu.

Salīdzinot divu spēļu piespēles daudzumu ir redzams, ka samazina laukuma izmērus un cilvēka skaitu, futbola spēle ir daudz dinamiskāka. Katrs spēlētājs biežāk iekļūst situācijās, kad ir jāizpilda kāds tehnisks paņēmiens vai ir kontakts ar bumbu. Apakšā diagrammā var redzēt piespēles daudzuma atšķirību futbola spēlē 8 pret 8 ar spēli 4 pret 4.



5.3.1. attēls. **FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgo eksperimentālo grupu precīzo piespēļu dinamika pirms un pēc vingrinājuma kopuma izpildes**

SECINĀJUMI

1. FK Tukums 2000 / TSS astoņi spēlētāji pirms pētījuma spēlē 8 pret 8 veica 98 un spēlē 4 pret 4 veica 150 precīzas piespēles. Augstākais rādītājs bija diviem spēlētājiem spēlē 8 pret 8, 15 precīzas piespēles, kas salīdzinoši ir ļoti zems rādītājs. Salīdzinot ar kontroles grupu mana eksperimentālā grupa ar neko īpašu neatšķīrās. Vērojot pirmās divas spēles pirms pētījuma, secinu, ka lielākās problēmas veikt precīzu piespēli bija spēles apstākļi – savlaicīga lēmuma pieņemšana, piespēles virzība, izpildīšanas laiks, pretinieka pret darbība, piespēles tehniskās izpildes sarežģītība.
2. Pamatojoties uz pētījuma hipotēzi (Eksperimentālajai grupai), kā arī uz literatūras avotu analīzi, tika izveidots vingrinājumu kopums eksperimentālajai grupai. Izstrādātais vingrinājumu kopums balstījās uz 7 vingrinājumiem, kuri ir maksimāli pietuvināti spēles apstākļiem. Vingrinājumu kopums balstījās uz sistemātiskumu, secību un komandas spēlētāju reālām iespējām. Vingrinājumu izvēle sevī iekļauj sevī nozīmīgākos raksturojumus, kas ietekmē piespēļu efektivitāti un precizitāti. Vingrinājuma kopumam tika arī papildus sastādīts mezocikla grafiks, piespēļu precizitātes uzlabošanai. Visi vingrinājumi tika pildīti ar maksimāla ātruma pielietošana, lai treniņa apstākļus pielīdzinātu spēles apstākļiem un veicinātu maksimālu pret darbību no aizsargājošiem spēlētājiem. Tas tika darīts, jo lielākās problēmas atdot precīzu piespēli rodas, kad pretspēlētājs veic agresīvu pret darbību.
3. Pēc pētījuma iegūtie rezultāti tika iegūti vērojot divas spēlēs – eksperimentālā grupa pret kontroles grupu, tad tika skaitītas precīzās piespēles tiem pašiem 8 spēlētājiem abās komandās. Iegūtie rezultāti ļoti labi parādīja, ka manis izveidotā vingrinājumu kopums pilnveidoja un uzlaboja precīzo piespēļu rezultātus eksperimentālās grupas komandai. Piespēļu precizitāte palielinājās, jo bija sastādīts veiksmīgi vingrinājumu kopums.
4. Pēc pētījuma veicot salīdzinājumu eksperimentālai grupai var secināt, ka futbola 4 pret 4 ir piespēļu skaits lielāks par 57 %, nekā futbolā 8 pret 8. Galvenie ieguvumi mazās futbola spēlēs ir :
 - ievērojami uzlabot individuālo tehnisko sagatavotību;
 - Neļauj spēlētājam "noslēpties" katram ir jāpiedalās uzbrukumā un aizsardzībā, lai komanda varētu iesist vārtus;
 - Vairāk vietas, mazāk spēlētāju, mazāk bumbas speršanas uz priekšu;
 - Pozīciju variācija;
 - Lielāka atbildība;
 - Lielāka brīvība un radošums.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Fiziskās kultūras teorija/I.Liepiņa red. Rīga: Zvaigzne, 1993. – 311 lpp.
2. Ieskats futbola apmācībā [tiešsaiste]. [skatīts 2022. 22. maijā] Pieejams: <https://www.footy4kids.co.uk/home-page/>
3. Kīsis I. (1998). Trāpīguma treniņš sporta spēlēs / LSPA. Rīga, - 13 lpp.
4. Veinbergs L. (1996). Futbols „Skolās un mācību iestādēs”, Rīga.
5. Davids, K., Araujo, D., Correia, V., Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41, 154-161.
6. Gabbet, T., Mulvey, M. (2008). Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 543-552.
7. Hill-Haas, S. V., Dawson, B. T., Coutts, A. J., Rowsell, G. J. (2009). Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Sciences*, 27(1), 1- 8.
8. Kinematic differences between “one-footed” and “two-footed” young soccer players kicking with the non-preferred leg., Jonathan A. Glynn, Stephen T. Poon, PDF fails.
9. Little, T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength and Conditioning Journal*, 31,(3), 1-8.
10. Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Chamari, K., Sassi, A., Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659-666.
11. Santos, S. D., Memmert, D., Sampaio, J., Leite, N. (2016). The spawns of creative behavior in team sports: A creativity developmental framework. *Frontiers in Psychology*, 7, 1282-1290.
12. The International Football Association Board, (IFAB). (2020). Laws of the Game, 2020-2021. Field of Play. 1, 36-37. Retrieved 4 March 2020 from: <https://resources.fifa.com/image/upload/ifab-laws-of-the-game-2020-21.pdf?cloudid=d6g1medsi8jrrd3e4imp>
13. Teach your child how to play soccer [tiešsaiste]. [skatīts 2022. 22. maijā] Pieejams: <http://www.teachkidshow.com/teach-your-child-how-to-play-soccer/>
14. Williams, A. M., Horn, R. R., Hodges, N. J. (2003). Skill acquisition in football. *Science and Soccer*, 2, 198-213.
15. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – Москва: Просвещение, 1989. – С.30 – 68.
16. Андреев С.Н. „Футбол в школе”, Москва „Просвещение” 1986.
17. Арманис Ж.А. Направленность тактической подготовки футболистов команд в соревновательном периоде: Курсовая работа/ ЛАСП. – Р., 1992. – 57 с.
18. Варюшин В.В. Организация и проведение учебно-тренировочной работы в зарубежных клубах по футболу: метод разработка / ГЦОЛИФК. – Москва, 1987. – 33 с.
19. Годик М.А. Интегральная оценка атакующих действий / М.А.Годик, П.П.Черепанов, Р.З.Галеев // Футбол. – 1984. – С.7 – 12.
20. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – С.84 – 101.

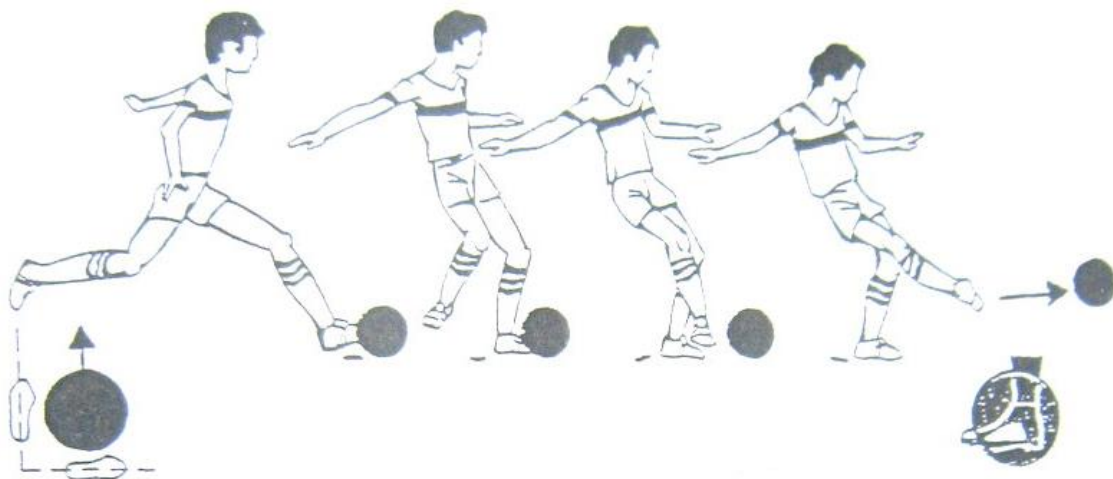
21. Годик М.А. Систематизация специализированных упражнений футболистов: Метод. рекомендации / М.А.Годик, В.Н.Колобов; ГЦОЛИФК. – Москва, 1983. – 39 с.
22. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для ИФК. – Москва: ФиС, 1988. – С.60 – 64.
23. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности: автореф. дис. ... д-ра пед.наук. – Москва, 1997. – 48 с.
24. Голомазов С.В. Точность двигательных действий: учеб. пособие / С.В.Голомазов, В.М.Зациорский. – Москва: ФиС, 1979. – С.53 – 64.
25. Голомазов С.В. Футбол. Закономерности игры в тенденции развития техники / С.В.Голомазов, Б.Чирва; РГАФК, ВШТ, Проблем. науч. – исслед. лаборатория, Каф. биомеханики. – Москва: Пески, 1997. – 43 с.
26. Голомазов С.В. Футбол. Основы и организация тренировки точности технических приёмов / С.В.Голомазов, Б.Чирва; РГАФК, ВШТ, Проблем. науч. – исслед. лаборатория, Каф. биомеханики. – Москва, 1998. – С.30 – 37.
27. Голомазов С.В. Футбол. Перенос тренированности в точности выполнения технических приёмов / С.В.Голомазов, Б.Чирва; РГАФК, ВШТ, Проблем. науч. – исслед. лаборатория, Каф. биомеханики. – Москва: Пески, 1998. – 55 с.
28. Голомазов С.В. Футбол. Причины технического брака / С.В.Голомазов, Б.Чирва; РГАФК, ВШТ, Проблем. науч. – исслед. лаборатория, Каф. биомеханики. – Москва: Пески, 1998. – 51 с.
29. Голомазов С.В. Футбол. Техника сильных ударов / С.В.Голомазов, Б.Чирва; РГАФК, ВШТ, Проблем. науч. – исслед. лаборатория, Каф. биомеханики. – Москва: Пески, 1997. – 39 с.
30. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К.Гриндлер, Х.Пальке, Х.Хеммо. – Москва: ФиС, 1976. – С.76 – 104.
31. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, Лобановский В.В. – Киев: Здоровье, 1985. – С.65 – 89.
32. Зеленцов А.М. Техничко-тактические действия футболистов. Проблемы совершенствования / А.М.Зеленцов, В.В.Лобановский, Е.А.Разумовский // Футбол. – 1982. – С.9 – 13.
33. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно – методическое пособие / Под. ред. проф. Н.М.Люкшинова – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
34. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – Братислава, 1984.
35. Лясковский К.П. Техника ударов. – М.: ФиС, 1977. – 61 с.
36. Полишкис М.С., Поволоцкий Ю.Я. Показатели коллективных и индивидуальных технико – тактических действий как критерии оценки качества игры футболистов // Футбол. – 1986. – С.46 – 50.
37. Специализированный тренажерный полигон для технической и функциональной подготовки футболистов: Метод. рекомендации / ВНИИФК. – М., 1987. – 33 с.
38. Старков А.П. Взаимосвязь быстроты и точности выполнения технического действия футболистами разной квалификации: Курсовая работа / ЛГИФК. – Р., 1987. – 42 с.
39. Уроки футбола / А.М.Зеленцов, В.В.Лобановский, В. Коуэрвер, В.Г.Ткачук. – Киев: Изд-во УСХА, 1996. – С.120 – 144.

40. Футбол. Учебник для ВУЗов / под общ. ред. П.Н.Казакова. – Москва: ФиС, 1983. – С.113 – 122.
41. Чанади А. Футбол. Техника. – Москва: ФиС, 1978. – С.102 – 135.
42. Чанади А. Футбол. Тренировка. – Москва: ФиС, 1985. – С.49 – 78.

PIELIKUMI

1. pielikums Sitienu mācīšana un klasifikācija

Sitiens pa bumbu ar pēdas iekšpusi



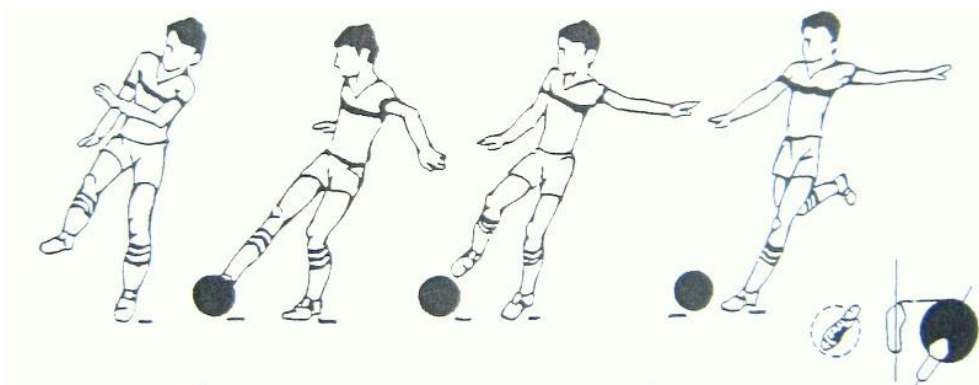
(Veinbergs L. 1996).

Sitiens pa bumbu ar pēdas virsu



(Veinbergs L. 1996).

Sitiens pa bumbu ar pēdas virsas iekšpusi



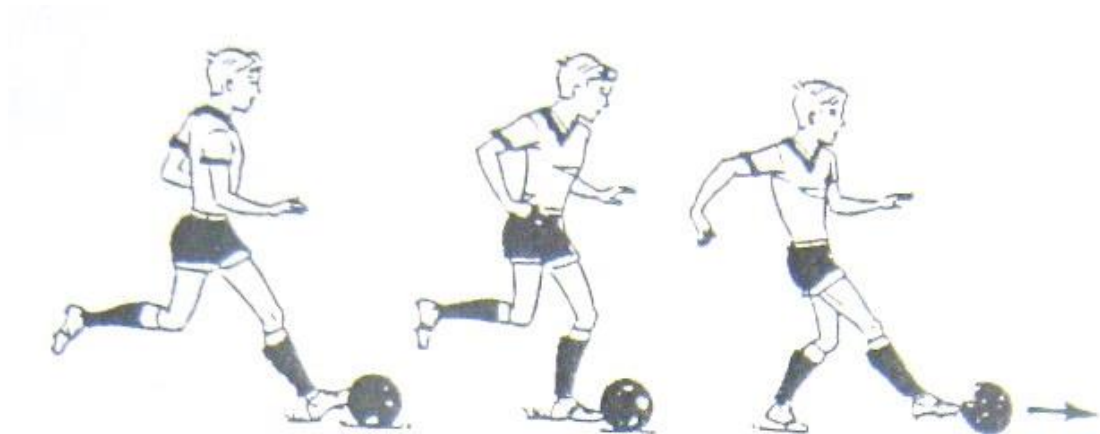
(Veinbergs L. 1996).

Sitiens ar pēdas virsas ārpusi



(Veinbergs L. 1996).

Sitiens ar purngalu



(Veinbergs L. 1996).

Sitiens ar papēdi

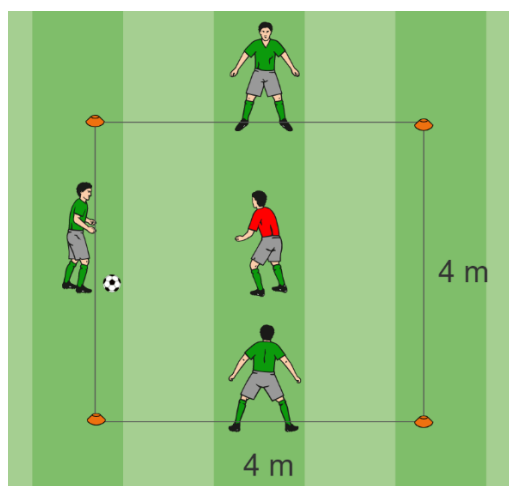


(Veinbergs L. 1996).

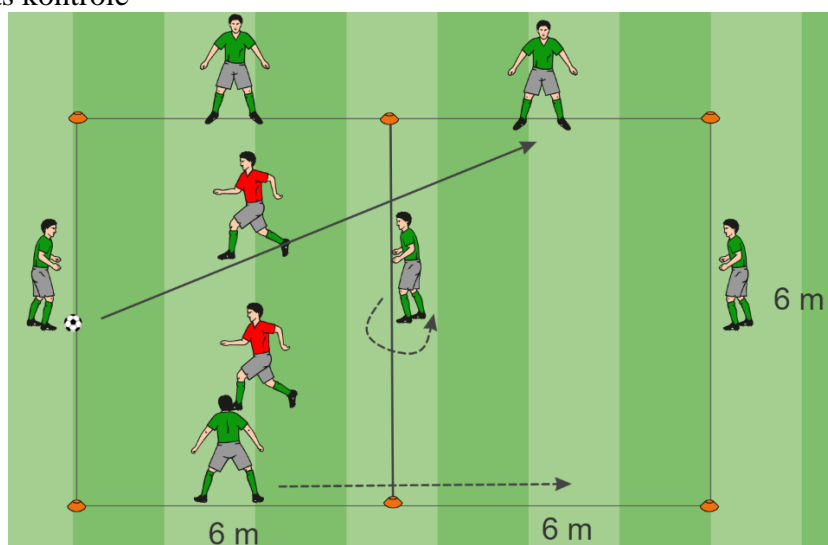
2. pielikums

Integrēto vingrinājumu shematiskie zīmējumi

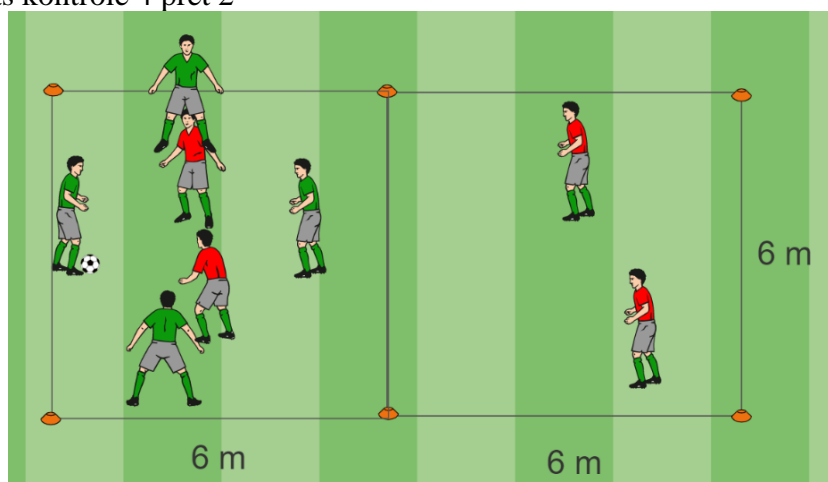
3 pret 1, bumbas kontrole



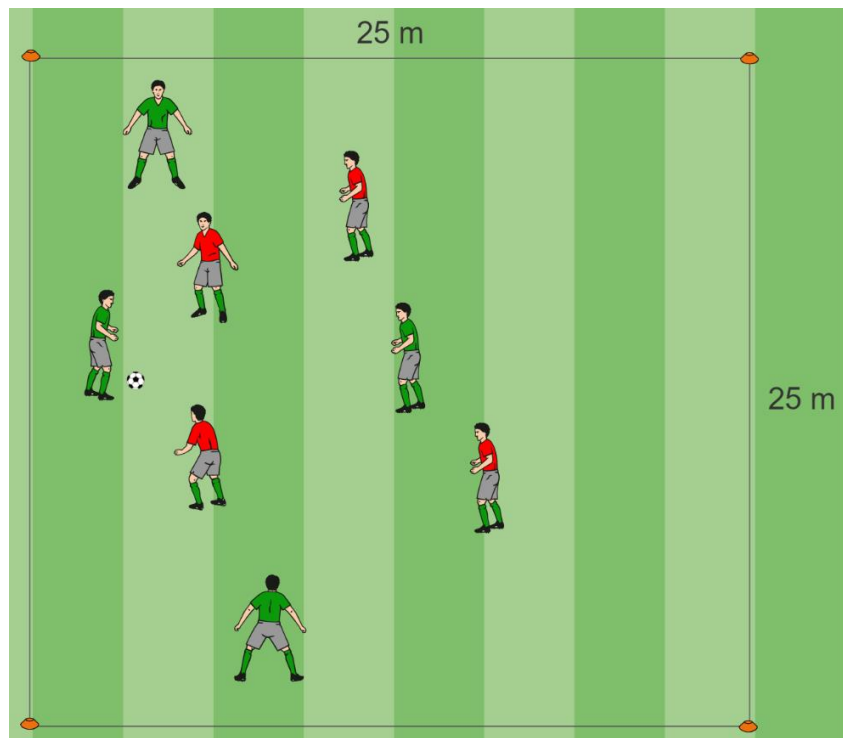
6 pret 2, bumbas kontrole



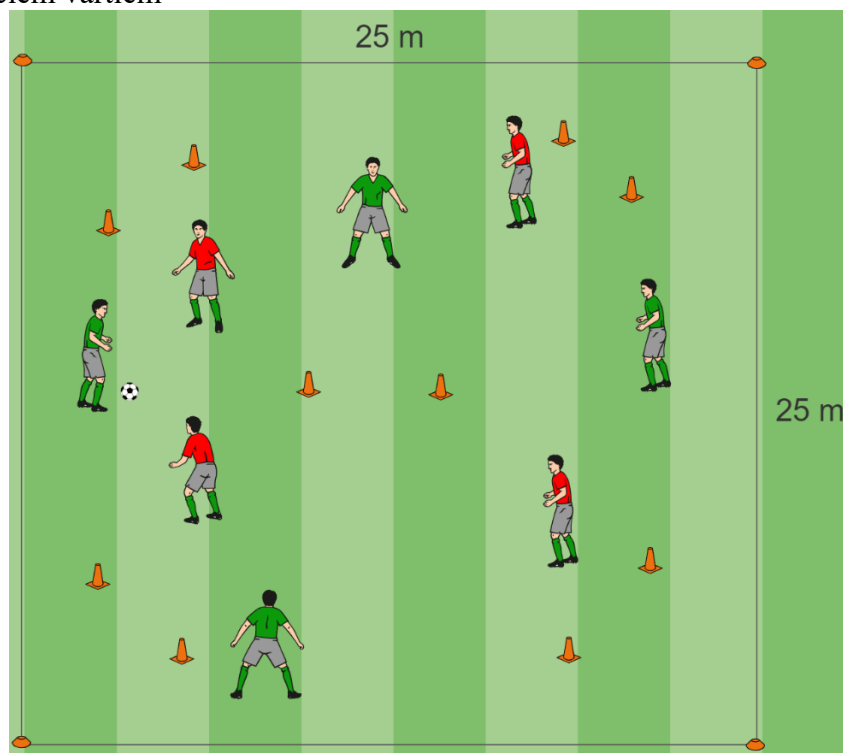
3 pret 4, bumbas kontrole 4 pret 2



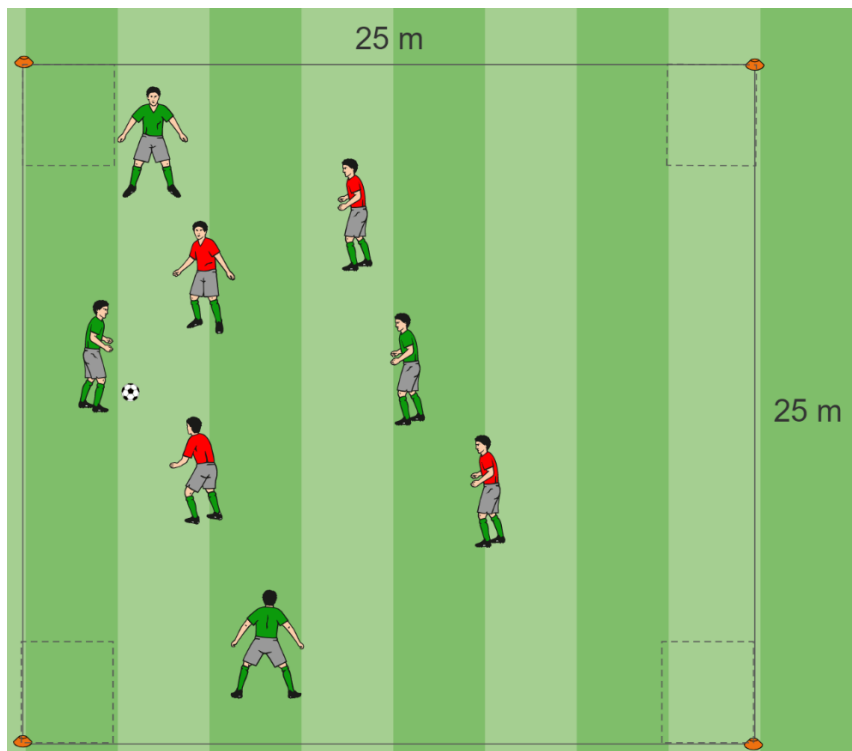
4 pret 4, bumbas kontrole



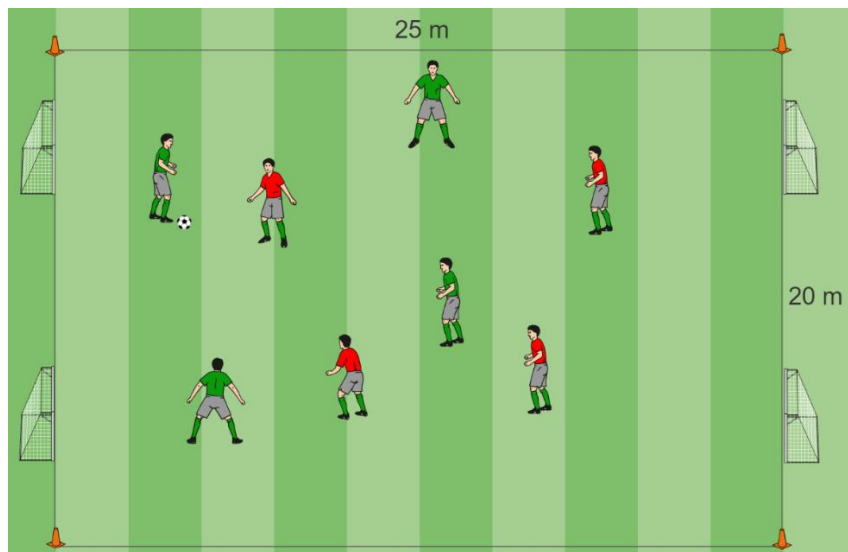
4 pret 4, ar pieciem vārtiem



4 pret 4, bumbas kontrolēšana ar punktu zonām



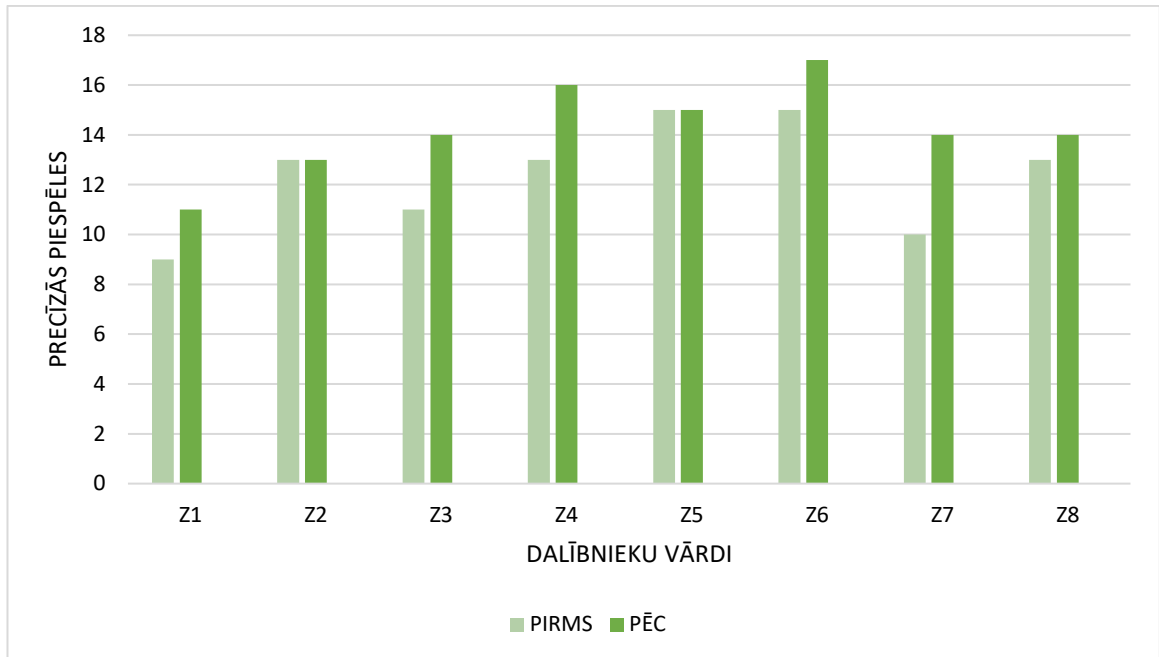
4 pret 4, ar 4 mazajiem vārtiņiem



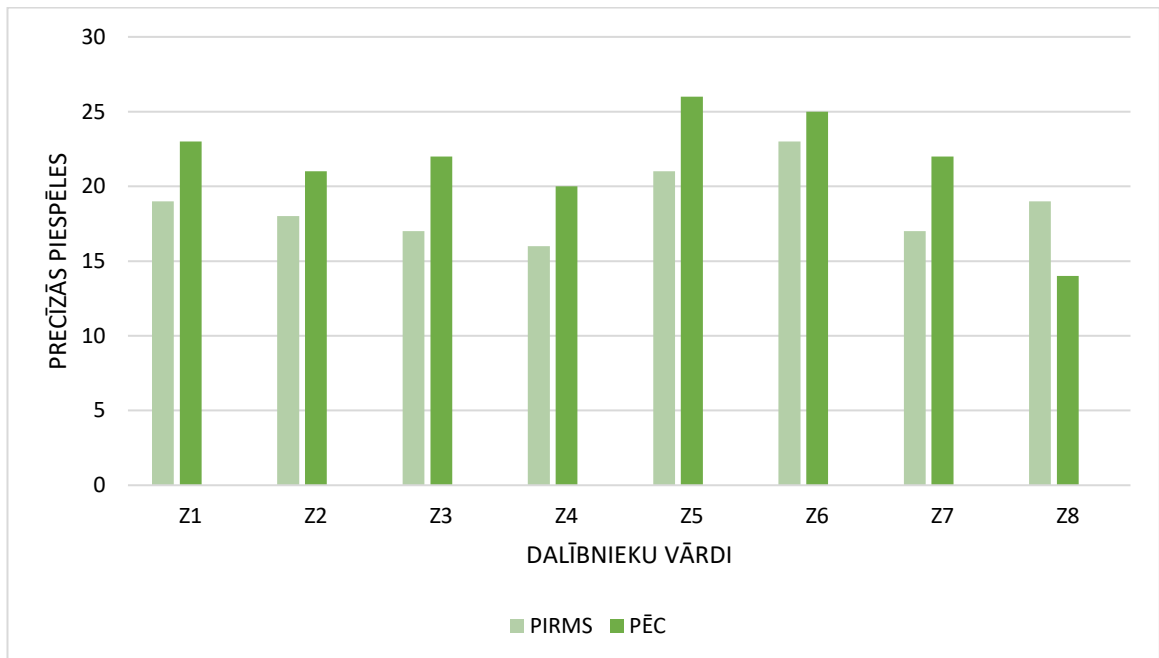
3. pielikums

Futbola spēles izvērtējums

FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgo eksperimentālās komandas precīzo piespēļu dinamika
pirms un pēc vingrinājumu kopas izpildes spēlē 8 pret 8



FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgo eksperimentālās komandas precīzo piespēļu dinamika
pirms un pēc vingrinājumu kopas izpildes spēlē 4 pret 4



FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgo kontrolgrupas precīzo piespēju dinamika pirmajā un otrajā spēlē 8 pret 8



FK Tukums 2000 / TSS 10 -11 gadīgo kontrolgrupas precīzo piespēju dinamika pirmajā un otrajā spēlē 4 pret 4



Kvalifikācijas darbs

„PIESPĒLES PILNVEIDOŠANA 10. – 11. G.V. FUTBOLISTIEM, MAZU FUTBOLA
LAUKUMU SPĒLĒS”

izstrādāts Latvijas Universitātes pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Kristaps Dišlers 17.01.1986

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: Mg. admin. Rihards Parandjuks

**ŠIS DARBS PARAKSTĪTS AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU UN SATUR LAIKA
ZĪMOGU.**