

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

**ĪSĀ CIKLA PROFESIONĀLĀS AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS
STUDIJU PROGRAMMĀ “SPORTA UN IZGLĪTĪBAS SPECIĀLISTS”
APAKŠPROGRAMMĀ “SPORTA VEIDA TRENERIS”**

Niks Roziņš

**IZGLĪTĪBAS UN SPORTA DARBA SPECIĀLISTA
KVALIFIKĀCIJAS „FUTBOLA TRENERIS”**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**
Individuālo un komandu sporta veidu katedra

**ĪSĀ CIKLA PROFESIONĀLĀS AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS
STUDIJU PROGRAMMAS “SPORTA UN IZGLĪTĪBAS SPECIĀLISTS”
APAKŠPROGRAMMA “SPORTA VEIDA TRENERIS”**

**FUTBOLA TRENERA
KVALIFIKĀCIJAS DARBS**

**Tēma: Biedrības Futbola klubs “Tukums 2000” 13-14 gadus vecu audzēkņu
kustību biežuma un bumbas vadīšanas apguves izpēte futbola treniņu procesā**

Autors:	_____	Niks Roziņš
	/paraksts/	/Vārds, uzvārds/
Kvalifikācijas darba vadītājs:	_____	_____
	/paraksts/	/Vārds, uzvārds/

Darbs aizstāvēts 2026. gada “__.” _____

Kvalifikācijas darba vērtējums: _____

Kvalifikācijas “Sporta veida treneris”
pārbaudījuma komisijas priekšsēdētāja: _____ Antra Aizstraute
/paraksts/

Rīga, 2026

SATURS

IEVADS	4
1. SPORTA ORGANIZĀCIJAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS	5
2. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE	9
2.1. Kustību biežuma jēdziens un būtība futbolā.....	9
2.2. Kustību biežuma saistība ar bumbas vadīšanu.....	9
2.3. 13-14 gadus vecu futbolistu vecuma īpatnības kustību biežuma attīstīšanā.....	9
2.4. Kustību biežuma attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi.....	10
2.5. Kustību biežuma attīstīšana dažādos treniņu sagatavošanas posmos.....	10
2.6. Kustību biežuma kontroles un novērtēšanas iespējas futbolā.....	11
2.7. 13-14 gadus vecu futbolistu kustību biežuma attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pārbaudījums).....	12
3. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS	15
3.1. Bumbas vadīšanas tehnikas jēdziens un nozīme futbolā.....	15
3.2. Bumbas vadīšanas tehnikas raksturojums un klasifikācija.....	15
3.3. Kustību biežuma saistība ar bumbas vadīšanu.....	15
3.4. Bumbas vadīšanas apguves posmi un metodes.....	16
3.5. Kļūdu analīze un korekcija bumbas vadīšanai.....	16
3.6. Bumbas vadīšanas novērtēšanas līdzekļi un metodes.....	17
3.7. 13-14 gadus vecu futbolistu bumbas vadīšanas tehnikas attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums).....	18
4. TREIŅU DARBA PLĀNOŠANA	21
4.1. Gada plāns.....	21
4.2. Nedēļas plāns.....	39
4.3. Treniņu/nodarbību plāni.....	40
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS	49
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS	50
LITERATŪRAS SARAKSTS	51
PIELIKUMI	52
Apliecinājums.....	54

IEVADS

Futbols ir viens no populārākajiem komandu sporta veidiem pasaulē, kurā spēlētāju fiziskajai, tehniskajai un taktiskajai sagatavotībai ir būtiska nozīme sekmīga spēles rezultāta sasniegšanā. Mūsdienu futbolā spēle kļūst arvien dinamiskāka, tāpēc īpaši svarīga ir spēlētāju spēja ātri pārvietoties, mainīt kustību virzienu un efektīvi darboties ar bumbu dažādās spēles situācijās.

Viens no nozīmīgākajiem fiziskās sagatavotības prasmēm futbolā ir kustību biežums. Tas nodrošina spēlētāju spēju ātri veikt kustības, paātrinājumus un darbības ar augstu intensitāti. Labi attīstīts kustību biežums palīdz futbolistiem efektīvāk iesaistīties uzbrukuma un aizsardzības darbībās, kā arī sekmē ātru reakciju spēles situācijās. Īpaši nozīmīga kustību biežuma attīstīšana ir 13–14 gadu vecumā, jo šajā vecuma posmā audzēkņiem aktīvi attīstās koordinācijas un ātruma spējas.

Ne mazāk svarīga futbolā ir bumbas vadīšanas tehnika. Bumbas vadīšana ļauj spēlētājam kontrolēt bumbu kustībā, mainīt pārvietošanās virzienu, saglabāt bumbu pretinieka pretestības apstākļos un sekmīgi iesaistīties spēles darbībās. Kvalitatīva bumbas vadīšanas apguve veicina spēlētāju tehnisko sagatavotību un paaugstina darbību efektivitāti spēles laikā.

Futbola treniņu procesā bieži tiek novērots, ka jaunajiem futbolistiem nepietiekami attīstīts kustību biežums un nepietiekami apgūta bumbas vadīšana samazina darbību kvalitāti spēles situācijās. Tāpēc būtiski ir izmantot atbilstošas treniņu metodes un līdzekļus, lai sekmētu šo spēju attīstīšanu un pilnveidošanu.

Kvalifikācijas darba mērķis ir izpētīt kustību biežuma attīstīšanu un bumbas vadīšanas apguvi biedrības Futbola klubs “TUKUMS 2000” 13–14 gadus vecu audzēkņu futbola treniņu procesā.

Kvalifikācijas darba uzdevumi:

1. Raksturot biedrības Futbola klubs “TUKUMS 2000” darbību un apmācības procesu.
2. Izpētīt kustību biežuma attīstīšanas iespējas futbola treniņu procesā.
3. Analizēt bumbas vadīšanas tehnikas apguves nozīmi futbolā.
4. Izvērtēt audzēkņu kustību biežuma un bumbas vadīšanas attīstības dinamiku.
5. Izstrādāt treniņu plānus kustību biežuma attīstīšanai un bumbas vadīšanas apguvei futbola treniņu procesā.

1. SPORTA ORGANIZĀCIJAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

Organizācijas vēsture un tradīcijas

Biedrība “FK Tukums 2000” ir futbola organizācija, kas dibināta 2000. gadā Tukuma pilsētā. Klubs nodrošina bērnu, jauniešu un pieaugušo futbolistu sagatavošanu, kā arī piedalās Latvijas Futbola federācijas organizētajās sacensībās dažādās vecuma grupās.

Sākotnēji klubā darbojās jaunatnes komandas, bet vēlāk tika izveidota arī pieaugušo komanda. FK “Tukums 2000” vairākkārt piedalījies un piedalās Latvijas Virslīgas čempionātā, kā arī Latvijas kausa izcīņā.

Klubā liela uzmanība tiek pievērsta jaunatnes futbola attīstībai, nodrošinot sistemātisku un vecumposmam atbilstošu treniņu procesu. FK “Tukums 2000” regulāri piedalās Latvijas Jaunatnes čempionātā un organizē futbolistu tehniskās, fiziskās un vispārējās sportiskās sagatavotības pilnveidošanu.

Par vienu no kluba tradīcijām uzskatāma vienotas komandas kultūras veidošana, izmantojot kluba simboliku, komandas krāsas un kluba identitāti, kas veicina audzēkņu piederības sajūtu klubam un motivāciju treniņu un sacensību procesā. Klubs organizē arī dažādus futbola pasākumus un sadarbojas ar Tukuma novada pašvaldību futbola attīstības veicināšanā.

Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti

Futbola klubs “Tukums 2000” ir biedrība, kas reģistrēta 2000. gada 24. martā un darbojas saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem. Kluba juridiskā forma ir biedrība, un tā darbība ir reģistrēta Biedrību un nodibinājumu reģistrā.

Kluba darbību reglamentē biedrības statūti, kuros noteikti organizācijas darbības mērķi, pārvaldes struktūra un pamatuzdevumi. FK “Tukums 2000” darbības galvenie virzieni ir futbola attīstīšana Tukuma novadā, bērnu un jauniešu iesaiste futbola nodarbībās, sportistu sagatavošana treniņu un sacensību procesam, kā arī futbola popularizēšana sabiedrībā.

FK “Tukums 2000” ir Latvijas Futbola federācijas biedrs un savā darbībā ievēro Latvijas Futbola federācijas reglamentus, sacensību noteikumus un jaunatnes futbola organizēšanas prasības. Klubs regulāri piedalās Latvijas Futbola federācijas organizētajās sacensībās dažādās vecuma grupās un sadarbojas ar Tukuma novada pašvaldību futbola attīstības veicināšanā.

Biedrības darbība ir saistīta ar sporta klubu darbību un sporta atbalsta pasākumu organizēšanu. Kluba mērķis ir sekmēt futbola attīstību, veicināt jauniešu fizisko aktivitāti un radīt iespējas sportiskajai pilnveidei dažādās vecuma grupās. Klubam ir piešķirts sabiedriskā labuma organizācijas statuss, kas apliecina biedrības darbību sporta un sabiedrības interesēs.

Iekšējie noteikumi, vides, ugunsdrošības un higiēnas prasības

FK "Tukums 2000" treniņu procesā tiek ievēroti iekšējās kārtības, drošības, higiēnas un ugunsdrošības noteikumi, lai nodrošinātu drošu un organizētu vidi audzēkņiem, treneriem un kluba personālam. Iekšējās kārtības noteikumi ir saistoši visiem kluba dalībniekiem – spēlētājiem, treneriem, personālam un audzēkņu vecākiem.

Treniņu un sacensību laikā audzēkņiem ir pienākums ievērot disciplīnu, savlaicīgi ierasties uz nodarbībām, pildīt treneru norādījumus un saudzīgi izturēties pret sporta inventāru un infrastruktūru. Spēlētājiem jālieto atbilstošs ekipējums, kā arī jāievēro personīgās higiēnas prasības.

Klubā liela uzmanība tiek pievērsta drošības prasību ievērošanai treniņu procesā un sacensībās. Traumu vai veselības problēmu gadījumā audzēkņiem nekavējoties jāinformē treneris vai atbildīgā persona. Nepieciešamības gadījumā tiek nodrošināta pirmās palīdzības sniegšana un izsaukta neatliekamā medicīniskā palīdzība.

Ugunsdrošības un drošības prasību ietvaros kluba teritorijā aizliegts ienest vai lietot viegli uzliesmojošas vielas, alkoholu, narkotiskās vielas un citus bīstamus priekšmetus. Klubā netiek pieļauta agresīva uzvedība, fiziska vai emocionāla vardarbība, kā arī jebkāda rīcība, kas var apdraudēt citu audzēkņu drošību un veselību.

Drošības noteikumi sportā, traumas un to profilakse

Futbols ir augstas intensitātes un kontakta sporta veids, kurā treniņu un sacensību laikā pastāv paaugstināts traumu risks. Traumas var rasties sadursmju, strauju virziena maiņu, sprinta darbību, nepietiekamas iesildīšanās, pārslodzes vai nepareizas kustību tehnikas rezultātā. Tāpēc jaunatnes futbolā būtiska nozīme ir drošības noteikumu ievērošanai un traumu profilaksei.

Drošības noteikumi sportā paredz, ka pirms treniņu nodarbībām trenerim jāpārlicinās par laukuma, inventāra un aprīkojuma drošību. Treniņu procesā audzēkņiem jālieto atbilstošs sporta apģērbs, futbola apavi un kāju sargi. Nodarbību laikā spēlētājiem jāievēro disciplīna, treneru norādījumi un drošas spēles principi, lai samazinātu traumu risku sev un citiem audzēkņiem.

Būtiska nozīme traumu profilaksē ir kvalitatīvai iesildīšanās daļai pirms fiziskās slodzes un atsildīšanās vingrinājumiem pēc treniņa vai spēles. Pareizi organizēta iesildīšanās sagatavo organismu slodzei, uzlabo kustību koordināciju un samazina muskuļu un saišu traumu risku. Tāpat svarīga ir pakāpeniska slodzes palielināšana un vecumposmam atbilstoša treniņu plānošana.

Viena no biežāk sastopamajām traumām futbolā ir sasitumi, kas rodas kontakta situācijās. Raksturīgākie simptomi ir sāpes, pietūkums un zemādas asinsizplūdumi. Traumu profilakse ietver aizsargaprīkojuma lietošanu un drošas spēles principu ievērošanu.

Futbolā bieži sastopami arī muskuļu sastiepumi, īpaši augšstilba mugurējās daļas muskulatūrā un cirkšņu apvidū. Šādas traumas visbiežāk rodas sprinta, strauju kustību maiņu vai sitienu laikā. Profilakse ietver lokanības, koordinācijas un spēka attīstīšanu, kā arī pareizas kustību tehnikas pilnveidošanu.

Jaunatnes futbolā bieži novērojamas potītes saišu un ceļa locītavu traumas, kas rodas neveiksmīgas piezemēšanās vai straujas virziena maiņas rezultātā. Prakses laikā tika novērots, ka 13–14 gadus vecu audzēkņu vecumposmā straujas augšanas periodā iespējamās arī pārslodzes radītas sāpes ceļa locītavas apvidū. Tādēļ treniņu procesā svarīgi ievērot pietiekamu atpūtu, slodzes dozēšanu un regulāru audzēkņu veselības stāvokļa uzraudzību.

Traumu profilakse futbolā balstās uz drošu un organizētu treniņu procesu, kvalitatīvu iesildīšanos un atšildīšanos, vecumposmam atbilstošu slodzes plānošanu un drošības noteikumu ievērošanu treniņu un sacensību laikā.

Treneriem nepieciešamā dokumentācija

Lai treneris varētu organizēt un vadīt futbola treniņu procesu, nepieciešama atbilstoša profesionālā kvalifikācija un dokumentācija. Futbola trenerim jābūt derīgai Latvijas Futbola federācijas (LFF) vai UEFA trenera licencei, kas dod tiesības strādāt konkrētā vecuma un sagatavotības grupā. Latvijā treneru izglītību un licencēšanu organizē Latvijas Futbola federācija sadarbībā ar UEFA.

Latvijā futbola treneriem ir iespējams iegūt dažādu līmeņu licences – UEFA C, UEFA B, UEFA A un UEFA Pro licenci. Papildus tiek organizētas specializētās vārtsargu treneru licences un futzāla treneru licences. UEFA C licence ir sākuma līmeņa kvalifikācija darbam jaunatnes futbolā, savukārt UEFA B un UEFA A licences paredzētas darbam augstāka līmeņa jaunatnes un pieaugušo futbolā.

Sporta speciālistu darbību Latvijā nosaka Ministru kabineta noteikumi par sporta speciālistu sertifikācijas kārtību un sporta speciālistiem noteiktajām prasībām. Trenerim nepieciešama derīga sporta speciālista sertifikācija un regulāra kvalifikācijas paaugstināšana.

FK “Tukums 2000” treneri savā darbā izmanto gada plānus, nedēļas plānus, treniņu konspektus, audzēkņu apmeklējuma uzskaiti un testēšanas protokolus. Treniņu plāni, audzēkņu apmeklējums, spēlētāju statistikas rādītāji, nospēlētās minūtes un cita ar treniņu un sacensību procesu saistītā informācija tiek ievadīta un uzglabāta platformā “ProTrainUp”. Sacensību spēles tiek filmētas, lai pēc spēlēm treneri varētu veikt video analīzi, izvērtēt spēlētāju darbības un analizēt pieļautās kļūdas turpmākā treniņu procesa pilnveidošanai.

Sadarbība ar audzēkņu vecākiem un sabiedrību

FK “Tukums 2000” treniņu procesā būtiska nozīme ir sadarbībai starp treneri, audzēkņiem un viņu vecākiem. Regulāra komunikācija palīdz nodrošināt kvalitatīvu treniņu procesu, sekot audzēkņu attīstībai un risināt organizatoriskos jautājumus.

Komunikācija ar vecākiem galvenokārt notiek izmantojot WhatsApp grupas, kurās tiek ievietota informācija par treniņu laikiem, izmaiņām, sacensībām un citiem aktuāliem jautājumiem. Tāpat sezonas laikā tiek organizētas vecāku sapulces, kurās tiek pārrunāti komandas mērķi, disciplīnas prasības un audzēkņu attīstības jautājumi.

Individuālas sarunas ar vecākiem visbiežāk notiek pirms vai pēc treniņiem, pārrunājot audzēkņu progresu, apmeklējumu, uzvedību un attīstības iespējas. Treniņu laikā vecāki atrodas ārpus laukuma teritorijas, lai netraucētu treniņu procesu un veicinātu audzēkņu patstāvību.

FK “Tukums 2000” sadarbojas arī ar Tukuma novada pašvaldību, Latvijas Futbola federāciju un vietējo sabiedrību, piedaloties futbola turnīros, sporta pasākumos un citās aktivitātēs, kas popularizē futbolu bērnu un jauniešu vidū.

Trenera darba sasniegumi

Par vienu no būtiskākajiem maniem kā jaunā trenera sasniegumiem uzskatu audzēkņu attīstību un sagatavošanu augstāka līmeņa futbolam. 2026. gadā viens no maniem audzēkņiem tika izsaukts uz Latvijas U-15 izlasi dalībai pārbaudes spēlēs pret Lietuvas izlasi 23. un 25. aprīlī, kā arī pret Armēnijas izlasi 8. un 12. maijā.

Nozīmīgi sasniegumi tika iegūti arī komandu līmenī. 2025. gadā tika izcīnīta uzvara U-19 Elites čempionātā un iegūts U-17 Latvijas kauss. Tāpat bija iespēja piedalīties UEFA Jaunatnes Čempionu līgas spēlēs ar U-19 komandu pret Islandes klubu "Akureyri".

Par vienu no būtiskākajiem trenera Artjoma Grudcina darba sasniegumiem uzskatāma audzēkņu attīstība un sagatavošana augstāka līmeņa futbolam. 2026. gada sezonas sākumā FK "Tukums 2000" audzēknis Kaspars Puzānovs tika izsaukts uz Latvijas U-15 izlasi dalībai pārbaudes spēlēs pret Lietuvas izlasi 23.04. un 25.04.

Tā kā 2026. gada sezona vēl ir sākuma posmā, nozīmīgi ir arī iepriekšējās sezonas sasniegumi. Viens no trenera bijušajiem audzēkņiem 2025. gada sezonā debitēja Latvijas nacionālajā futbola izlasē, kā arī nopelnīja pāreju uz Čehijas augstākās līgas futbola klubu. Tas apliecina kvalitatīvu spēlētāju sagatavošanas procesu un audzēkņu attīstību ilgtermiņā.

Par nozīmīgu komandas sasniegumu uzskatāms arī Artjoma Grudcina vadītās U-13 komandas rezultāts Latvijas Jaunatnes čempionātā, kur komanda izcīnīja 4. vietu. Sasniegtais rezultāts nodrošināja komandai iespēju piedalīties Baltijas līgā 2026. gada janvārī un februārī.

Audzēkņu atlase un kritēriji

Audzēkņu atlase FK "Tukums 2000" notiek, izvērtējot bērnu fiziskās spējas, kustību koordināciju, tehnisko sagatavotību, attieksmi pret treniņu procesu un motivāciju nodarboties ar futbolu. Jaunākajās vecuma grupās lielāka uzmanība tiek pievērsta bērna vispārējām kustību prasmēm, koordinācijai un interesei par futbolu, nevis sacensību rezultātiem.

Pārejot uz vecākām vecuma grupām, atlases procesā lielāka nozīme ir tehniskajai sagatavotībai, spēles izpratnei, disciplīnai un spējai kvalitatīvi darboties treniņu un sacensību laikā. Tiek vērtēta bumbas vadīšanas tehnika, piespēļu kvalitāte, lēmumu pieņemšana, kustību ātrums un darbību izpilde paaugstinātā intensitātē.

Svarīgs atlases kritērijs ir arī audzēkņa attieksme pret treniņu procesu – disciplīna, regularitāte, vēlme pilnveidoties un spēja strādāt komandā. Treniņu procesā tiek vērtēta audzēkņu spēja ievērot trenera norādījumus, sadarboties ar komandas biedriem un saglabāt koncentrēšanos vingrinājumu izpildes laikā.

Audzēkņu atlase un sagatavošana tiek organizēta atbilstoši profesionālās ievirzes sporta izglītības prasībām un normatīvajiem aktiem. Ministru kabineta noteikumi nosaka profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu īstenošanas kārtību, audzēkņu grupu komplektēšanu un treniņu procesa organizēšanu.

FK "Tukums 2000" audzēkņu attīstības izvērtēšanā tiek izmantoti arī fiziskās un tehniskās sagatavotības testi, kā arī spēļu un treniņu novērojumi. Atlases un izvērtēšanas process tiek organizēts ilgtermiņā, ņemot vērā audzēkņu individuālās attīstības īpatnības un bioloģisko briedumu.

2. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE

2.1. Kustību biežuma jēdziens un būtība futbolā

Kustību biežums ir viena no ātruma izpausmēm, kas raksturo spēlētāja spēju īsā laika posmā ātri un atkārtoti veikt kustības. Futbolā kustību biežums izpaužas sprinta darbībās, virziena maiņās, paātrinājumos un citās augstas intensitātes darbībās spēles laikā.

Mūsdienu futbolā kustību biežumam ir liela nozīme, jo spēles darbības tiek izpildītas augstā tempā un ierobežotā laikā. Augsts kustību biežums ļauj spēlētājam ātrāk reaģēt uz spēles situācijām, efektīvāk pārvietoties laukumā un kvalitatīvāk izpildīt dažādas darbības paaugstinātā intensitātē.

Jaunatnes futbolā kustību biežuma attīstīšana ir svarīga treniņu procesa sastāvdaļa. Treniņos kustību biežuma attīstīšanai tiek izmantoti sprinta vingrinājumi, koordinācijas uzdevumi, reakcijas vingrinājumi un dažādi pārvietošanās uzdevumi ar virziena maiņām. Regulāra kustību biežuma attīstīšana uzlabo spēlētāja kustību ātrumu un darbību efektivitāti futbola laukumā.

2.2. Kustību biežuma saistība ar bumbas vadīšanu

Kustību biežumam ir būtiska nozīme bumbas vadīšanā futbolā, jo ātras kāju darbības ļauj spēlētājam efektīvāk vadīt bumbu kustībā. Ātras kāju darbības palīdz spēlētājam kontrolēt bumbu lielākā ātrumā un ātrāk pielāgoties mainīgām spēles situācijām.

Bumbas vadīšanas laikā spēlētājam nepieciešams veikt biežus un precīzus pieskārienus bumbai, saglabājot kustības ātrumu un koordināciju. Spēlētāji ar labāk attīstītu kustību biežumu spēj ātrāk izpildīt kāju darbības un efektīvāk veikt bumbas vadīšanu kustībā.

Jaunatnes futbolā kustību biežuma attīstīšanai bumbas vadīšanas laikā tiek izmantoti vingrinājumi ar biežiem pieskārieniem bumbai, ātrām kāju darbībām un bumbas vadīšanu dažādā tempā. Šādi vingrinājumi palīdz attīstīt kustību ātrumu un uzlabot bumbas vadīšanas kvalitāti.

2.3. 13-14 gadus vecu futbolistu vecuma īpatnības kustību biežuma attīstīšanā

13–14 gadu vecumā jaunie futbolisti atrodas intensīvā augšanas un attīstības periodā, kura laikā būtiski mainās organisma fiziskās spējas un kustību koordinācija. Šajā vecumposmā kustību biežuma attīstīšanai ir labvēlīgs periods, jo nervu sistēma spēj ātri pielāgoties ātru kustību izpildei un koordinācijas uzdevumiem.

Šī vecuma futbolistiem raksturīga augsta kustību aktivitāte un spēja salīdzinoši ātri apgūt jaunas kustību darbības. Tomēr straujas augšanas laikā iespējami koordinācijas traucējumi un kustību kvalitātes svārstības, kas var ietekmēt ātru kustību izpildi. Tādēļ treniņu procesā svarīgi ievērot pakāpenisku slodzes palielināšanu un vecumposmam atbilstošu vingrinājumu izvēli.

Kustību biežuma attīstīšanai 13–14 gadu vecumā ieteicams izmantot īslaicīgus augstas intensitātes vingrinājumus ar pietiekamām atpūtas pauzēm. Treniņos tiek izmantoti īsi sprinta vingrinājumi, ātras kāju darbības un vingrinājumi ar augstu kustību izpildes tempu. Būtiska nozīme ir maksimālam kustību izpildes ātrumam un pareizai vingrinājumu tehnikai. Regulāra kustību biežuma attīstīšana šajā vecumā palīdz uzlabot spēlētāju kustību ātrumu un spēju efektīvi izpildīt darbības augstā intensitātē futbola laukumā.

2.4. Kustību biežuma attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi

Kustību biežuma attīstīšanai futbolā galvenokārt tiek izmantota atkārtojuma metode, kur vingrinājumi tiek izpildīti augstā tempā ar vairākkārtējiem atkārtojumiem. Šīs metodes izmantošana ļauj saglabāt augstu kustību izpildes intensitāti un kustību kvalitāti visa vingrinājuma laikā.

Par galvenajiem līdzekļiem kustību biežuma attīstīšanā tiek izmantotas ātras kāju darbības vingrinājumi, koordinācijas trepīšu vingrinājumi, vingrinājumi ar biežiem pieskārieniem bumbai un dažādi stafetes tipa uzdevumi. Jaunatnes futbolā kustību biežums bieži tiek attīstīts kombinācijā ar bumbas vadīšanu un citām tehniskām darbībām.

Kustību biežuma attīstīšanas vingrinājumi parasti tiek izpildīti 10–20 sekunžu ilgumā ar augstu intensitāti. Vienā sērijā tiek veikti 4–6 atkārtojumi, savukārt kopējais sēriju skaits treniņā parasti ir 2–4 sērijas. Atpūtas intervāli starp atkārtojumiem ilgst aptuveni 30–60 sekundes, bet starp sērijām – 2–3 minūtes. Šādi atpūtas intervāli ļauj spēlētājiem saglabāt kustību kvalitāti vingrinājuma laikā.

13–14 gadus vecu futbolistu treniņos svarīgi ievērot pakāpenisku slodzes palielināšanu un kontrolēt vingrinājumu izpildes kvalitāti, jo noguruma apstākļos samazinās kustību temps un precizitāte.

2.5. Kustību biežuma attīstīšana dažādos treniņu sagatavošanas posmos

Kustību biežuma attīstīšana futbolā tiek plānota atbilstoši sezonas periodam un treniņu uzdevumiem. Dažādos sagatavošanas posmos atšķiras slodzes apjoms, intensitāte un izmantotie vingrinājumi.

Sagatavošanās periodā lielāka uzmanība tiek pievērsta spēlētāju vispārējās fiziskās sagatavotības attīstīšanai, uzsvāru liekot uz izturību, spēku un koordināciju. Kustību biežuma vingrinājumi šajā periodā tiek izmantoti mazākā apjomā, galvenokārt sagatavojot spēlētājus intensīvākam darbam nākamajos posmos.

Pirmsacensību periodā treniņu procesā palielinās kustību biežuma attīstīšanas nozīme. Treniņos vairāk tiek izmantoti īsi sprinti, ātras kāju darbības vingrinājumi, koordinācijas kāpņu vingrinājumi un vingrinājumi ar bumbu augstā izpildes tempā. Šajā periodā pakāpeniski pieaug treniņu intensitāte un kustību izpildes ātrums.

Sacensību periodā kustību biežuma vingrinājumi tiek izmantoti, lai uzturētu spēlētāju kustību ātrumu un spēju izpildīt darbības augstā intensitātē. Šajā periodā svarīgi kontrolēt kopējo slodzes apjomu un nodrošināt pietiekamu atjaunošanos starp spēlēm un treniņiem.

Pārejas periodā slodzes kļūst mazākas un vairāk izmantojot aktīvās atjaunošanās līdzekļus un zemākas intensitātes vingrinājumus. Galvenais uzdevums šajā periodā ir organisma atjaunošana pēc sacensību sezonas.

2.6. Kustību biežuma kontroles un novērtēšanas iespējas futbolā

Kustību biežuma attīstības kontrole futbola treniņu procesā ir būtiska, lai izvērtētu audzēkņu kustību biežuma attīstības līmeni un treniņu procesa efektivitāti. Regulāra testēšana ļauj noteikt audzēkņu attīstības dinamiku un izvērtēt izmantoto treniņu līdzekļu efektivitāti.

Pētījumā kustību biežuma novērtēšanai tika izmantoti vairāki testi. Viens no testiem bija 10 metru skrējiens, kurā tika vērtēts izpildes laiks un veikto soļu skaits distancē. Tests ļauj novērtēt kāju darbības ātrumu un kustību biežumu īsā distancē.

Kustību biežuma novērtēšanai tika izmantots arī skrējiens pāri mietīgam uz priekšu un atpakaļ. Audzēkņiem noteiktā laika periodā bija jāveic pēc iespējas lielāks atkātojumu skaits. Testā tika vērtēts veikto atkātojumu skaits, kas ļauj novērtēt kustību biežumu un kāju darbības ātrumu. Tests ļauj novērtēt kāju darbības ātrumu, kustību atkātojuma biežumu un spēju saglabāt augstu kustību tempu īsā laika periodā.

Papildus tika izmantots EUROFIT tests “uzsitieni uz plāksnes”, kurā tika vērtēts laiks, kādā audzēknis izpilda 25 pieskārienus katrā pusē. Tests ļauj novērtēt kustību ātrumu un kustību biežumu.

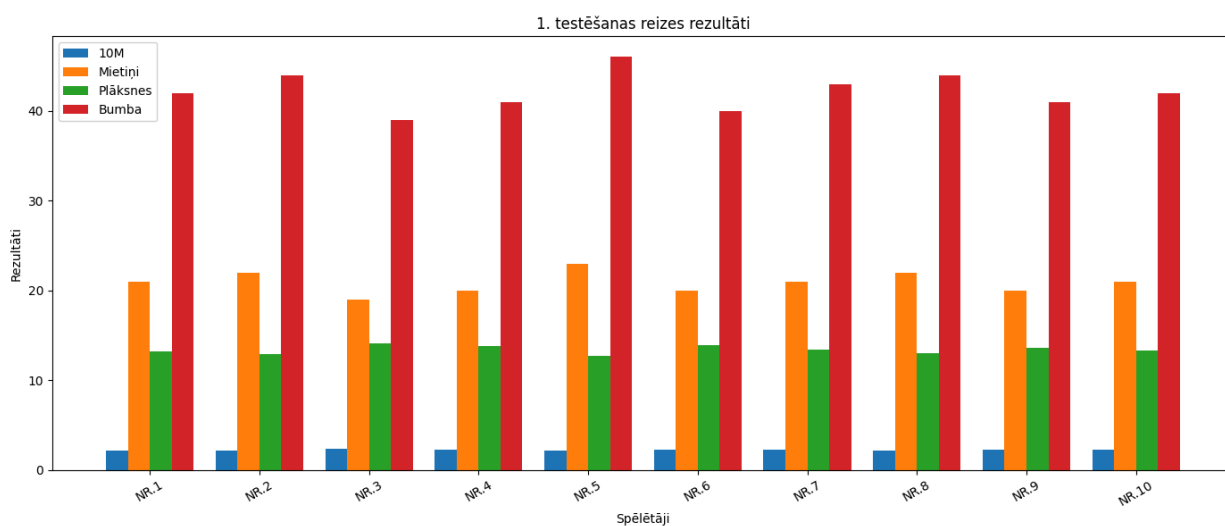
Lai novērtētu kustību biežumu darbībās ar bumbu, tika izmantots tests “kāpieni uz stāvošas futbola bumbas”. Audzēkņiem noteiktā laika periodā bija jāveic pēc iespējas lielāks pieskārienu skaits bumbai pārmaiņus ar abām kājām. Testā tika vērtēts veikto atkātojumu skaits.

Visi testi tika veikti vienādos apstākļos pēc vienādas iesildīšanās. Katrs tests tika veikts divas reizes, fiksējot labāko rezultātu. Iegūtie rezultāti tika izmantoti audzēkņu kustību biežuma attīstības dinamikas izvērtēšanai.

2.7. 13-14 gadus vecu futbolistu kustību biežuma attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pārbaudījums)

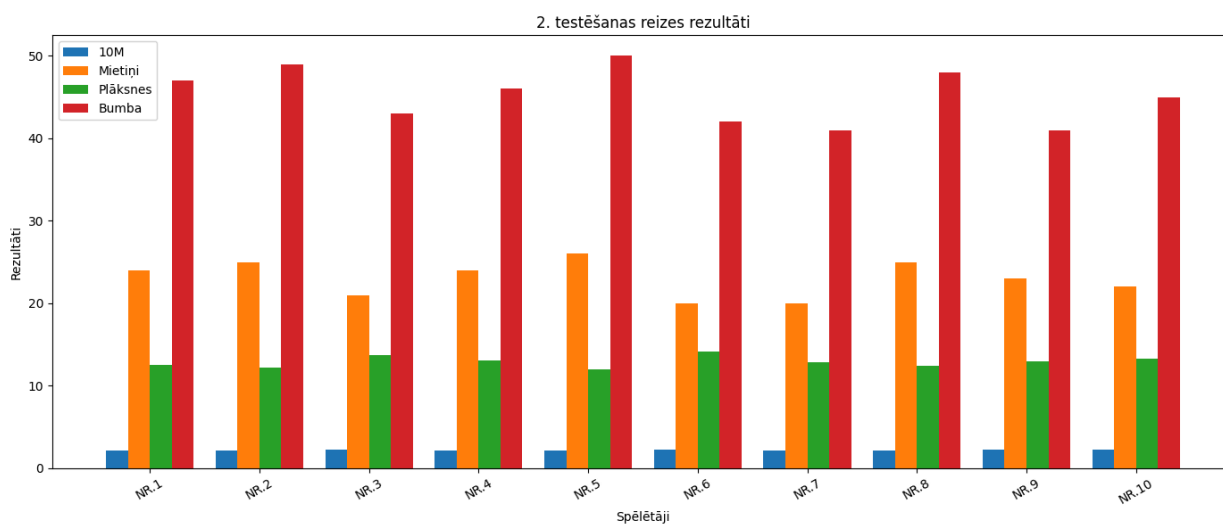
1. Testēšanas reize

Spēlētājs	10M	Skrējiens pāri mitīnam turp - atpakaļ	Uzsitieni uz plāksnes	Kāpieni uz stāvošas bumbas
NR.1	2,21	21	13,2	42
NR.2	2,18	22	12,9	44
NR.3	2,34	19	14,1	39
NR.4	2,27	20	13,8	41
NR.5	2,16	23	12,7	46
NR.6	2,30	20	13,9	40
NR.7	2,25	21	13,4	43
NR.8	2,19	22	13,0	44
NR.9	2,28	20	13,6	41
NR.10	2,24	21	13,3	42



2. Testēšanas reize

Spēlētājs	10M	Skrējiens pāri mitīnam turp - atpakaļ	Uzsitieni uz plāksnes	Kāpieni uz stāvošas bumbas
NR.1	2,15	24	12,5	47
NR.2	2,14	25	12,2	49
NR.3	2,28	21	13,7	43
NR.4	2,20	24	13,1	46
NR.5	2,11	26	12,0	50
NR.6	2,29	20	14,1	42
NR.7	2,19	20	12,9	41
NR.8	2,14	25	12,4	48
NR.9	2,24	23	13,0	41
NR.10	2,24	22	13,3	45



Salīdzinot 1. un 2. testēšanas reizes rezultātus, lielākajai daļai audzēkņu tika novērota kustību biežuma attīstības uzlabošanās. Labāki rezultāti tika sasniegti gan 10 metru sprinta testā, gan vingrinājumos ar ātru kāju darbību un darbībām ar bumbu.

10 metru sprinta testā vairumam spēlētāju samazinājās distances veikšanas laiks, kas liecina par kustību ātruma un kāju darbības biežuma uzlabošanos īsā distancē. Tāpat pozitīva dinamika tika novērota skrējienā pāri mietiņam turp un atpakaļ, kur vairāki audzēkņi spēja veikt lielāku atkārtojumu skaitu noteiktajā laikā.

Uzlabojumi tika novēroti arī testā “Kāpieni uz stāvošas bumbas”, kas norāda uz kustību biežuma attīstīšanos darbībās ar bumbu. Vairāki spēlētāji spēja izpildīt vairāk pieskārienu noteiktajā laika periodā, saglabājot kustību tempu un koordināciju.

Atsevišķiem audzēkņiem rezultāti saglabājās nemainīgi vai atsevišķos testos bija neliels rezultātu pasliktinājums. Tas var būt saistīts ar individuālajām fiziskajām īpatnībām, nogurumu, veselības stāvokli vai atšķirīgu adaptāciju treniņu slodzēm.

Testu rezultāti parādīja, ka lielākajai daļai spēlētāju uzlabojās kustību biežums un kustību izpildes.



3. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

3.1. Bumbas vadīšanas tehnikas jēdziens un nozīme futbolā

Bumbas vadīšana futbolā ir tehnisks paņēmiens, kas ļauj spēlētājam pārvietoties ar bumbu un saglabāt tās kontroli dažādās spēles situācijās. Bumbas vadīšana tiek izmantota uzbrukuma veidošanā, pretinieka apspēlēšanā un brīvo zonu izmantošanā.

Mūsdienu futbolā kvalitatīva bumbas vadīšana ir būtiska individuālās meistarības sastāvdaļa, jo spēles darbības tiek izpildītas augstā tempā un ierobežotā telpā. Jaunatnes futbolā bumbas vadīšanas apguvei ir svarīga nozīme spēlētāju tehniskajā sagatavotībā un turpmākajā attīstībā.

3.2. Bumbas vadīšanas tehnikas raksturojums un klasifikācija

Bumbas vadīšana futbolā tiek izpildīta ar dažādām pēdas daļām atkarībā no spēles situācijas, kustības ātruma un nepieciešamās darbības. Kvalitatīvai bumbas vadīšanai raksturīgi precīzi pieskārieni bumbai, koordinēta kāju darbība un spēja saglabāt bumbas vadīšanas kvalitāti kustībā.

Visbiežāk bumbas vadīšanā tiek izmantota pēdas iekšpuse, pēdas ārpuse un pēdas pacēlums. Vadīšana ar pēdas iekšpusi nodrošina precīzāku un kontrolētāku bumbas vadīšanu, savukārt vadīšana ar pēdas ārpusi ļauj ātrāk mainīt kustības virzienu un saglabāt augstāku kustības tempu. Bumbas vadīšana ar pēdas pacēlumu biežāk tiek izmantota pārvietojoties lielākā ātrumā.

Bumbas vadīšanas laikā svarīga nozīme ir ķermeņa stāvoklim, kustību koordinācijai un pieskārienu biežumam bumbai. Spēlētājam nepieciešams saglabāt līdzsvaru, kontrolēt kustības tempu un pielāgot bumbas vadīšanu konkrētajai spēles situācijai.

Jaunatnes futbolā bumbas vadīšanas tehnikas apguvē svarīga nozīme ir pakāpeniskai tehnisko iemaņu apguvei un pilnveidošanai, sākot no vienkāršām kustībām līdz sarežģītākām darbībām kustībā un paaugstinātā tempā.

3.3. Kustību biežuma saistība ar bumbas vadīšanu

Kustību biežumam ir būtiska nozīme bumbas vadīšanas kvalitātē futbolā. Augsts kustību biežums ļauj spēlētājam ātrāk izpildīt kāju darbības un veikt biežākus pieskārienus bumbai kustībā. Tas palīdz efektīvāk vadīt bumbu un saglabāt kustības tempu dažādās spēles situācijās.

Bumbas vadīšanas laikā spēlētājam nepieciešams ātri koordinēt kāju darbības ar bumbas kustību. Attīstīts kustību biežums palīdz spēlētājam ātrāk pielāgoties spēles tempam un efektīvāk izpildīt darbības ar bumbu paaugstinātā intensitātē.

Jaunatnes futbolā kustību biežuma attīstīšanai bumbas vadīšanā tiek izmantoti vingrinājumi ar biežiem pieskārieniem bumbai, ātrām kāju darbībām un bumbas vadīšanu dažādos tempos. Šādi vingrinājumi palīdz attīstīt kustību ātrumu un pilnveidot bumbas vadīšanas tehniku kustībā.

3.4. Bumbas vadīšanas apguves posmi un metodes

Bumbas vadīšanas tehnikas apguve futbolā notiek pakāpeniski – no vienkāršām darbībām līdz sarežģītākām kustībām spēles tempā. Sākotnēji spēlētāji apgūst pareizu bumbas vadīšanas tehniku lēnā tempā bez pretspēlētāja pretestības, pievēršot uzmanību pieskārieniem bumbai, ķermeņa stāvoklim un kustību koordinācijai.

Nākamajā apguves posmā bumbas vadīšana tiek izpildīta kustībā dažādos tempos un virzienos. Spēlētāji apgūst bumbas vadīšanu ar dažādām pēdas daļām, kā arī bumbas vadīšanu pēc virziena maiņām un paātrinājumiem. Šajā posmā pakāpeniski tiek palielināts kustību izpildes ātrums.

Bumbas vadīšanas tehnikas pilnveidošanai futbolā galvenokārt tiek izmantota atkārtojuma metode un spēļu metode. Atkārtojuma metode ļauj vairākkārt atkārtot tehnisko darbību, uzlabojot kustību precizitāti un koordināciju. Savukārt spēļu metode palīdz pilnveidot bumbas vadīšanu mainīgās spēles situācijās un paaugstinātā kustību tempā.

Treniņos tiek izmantoti vingrinājumi ar konusu izvietošanu, bumbas vadīšana dažādos tempos, stafetes, 1 pret 1 situācijas un vingrinājumi ar biežiem pieskārieniem bumbai. Šādi vingrinājumi palīdz pilnveidot bumbas vadīšanas tehniku un pielāgot to spēles situācijām.

3.5. Kļūdu analīze un korekcija bumbas vadīšanai

Bumbas vadīšanas laikā jaunatnes futbolā bieži tiek pieļautas dažādas tehniskās kļūdas, kas samazina darbību efektivitāti un apgrūtina bumbas vadīšanu kustībā. Viena no biežākajām kļūdām ir pārāk spēcīgi pieskārieni bumbai, kā rezultātā spēlētājs zaudē kontroli pār bumbu vai nespēj ātri mainīt kustības virzienu.

Bieži sastopama kļūda ir arī nepareizs ķermeņa stāvoklis bumbas vadīšanas laikā. Spēlētāji mēdz atrasties pārāk taisnā pozīcijā vai pārāk ilgi skatīties uz bumbu, kas apgrūtina spēles situācijas pārredzēšanu un samazina kustību efektivitāti. Tāpat kļūdas rodas nepietiekami ātras kāju darbības un neprecīzu pieskārienu dēļ.

Kļūdu korekcijā svarīga nozīme ir pareizai vingrinājumu demonstrēšanai, individuāliem trenera norādījumiem un atkārtotai tehniskās darbības izpildei. Trenerim nepieciešams pievērst uzmanību pieskārienu precizitātei, kustību tempam un spēlētāja ķermeņa stāvoklim bumbas vadīšanas laikā.

Bumbas vadīšanas tehnikas pilnveidošanai tiek izmantoti vingrinājumi ar biežiem pieskārieniem bumbai, bumbas vadīšana ierobežotā laukumā un vingrinājumi dažādos kustību tempos. Regulāra kļūdu analīze un korekcija palīdz uzlabot bumbas vadīšanas kvalitāti un darbību efektivitāti spēles laikā.

3.6. Bumbas vadīšanas novērtēšanas līdzekļi un metodes

Bumbas vadīšanas tehnikas novērtēšana futbola treniņu procesā ir būtiska, lai izvērtētu audzēkņu bumbas vadīšanas kvalitāti, kustību tempu un tehnisko darbību efektivitāti. Regulāra testēšana ļauj novērtēt tehnisko iemaņu pilnveidošanās dinamiku un nepieciešamības gadījumā pielāgot treniņu procesu.

Pētījumā bumbas vadīšanas novērtēšanai tika izmantoti vairāki testi.

1. 30 metru bumbas vadīšanas tests

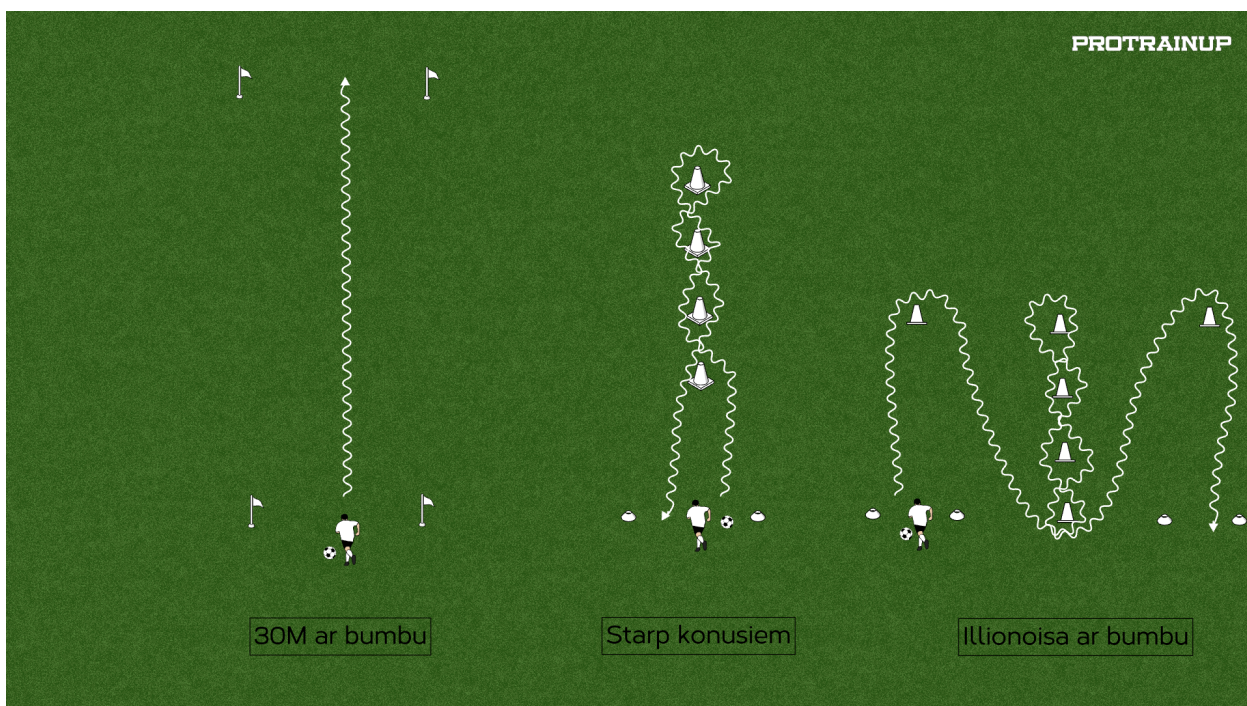
Testa laikā spēlētājam ar bumbu pēc iespējas ātrāk jāveic 30 metru distance. Distances laikā spēlētājam jāizpilda vismaz pieci pieskārieni bumbai. Testā tika vērtēts distances veikšanas laiks sekundēs. Tests ļauj novērtēt bumbas vadīšanas ātrumu un kustību izpildes tempu pārvietošanās laikā.

2. Bumbas vadīšanas tests starp konusiem

Starts tiek veikts piecus metrus pirms pirmā konusa. Distancē izvietoti četri konusi ar 3,3 metru atstarpi starp tiem. Bumbas vadīšana tiek veikta turp un atpakaļ, spēlētājam finišējot tajā pašā vietā, kur tika uzsākts tests. Testā tika vērtēts izpildes laiks sekundēs. Tests ļauj novērtēt bumbas vadīšanas tehniku kustībā un virziena maiņu laikā.

3. Ilinoisas veiklības tests ar bumbu

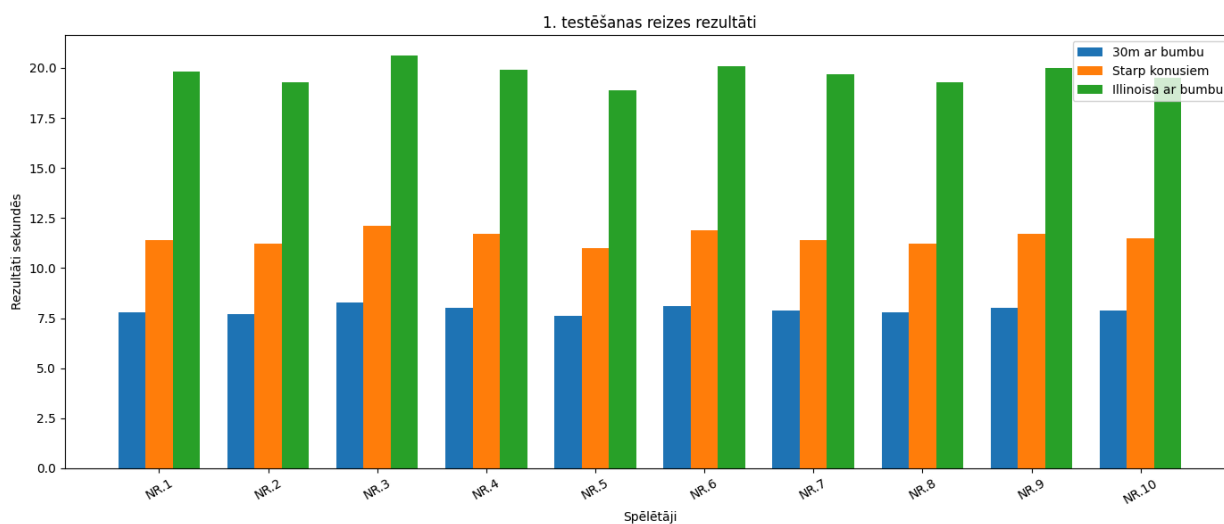
Testa laikā spēlētājs pēc signāla veic pārvietošanos noteiktā maršrutā starp konusiem, vienlaikus vadot bumbu. Testā tika vērtēts izpildes laiks sekundēs. Tests ļauj novērtēt spēju saglabāt bumbas kontroli kustībā, mainot kustības virzienu un tempu.



3.7. 13-14 gadus vecu futbolistu bumbas vadīšanas tehnikas attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

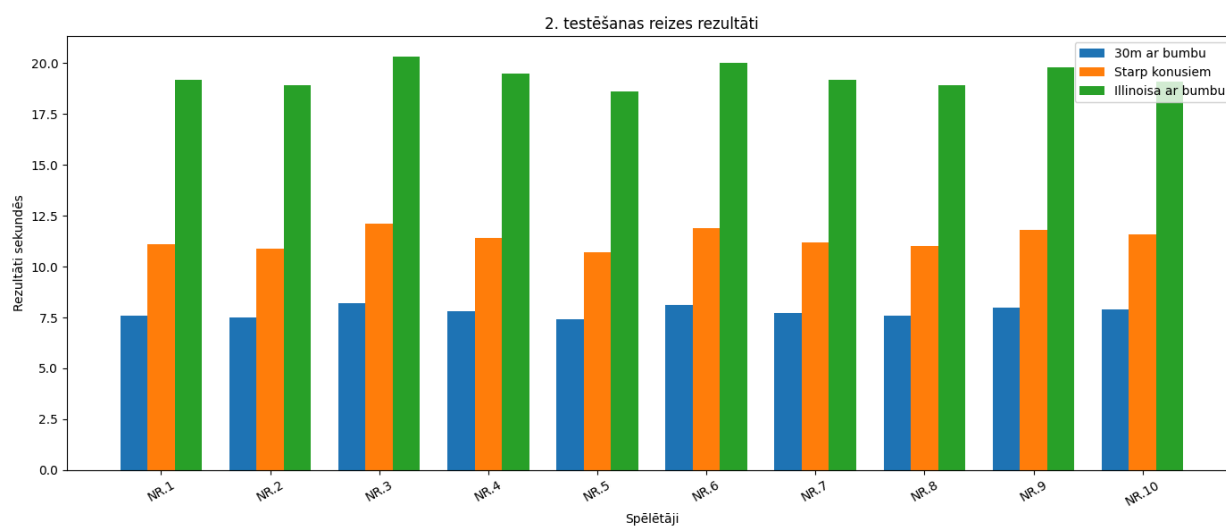
1. Testēšanas reize

Spēlētājs	30M ar bumbu	Starp konusiem	Illionoisa ar bumbu
NR.1	7,84	11,42	19,84
NR.2	7,71	11,20	19,31
NR.3	8,28	12,10	20,58
NR.4	7,96	11,67	19,92
NR.5	7,58	10,98	18,96
NR.6	8,11	11,88	20,12
NR.7	7,89	11,51	19,63
NR.8	7,75	11,26	19,28
NR.9	8,02	11,73	20,01
NR.10	7,93	11,54	19,76



2. Testēšanas reize

Spēlētājs	30M ar bumbu	Starp konusiem	Illinoisa ar bumbu
NR.1	7,62	11,08	19,22
NR.2	7,55	10,97	18,97
NR.3	8,18	12,14	20,34
NR.4	7,78	11,39	19,48
NR.5	7,41	10,76	18,63
NR.6	8,09	11,92	20,05
NR.7	7,70	11,16	19,21
NR.8	7,58	10,99	18,89
NR.9	7,98	11,81	19,84
NR.10	7,93	11,59	19,60

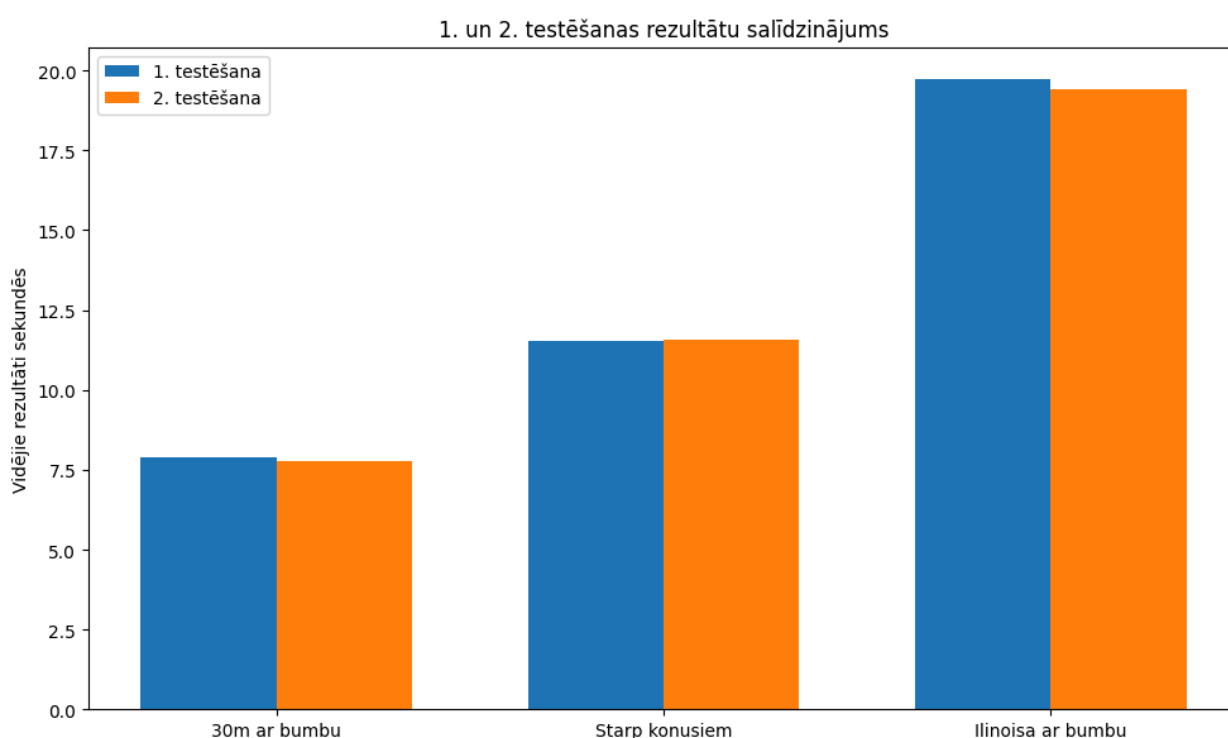


Salīdzinot 1. un 2. testēšanas reizes rezultātus, lielākajai daļai audzēkņu tika novērota bumbas vadīšanas tehnikas pilnveidošanās. Uzlabojumi tika sasniegti gan 30 metru bumbas vadīšanas testā, gan Ilinoisas testā ar bumbu.

30 metru bumbas vadīšanas testā vairumam spēlētāju samazinājās distances veikšanas laiks, kas liecina par ātrāku pārvietošanos ar bumbu un spēju izpildīt darbības augstākā kustību tempā. Tāpat uzlabojumi tika novēroti Ilinoisas testā ar bumbu, kur spēlētāji spēja efektīvāk saglabāt bumbas kontroli kustībā un virziena maiņu laikā.

Bumbas vadīšanas testā starp konusiem vidējie rezultāti būtiski nemainījās, bet atsevišķiem spēlētājiem tika novērots neliels rezultātu pasliktinājums. Tas var būt saistīts ar nogurumu, kustību izpildes kvalitāti vai kļūdām bumbas vadīšanas laikā.

Lielākajai daļai audzēkņu bija redzami uzlabojumi bumbas vadīšanas teknikā un darbību izpildē ar bumbu.



4. TRENINĀU DARBA PLĀNOŠANA

4.1. Gada plāns

Mēnesis	Janvāris			
Nedēļas	1	2	3	4
Periods	Sagatavošanās periods			
Pārbaudes spēles			70	70
Latvijas čempionāts				
Testi				
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Norādījumi	20	30	30	30
Bumbas kontrole grupā	40	20	40	20
Bumbas kontrole ar taktiku				30
Uzbrukums		20	20	
Aizsardzība		20	20	
Piespēle un pieņemšana	30	30	30	30
Vispārējā tehnika	30	30	30	30
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Spēle ar uzdevumiem				20
Pozīciju specifika	40	40	40	40
Lēmumu pieņemšana	40	40	20	20
Sitieni	20	20	20	20
Noslēgums pēc centrējuma	20	20	20	20
Sitieni pēc kombinācijām	20	20	20	20
Spēle 1v1	15	15	15	
Spēle 2v2-4v4	30	30		
Fiziskā sagatavošana				
Ātruma vingrinājumi			20	20

Stafetes			10	10
Pliometrijas vingrinājumi		15		15
Koordinācijas vingrinājumi	15	15	15	15
Futbola fitness	15	15		15
Spēka treniņš	30	15	15	15
Skriešanas vingrinājumi			15	15
Individuālā sagatavošana				
Aizsardzības tehnika				
Uzbrukuma tehnika		5	5	5
Pozīciju tehnika				
Ķermeņa nostiprināšana		20	20	20
Spēles analīze			10	10

Mēnesis	Februāris			
Nedēļas	5	6	7	8
Periods	Sagatavošanās periods			
Pārbaudes spēles	70		70	70
Latvijas čempionāts				
Testi		1x		
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Norādījumi	30	40	30	30
Bumbas kontrole grupā	40	20	40	20
Bumbas kontrole ar taktiku				30
Uzbrukums	20	20		
Aizsardzība	20	20		
Piespēle un pieņemšana	30	30	30	30
Vispārējā tehnika	30		30	30
Bumbas vadīšana	15	15	15	15

Spēle ar uzdevumiem				20
Pozīciju specifika	40	40	40	40
Lēmumu pieņemšana	20		20	20
Sitiens	20		20	20
Noslēgums pēc centrējuma	20	20	20	20
Sitieni pēc kombinācijām	20	20	20	20
Spēle 1v1	15	15	15	
Spēle 2v2-4v4	30	30	30	30
Fiziskā sagatavotība				
Ātruma vingrinājumi	20			20
Stafetes				10
Pliometrijas vingrinājumi				15
Koordinācijas vingrinājumi	15	15	15	15
Futbola fitness			15	
Spēka treniņš	15			15
Skriešanas vingrinājumi	15	15	15	15
Individuālā sagatavošana				
Aizsardzības tehnika	15		15	
Uzbrukuma tehnika	5	5	5	5
Pozīciju tehnika			20	
Ķermeņa nostiprināšana	20	10	20	20
Spēles analīze	10	20	10	10

Mēnesis	Marts			
Nedēļas	9	10	11	12
Periods	Sagatavošanās periods			
Pārbaudes spēles		70		70
Latvijas čempionāts				

Testi				
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Norādījumi	30	30	40	30
Bumbas kontrole grupā	40	20	20	40
Bumbas kontrole ar taktiku				30
Uzbrukums	20	20	20	20
Aizsardzība	20	20	20	20
Piespēle un pieņemšana	30	30	30	30
Vispārējā tehnika	30	30	30	30
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Spēle ar uzdevumiem				20
Pozīciju specifika	40	40	40	40
Lēmumu pieņemšana	20		20	20
Sitiens	20		20	20
Noslēgums pēc centrējuma	20	20	20	20
Sitieni pēc kombinācijām	20	20	20	20
Spēle 1v1	15	15	15	15
Spēle 2v2-4v4	30	30	30	30
Fiziskā sagatavošana				
Ātruma vingrinājumi	20	20		20
Stafetes		10		
Pliometrijas vingrinājumi		15		15
Koordinācijas vingrinājumi	15	15	15	15
Futbola fitness	15			
Spēka treniņš	15	15		15
Individuālā sagatavošana				
Aizsardzības tehnika	15		15	
Uzbrukuma tehnika	5	5	5	5
Pozīciju tehnika				20

Ķermeņa nostiprināšana	20	20	20	20
Spēles analīze	10	10	20	10

Mēnesis	Aprīlis			
Nedēļas	13	14	15	16
Periods	Sacensību periods 1			
Pārbaudes spēles				
Latvijas čempionāts		70	70	70
Testi				
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Norādījumi	40	40	40	40
Bumbas kontrole grupā	40	20	40	20
Bumbas kontrole ar taktiku				30
Uzbrukums	20	20	20	20
Aizsardzība	20	20	20	20
Piespēle un pieņemšana	30	30	30	30
Vispārējā tehnika	30	30	30	30
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Spēle ar uzdevumiem				20
Pozīciju specifika	40	40	40	40
Lēmumu pieņemšana	20	20	20	20
Sitiens	20	20	20	20
Noslēgums pēc centrējuma	20	20	20	20
Sitieni pēc kombinācijām	20	20	20	20
Spēle 1v1	15	15	15	
Spēle 2v2-4v4	30	30	30	30
Fiziskā sagatavošana				
Ātruma vingrinājumi	20	20		10

Stafetes		10		10
Pliometrijas vingrinājumi	15	15		15
Koordinācijas vingrinājumi	15	15	15	15
Futbola fitness		15		15
Spēka treniņš	15	15		15
Skriešanas vingrinājumi	15	15		15
Individuālā sagatavošana				
Aizsardzības tehnika		15		15
Uzbrukuma tehnika	5	5	5	5
Pozīciju tehnika				20
Ķermeņa nostiprināšana	20	20	20	20
Spēles analīze	10	10	10	10

Mēnesis	Maijs			
Nedēļas	17	18	19	20
Periods	Sacensību periods 1			
Pārbaudes spēles				
Latvijas čempionāts	70		70	70
Testi	2x			
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Norādījumi	30	30	40	20
Bumbas kontrole grupā	20	20	20	40
Bumbas kontrole ar taktiku				
Uzbrukums	20	20	20	20
Aizsardzība	20	20	20	20
Piespēle un pieņemšana	30	30	30	30
Vispārējā tehnika	30	30		30

Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Spēle ar uzdevumiem				
Pozīciju specifika	40	40	40	40
Lēmumu pieņemšana	20	20		20
Sitiens	20	20		20
Noslēgums pēc centrējuma	20	20	20	20
Sitieni pēc kombinācijām	20	20	20	20
Spēle 1v1	15	15	15	15
Spēle 2v2-4v4	30	30	30	30
Fiziskā sagatavošana				
Ātruma vingrinājumi	10			
Stafetes	10			
Pliometrijas vingrinājumi		15		15
Koordinācijas vingrinājumi	15	15	15	15
Futbola fitness	15			
Spēka treniņš		15		
Skriešanas vingrinājumi	15	15	15	15
Individuālā sagatavošana				
Aizsardzības tehnika	15		15	
Uzbrukuma tehnika	5	5	5	5
Pozīciju tehnika				
Ķermeņa nostiprināšana	20	20	20	20
Spēles analīze	10	10	20	

Mēnesis	Jūnijs			
Nedēļas	21	22	23	24
Periods	Sacensību periods 1			Atpūta
Pārbaudes spēles				
Latvijas čempionāts	70	70	70	
Testi	2x			
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Norādījumi	40	40	40	
Bumbas kontrole grupā	20	40	20	
Bumbas kontrole ar taktiku	30			
Uzbrukums		20	20	
Aizsardzība		20	20	
Piespēle un pieņemšana	30	30	30	
Vispārējā tehnika	30	30	30	
Bumbas vadīšana	15	15	15	
Spēle ar uzdevumiem	20			
Pozīciju specifika	40	40	40	
Lēmumu pieņemšana	20	20	20	
Sitiens	20	20	20	
Noslēgums pēc centrējuma	20	20	20	
Sitieni pēc kombinācijām	20	20	20	
Spēle 1v1		15	15	
Spēle 2v2-4v4	30	30	30	
Fiziskā sagatavošana				
Ātruma vingrinājumi	10		10	
Stafetes	10		10	
Pliometrijas vingrinājumi		15		
Koordinācijas	15	15	15	

vingrinājumi				
Futbola fitness	15		15	
Spēka treniņš		15		
Skriešanas vingrinājumi	15	15	15	
Individuālā sagatavošana				
Aizsardzības tehnika	15		15	
Uzbrukuma tehnika	5	5	5	
Pozīciju tehnika	20			
Ķermeņa nostiprināšana	20	20	20	
Spēles analīze	10	10	10	

Mēnesis	Jūlijs			
Nedēļas	25	26	27	28
Periods	Atpūta	Sacensību periods 2		
Pārbaudes spēles		70		
Latvijas čempionāts				70
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Norādījumi		40	40	40
Bumbas kontrole grupā		80	40	20
Bumbas kontrole ar taktiku		45	45	
Uzbrukums		20	20	
Aizsardzība		20	20	
Piespēle un pieņemšana		90	90	30
Vispārējā tehnika		80	80	30
Bumbas vadišana		30	30	15
Spēle ar uzdevumiem		60	60	
Pozīciju specifika		80	80	40
Lēmumu pieņemšana		80	80	20

Sitiens		60	60	40
Noslēgums pēc centrējuma		60	60	20
Sitieni pēc kombinācijām		60	60	20
Spēle 1v1		45	45	15
Spēle 2v2-4v4		90	90	30
Fiziskā sagatavošana				
Ātruma vingrinājumi		60	60	20
Stafetes		20	20	
Pliometrijas vingrinājumi		30	30	
Koordinācijas vingrinājumi		30	30	15
Futbola fitness		45	45	15
Spēka treniņš		30	30	
Skriešanas vingrinājumi		30	30	
Individuālā sagatavošana				
Aizsardzības tehnika		15	15	
Uzbrukuma tehnika		10	10	5
Pozīciju tehnika		80	80	
Ķermeņa nostiprināšana		40	40	20
Spēles analīze		20	20	

Mēnesis	Augusts			
Nedēļas	29	30	31	32
Periods	Sacensību periods 2			
Pārbaudes spēles				
Latvijas čempionāts	70	70	70	70
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Norādījumi	40	40	40	40
Bumbas kontrole grupā	40	40	40	20
Bumbas kontrole ar taktiku				30
Uzbrukums	20		20	
Aizsardzība	20		20	
Piespēle un pieņemšana		30		30
Vispārējā tehnika	30	30	30	30
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Spēle ar uzdevumiem				20
Pozīciju specifika	40	40	40	40
Lēmumu pieņemšana	20	20	20	20
Sitiens	20	20	20	20
Noslēgums pēc centrējuma	20	20	20	20
Sitieni pēc kombinācijām	20	20	20	20
Spēle 1v1	15	15	15	
Spēle 2v2-4v4	30	30	30	30
Fiziskā sagatavošana				
Ātruma vingrinājumi		10		10
Stafetes		10		10
Pliometrijas vingrinājumi	15		15	
Koordinācijas vingrinājumi	15	15	15	15

Futbola fitness		15		15
Spēka treniņš	15		15	
Skriešanas vingrinājumi	15	15	15	15
Individuālā sagatavošana				
Aizsardzības tehnika	15		15	
Uzbrukuma tehnika	5	5	5	5
Pozīciju tehnika				20
Ķermeņa nostiprināšana	20	20	20	20
Spēles analīze	10	10	10	10

Mēnesis	Septembris			
Nedēļas	33	34	35	36
Periods	Sacensību periods 2			
Pārbaudes spēles				
Latvijas čempionāts	70		70	70
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Norādījumi		40	40	40
Bumbas kontrole grupā	40	40	40	20
Bumbas kontrole ar taktiku				30
Uzbrukums	20		20	
Aizsardzība	20		20	
Piespēle un pieņemšana		30		30
Vispārējā tehnika	30	30	30	30
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Spēle ar uzdevumiem				20
Pozīciju specifika	40	40	40	40
Lēmumu pieņemšana	20	20	20	20
Sitiens	20	20	20	20

Noslēgums pēc centrējuma	20	20	20	20
Sitieni pēc kombinācijām	20	20	20	20
Spēle 1v1	15	15	15	
Spēle 2v2-4v4	30	30	30	30
Fiziskā sagatavošana				
Ātruma vingrinājumi		10		10
Stafetes		10		10
Pliometrijas vingrinājumi	15		15	
Koordinācijas vingrinājumi	15	15	15	15
Futbola fitness	15	15		15
Spēka treniņš	15		15	
Skriešanas vingrinājumi	15	15	15	15
Individuālā sagatavošana				
Aizsardzības tehnika	15		15	
Uzbrukuma tehnika	5	5	5	5
Pozīciju tehnika				
Ķermeņa nostiprināšana	20	20	20	20
Spēles analīze	10	10		10

Mēnesis	Oktobris			
Nedēļas	37	38	39	40
Periods	Sacensību periods 2			
Pārbaudes spēles				
Latvijas čempionāts	70	70	70	
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Norādījumi	40	20	40	40
Bumbas kontrole grupā	20	20	40	20
Bumbas kontrole ar taktiku				30

Uzbrukums	20		20	
Aizsardzība	20		20	
Piespēle un pieņemšana	30	30		
Vispārējā tehnika	30	30	30	30
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Spēle ar uzdevumiem				20
Pozīciju specifika	40	40	40	40
Lēmumu pieņemšana		20	20	20
Sitiens		20	20	20
Noslēgums pēc centrējuma	20	20	20	20
Sitieni pēc kombinācijām	20	20	20	20
Spēle 1v1	15	15	15	
Spēle 2v2-4v4	30	30	30	30
Fiziskā sagatavošana				
Ātruma vingrinājumi		10		
Stafetes		10		
Pliometrijas vingrinājumi			15	
Koordinācijas vingrinājumi	15	15	15	15
Futbola fitness		15		
Spēka treniņš			15	
Skriešanas vingrinājumi	15	15	15	15
Individuālā sagatavošana				
Aizsardzības tehnika	15		15	
Uzbrukuma tehnika	5	5	5	5
Pozīciju tehnika				
Ķermeņa nostiprināšana	20	20	20	20
Spēles analīze	10	10		10

Mēnesis	Novembris			
Nedēļas	41	42	43	44
Periods	Pārejas periods			
Pārbaudes spēles	70	70	70	
Latvijas čempionāts				
Testi	3x			
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Norādījumi	20	15	15	15
Bumbas kontrole grupā	20	20	20	20
Bumbas kontrole ar taktiku				
Uzbrukums				
Aizsardzība				
Piespēle un pieņemšana	20	20	20	20
Vispārējā tehnika	20	20	20	20
Bumbas vadīšana				
Spēle ar uzdevumiem	20	20	20	20
Pozīciju specifika	60	60	60	60
Lēmumu pieņemšana	60	60	60	60
Sitiens				
Noslēgums pēc centrējuma		30	30	30
Sitieni pēc kombinācijām				
Spēle 1v1				
Spēle 2v2-4v4				
Fiziskā sagatavošana				
Ātruma vingrinājumi				
Stafetes				
Pliometrijas vingrinājumi				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20

Futbola fitness				
Spēka treniņš				
Skriešanas vingrinājumi	15			
Individuālā sagatavošana				
Aizsardzības tehnika				
Uzbrukuma tehnika				
Pozīciju tehnika	20	20	20	20
Ķermeņa nostiprināšana	15			
Spēles analīze				

Mēnesis	Decembris			
Nedēļas	45	46	47	48
Periods	Atpūta			
Pārbaudes spēles				
Latvijas čempionāts				
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Norādījumi				
Bumbas kontrole grupā				
Bumbas kontrole ar taktiku				
Uzbrukums				
Aizsardzība				
Piespēle un pieņemšana				
Vispārējā tehnika				
Bumbas vadīšana				
Spēle ar uzdevumiem				
Pozīciju specifika				
Lēmumu pieņemšana				
Sitiens				

Noslēgums pēc centrējuma				
Sitieni pēc kombinācijām				
Spēle 1v1				
Spēle 2v2-4v4				
Fiziskā sagatavošana				
Ātruma vingrinājumi				
Stafetes				
Pliometrijas vingrinājumi				
Koordinācijas vingrinājumi				
Futbola fitness				
Spēka treniņš				
Skriešanas vingrinājumi				
Individuālā sagatavošana				
Aizsardzības tehnika				
Uzbrukuma tehnika				
Pozīciju tehnika				
Ķermeņa nostiprināšana				
Spēles analīze				

Periodi	Sagatavošanās periods			Sacensību periods			Pārejas periods		
Periodu posmi	1.Posms	2.Posms	3.Posms	1.Posms	2.Posms	3.Posms	1.Posms	2.Posms	3.Posms
Slodze posmā									
Apjoms posmā									
Intensitāte posmā									

4.2. Nedēļas plāns

	Iesildīšanās daļa	Galvenā daļa		Nobeiguma daļa
Ilgums	“15-25”	“45-60”		“10-15”
P	Veiklības, koordinācijas vingrinājumi	Bumbas piespēle un pieņemšana	Uzbrukuma un aizsardzības spēles principi	Atsildīšanās
O	Iesildīšanās ar bumbu. Bumbas vadīšana	Spēle 1v1 uzbrukumā un aizsardzībā	Spēle ar uzdevumiem uz lēmumu pieņemšanu	Atsildīšanās
T	Brīvs	Brīvs	Brīvs	Brīvs
C	Bumbas piespēle un pieņemšana	Sitieni. Uzbrukuma noslēgums	Spēle samazinātos laukumos (3v3,4v4)	Atsildīšanās
Pk	Bumbas vadīšana dažādos veidos	Bumbas kontrole	Uzbrukuma darbību pilnveidošana komandas taktikas ietvaros	Atsildīšanās
S		Spēle “70”		
Sv	Brīvs	Brīvs	Brīvs	Brīvs

Slodzes līmenis- **Ļoti zems** **Zems** **Vidējs** **Augsts** **Ļoti augsts**

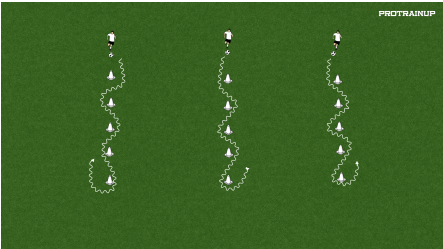
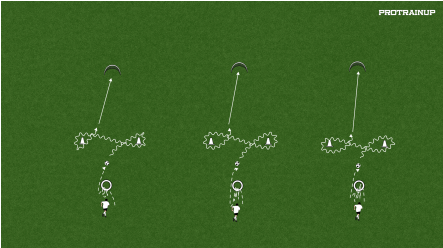
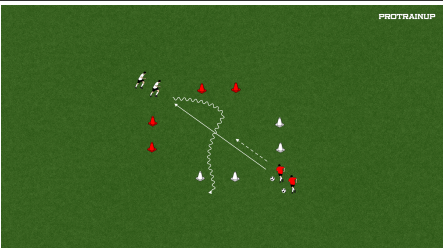
4.3. Treniņu plāni

Niks Roziņš
(studenta vārds, uzvārds)

2.kurss SVT2024V1
(kurss, grupa)

Treniņa plāns Nr. 1

Sporta veids: Futbols Grupa/apmācības gads: U13 (2013) Vieta: Pauzera mākslīgais laukums Datums: 17.03.2026 Laiks: no 15:30 līdz 17:00	Vērtējums: 10 Atrjoms Grudcins (metodiķa paraksts, atšifrējums)
Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam): 1. Mācīt 2. Turpināt mācīt: Bumbas vadīšanu kustībā un atbrīvošanos pēc piespēles izpildes 3. Atkārtot: Bumbas vadīšanu kustībā dažādos ātrumos 4. Pilnveidot: Bumbas vadīšanu (dažāda veida) 5. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas): Kustību biežumu (Ievada-sagatavotāja daļa)	
Metodes: Atkārtojuma metode, spēļu metode	
Nepieciešamais inventārs: Bumbas, konusi, micītes, mazie vārti, uzmetnes, lielie vārti	
Treniņā/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts: Spēlētāji spēj veikt bumbas vadīšanu kustībā un atbrīvošanos pēc piespēles izpildes. Spēlētāji pilnveidoja bumbas vadīšanu un attīstīja kustību biežumu.	

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		26 min.	
Organisma sagatavošana turpmākajai fiziskajai slodzei.	1.	Treneris sasveicinās ar audzēkņiem, izskaidro treniņa tēmu un uzdevumus. Komanda sadalās trīs kolonnās un trenera uzraudzībā veic vispārattīstošos vingrinājumus.	“6”	 Akcenti: 1. Pareiza vingrinājuma izpildes tehnika 2. Pakāpeniska intensitātes palielināšana
Vingrinājums tiek izmantots iesildīšanas daļā pēc Vav, lai pakāpeniski sagatvotu audzēkņus treniņa galvenajai daļai un darbam ar bumbu.	2.	Bumbas vadīšana strap konusiem dažādās variācijās, ar pēdas iekšpusi, ārpusi, virspusi un pēdas apakšu. Uzdevums tiek izpildīts kustībā, saglabājot kontroli pār bumbu un ievērojot pareizu tehniku.	“12”	 Akcenti: 1. Tehniskais izpildījums 2. Biežs pieskārienu skaits bumbai
Vingrinājums attīsta kustību biežumu un spēju ātri pāriet no ātras kāju darbības uz tehnisku darbību ar bumbu.	3.	Pēc trenera signāla spēlētāji veic kustību biežuma uzdevumu rinkī, pēc svilpes signāla, veic bumbas vadīšanu apkārt diviem konusiem un noslēgumā izpilda piespēli mazajos vārtos. Uzdevums tiek atkārtots vairākas sērijas.	“8”	 Akcenti: 1. Augsts kustību biežums 2. Ātras un precīzas kāju darbības
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		54 min.	
Uzdevums tiek izmantots, lai pilnveidotu bumbas vadīšanu un virziena maiņu ar pretestību.	1.	Pēc sarkanā spēlētāja piespēles sākas spēle 1v1. Uzbrukumā esošajam spēlētājam ar bumbas vadīšanu jāizvada bumba cauri vieniem no diviem mazajiem vārtiņiem, lai iegūtu punktu. Pēc epizodes spēlētāji mainās lomām.	“14”	 Akcenti: 1. Bieži un precīzi pieskārieni bumbai 2. Bumbas vadīšana kustībā ar virziena maiņām 3. Māņkustību izmantošana

Uzdevums tiek izmantots, lai pilnveidotu bumbas vadīšanu spēles situācijā. Trīs vārti veicina, brīvo telpas meklēšanu, virziena maiņu ar bumbu un lēmuma pieņemšanu. Iepriekš apgūto darbību pielietošana spēles situācijās. Spēlētāji ātrāk cenšas izmantot iespēju pāriet ātri vertikālā uzbrukumā.	2. 3.	Spēle 4v4 romba izvietojumā (1-2-1). Katrai komandai ir trīs mazie vārti no kunusiem, kuros nepieciešams izvadīt bumbu cauri, lai iegūtu punktu. Spēle 7v7 izvietojumā 2-3-1. Laukums ir sadalīts trīs horizontālās zonās. Komanda var progresēt uz nākamo zonu tikai ar bumbas vadīšanu, ievadot bumbu nākamajā zonā kontrolētā kustībā.	“20” “20”	Akcenti: 1. Bumbas vadīšana un virziena maiņa 2. Telpas brīvās atpazīšana un izmantošana Akcenti: 1. Bumbas vadīšana kustībā 2. Brīvās telpas izmantošana 3. Komunikācija
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		NOBEIGUMA DAĻA	10 min.	
Organisma pakāpeniska atjaunošana pēc slodzes un pozitīva sacensību gara veicināšana.	1. 2.	Spēlētāji izveido apli un veic bumbas žonglāžu ar maksimāli diviem pieskārieniem. Spēlētājs, kurš nespēj noturēt bumbu gaisā un bumba nokrīt zemē, izstājas no spēles. Spēle turpinās līdz paliek viens uzvarētājs. Pēc trenera norādījumiem tiek veikta atsildīšanās un stiepšanās vingrinājumi.	“5” “5”	Akcenti: 1. Bumbas kontrole ar ierobežotu pieskārienu skaitu. 2. Koncentrēšanās uz uzdevumu izpildi. 3. Pareiza stiepšanās vingrinājumu izpilde.

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

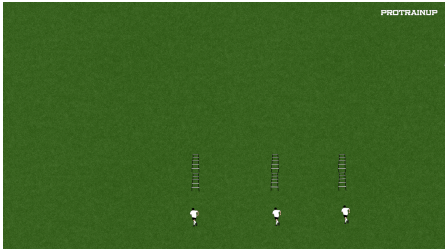
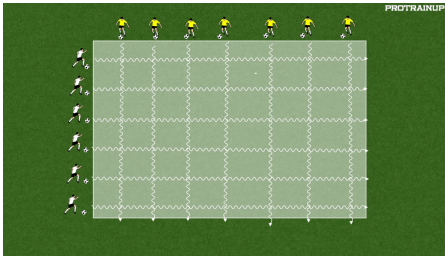
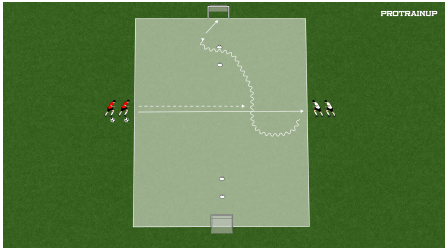
Izdevās	Neizdevās
Audzēkņi aktīvi iesaistījās treniņa darbā un izpildīja uzdevumus ar augstu intensitāti. Izdevās pilnveidot bumbas vadīšanu kustībā, kā arī veiksmīgi tika izmantotas brīvās zonas. Treniņa laikā bija laba disciplīna un darba intensitāte.	Daļai spēlētāju bija grūtības saglabāt bumbas kontroli lielākā kustību tempā. Epizodiski spēlētāji pārāk ilgi pieturēja bumbu.

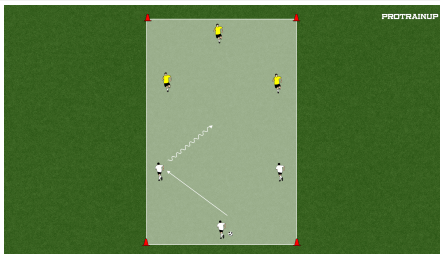
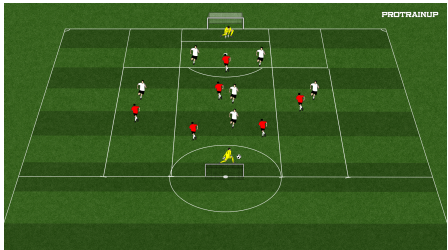
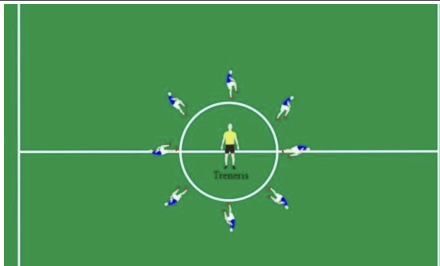
/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

Treņiņa plāns Nr. 2

Sporta veids: Futbols Grupa/apmācības gads: U13 (2013) Vieta: Pauzera mākslīgais laukums Datums: 20.03.2026 Laiks: no 15:30 līdz 17:00	Vērtējums: 9 Atrjoms Grudcins (metodiķa paraksts, atšifrējums)
Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam): 6. Mācīt 7. Turpināt mācīt: Bumbas vadīšanu ar pēdas ārpusi 8. Atkārtot: Bumbas vadīšanu ar pēdas virspusi 9. Pilnveidot: Bumbas vadīšanu (dažāda veida) 10. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas): Kustību biežumu (Ievada-sagatavotāja daļa)	
Metodes: Atkārtojuma metode, spēļu metode	
Nepieciešamais inventārs: Bumbas, konusi, micītes, mazie vārti, uzmetnes, lielie vārti	
Treņiņā/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts: Spēlētāji spēj veikt bumbas vadīšanu dažādos veidos. Spēlētāji pilnveidoja bumbas vadīšanu un attīstīja kustību biežumu.	

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		30 min.	
Organisma sagatavošana turpmākajai fiziskajai slodzei. Vingrinājums tiek izmantots iesildīšanas daļā pēc Vav, lai attīstītu kustību biežumu un sagatavotu spēlētājus turpmākajam darbam. Uzdevums tiek izmantots, lai pilnveidotu bumbas vadīšanu un pārliecību individuālajās darbībās ar bumbu.	1.	Treneris sasveicinās ar audzēkņiem, izskaidro treniņa tēmu un uzdevumus. Komanda sadalās trīs kolonnās un trenera uzraudzībā veic vispārattīstošos vingrinājumus.	“6”	 Akcenti: 1.Pareiza vingrinājuma izpildes tehnika 2.Pakāpeniska intensitātes palielināšana
	2.	Spēlētāji izpilda dažādus kustību uzdevumus trepītēs bez bumbas. Vingrinājumi tiek veikti pēc trenera norādēm un signāla.	“10”	 Akcenti: 1.Ātru kāju darbība 2.Augsts kustību biežums 3.Precīza kustību izpilde
	3.	Spēlētāji veic bumbas vadīšanu uz pretējo gala līniju, sākumā vienas krāsas spēlētāji pēc tam otri. Izmantojot dažādas variācijas un pēdas daļas.	“14”	 Akcenti: 1.Pieskārienu skaits 2.Pareizs tehniskais izpildījums
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		50 min.	
Uzdevums pilnveido bumbas vadīšanu, spēju apspēlēt pretinieku un lēmuma pieņemšanu.	1.	Spēle 1v1, lai gūtu punktu, spēlētājam bumba jāizvada cauri mazajiem vārtiem un pēc tam ar vienu pieskārienu jānoslēdz uzbrukums mazajos vārtos.	“12”	 Akcenti: 1.Bumbas vadīšana ar virzienu maiņu 2.Māņkustību izpildījums 3.Uzbrukuma noslēgums

Uzdevums pilnveido bumbas vadīšanu, un palielina spēlētāju pieskārienu skaitu pretestības apstākļos. Iepriekš apgūto darbību pielietošana spēles situācijās. Spēlētāji biežāk laukuma malās izvēlās apspēlēt, lai nokļūtu vidus zonā.	2.	Spēle 3v3 ierobežotā laukumā. Punktu iespējams gūt, pārvedot bumbu pāri gala līnijai kontrolētā bumbas vadīšanā. Spēlētājiem jāatrod brīvās telpas, jāizmanto apspēlēšana.	“18”	 Akcenti: 1. Bumbas vadīšana un virziena maiņa 2. Lēmumu pieņemšana 3. Brīvās telpas izmantošana
	3.	Spēle 7v7 izvietojumā 2-3-1. Laukums ir sadalīts trīs vertikālās zonās. Komanda var šķērsot līniju vienīgi ar bumbas vadīšanu. Vārtus var gūt bez ierobežojumiem..	“20”	 Akcenti: 1. Bumbas vadīšana kustībā 2. Brīvās telpas izmantošana 3. Komunikācija
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		10 min.	
Organisma pakāpeniska atjaunošana pēc slodzes un pozitīva sacensību gara veicināšana.	1.	Viegls skrējieni, kam seko žonglēšana pāros un statiskie stiepšanās vingrinājumi dažādām muskuļu grupām.	“10”	 Akcenti: 1. Bumbas kontrole ar ierobežotu pieskārienu skaitu. 2. Koncentrēšanās uz uzdevumu izpildi. 3. Pareiza stiepšanās vingrinājumu izpilde.

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Spēles vingrinājumos bija redzama laba vēlme apspēlēt pretinieku un izmantot brīvās zonas, kā arī 1v1 situācijās centās izmantot treniņā apgūtās bumbas vadīšanas darbības spēles situācijās.	Daļai audzēkņu pietrūka kvalitātes bumbas vadīšanā lielākā ātrumā, kā arī ne vienmēr tika pieņemti lēmumi pirms bumbas saņemšanas. Atsevišķos vingrinājumos samazinājās intensitāte un pieskārienu kvalitāte.

/ studenta paraksts/

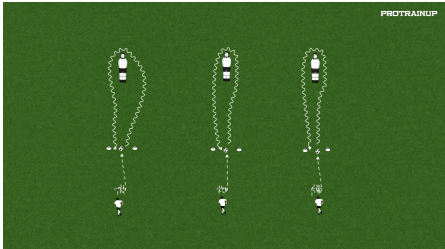
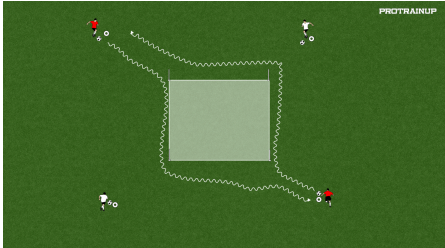
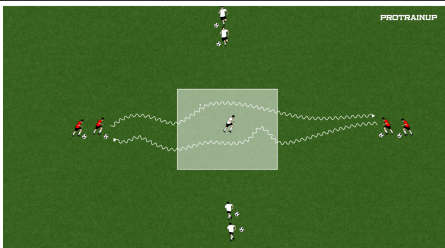
/paraksta atšifrējums/

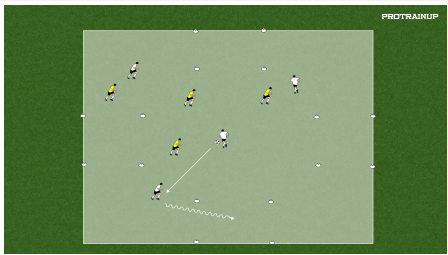
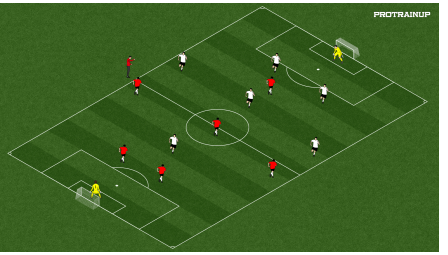
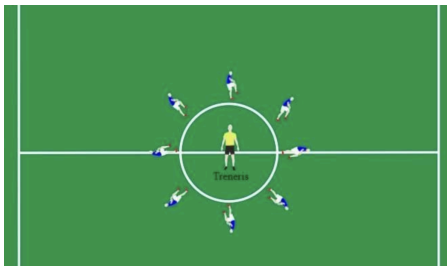
Niks Roziņš
(studenta vārds, uzvārds)

2.kurss SVT2024V1
(kurss, grupa)

Treņiņa plāns Nr. 3

Sporta veids: Futbols Grupa/apmācības gads: U13 (2013) Vieta: Pauzera mākslīgais laukums Datums: 24.03.2026 Laiks: no 15:30 līdz 17:00	Vērtējums: 9 Atrjoms Grudcins (metodiķa paraksts, atšifrējums)
Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam): 11. Mācīt 12. Turpināt mācīt: Bumbas vadīšanu ar pēdas apakšu 13. Atkārtot: Bumbas vadīšanu ar pēdas iekšpusi 14. Pilnveidot: Bumbas vadīšanu (dažāda veida) 15. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas): Kustību biežumu (Ievada-sagatavotāja daļa)	
Metodes: Atkārtojuma metode, spēļu metode	
Nepieciešamais inventārs: Bumbas, micītes, marķieri, mietiņi, mazie vārti, uzmetnes, lielie vārti	
Treņiņā/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts: Spēlētāji spēj veikt bumbas vadīšanu dažādos veidos. Spēlētāji pilnveidoja bumbas vadīšanu un attīstīja kustību biežumu.	

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		30 min.	
Organisma sagatavošana turpmākajai fiziskajai slodzei.	1.	Treneris sasveicinās ar audzēkņiem, izskaidro treniņa tēmu un uzdevumus. Komanda sadalās trīs kolonnās un trenera uzraudzībā veic vispārattīstošos vingrinājumus.	“6”	 Akcenti: 1.Pareiza vingrinājuma izpildes tehnika 2.Pakāpeniska intensitātes palielināšana
Uzdevums attīsta kustību biežumu un spēju pēc ātru kāju darbības precīzi veikt bumbas vadīšanu un apturēšanu.	2.	Pēc trenera svipes spēlētāji izpilda dažāda veida kustību biežuma uzdevumus, pēc otrās signāla skrien pēc bumbas, vada to apkārt manikenam un vada to atpakaļ līdz starta punktam un aptur bumbu.	“10”	 Akcenti: 1.Kustību biežums 2.Bumbas vadīšana un apturēšana
Uzdevums pilnveido bumbas vadīšanu un pagriezienus ar bumbu.	3.	Spēlētāji veic bumbas vadīšanu uz pretējo savas krāsas kollonu, izpildot trenera norādīto bumbas vadīšanas veidu un pagriezienu ar bumbu	“14”	 Akcenti: 1.Pagrieziens pēc bumbas vadīšanas 2.Pareizs tehniskais izpildījums
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		50 min.	
Uzdevums pilnveido bumbas vadīšanu, spēju apspēlēt pretinieku 1v1 situācijās.	1.	Spēle 1v1 ar aktīvu aizsargu iezīmētajā laukumā. Uzbrucējs ar bumbas vadīšanu cenšas nogādāt bumbu pretējā savas komandas kollonā, lai iegūtu punktu. Ja aizsargs atņem bumbu, viņš mainās vietām ar spēlētāju, kuram bumbu atņēma. Uzdevums tiek veikts uz laiku, un uzvar komanda ar lielāko punktu skaitu.	“12”	 Akcenti: 1.Bumbas vadīšana ar virzienu maiņu 2.Māņkustību izpildījums 3.Pretinieka apspēlēšana

Uzdevums attīsta spēju orientēties ierobežotā telpā, mazais spēlētāju skaits nodrošina lielāku iesaisti spēlē un biežāku bumbas vadīšanu. Iepriekš apgūto darbību pielietošana spēles situācijās un motivē spēlētājus izmantot biežāk bumbas vadīšanu.	2.	Spēle 4v4 ierobežotā laukumā. Komanda iegūst punktu, ievadot bumbu kādā no četriem laukumā izvietotajiem četrstūriem. Pēc punkta guvuma pretējā komanda no tās vietas atsāk spēli.	“15”	 Akcenti: 1. Bumbas vadīšana brīvajā zonā 2. Lēmumu pieņemšana 3. Brīvās telpas izmantošana
	3.	Spēle 7v7 izvietojumā 2-3-1. Par katriem gūtajiem vārtiem 1 punkts, bet ja spēlētājs pirms vārtu guvuma izpilda vismaz 3 pieskārienus bumbai, vārtu guvums ir 3 punktu vērtībā.	“18”	 Akcenti: 1. Bumbas vadīšana kustībā 2. Atbrīvošanās brīvajā zonā 3. Komunikācija
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		10 min.	
Pozitīvas emocionālās vides veidošana un spēlētāju savstarpējas komunikācijas attīstīšana treniņa beigās.	1.	Spēle “uzmini vārdu”, kam seko statistiskie stiepšanās vingrinājumi Akcenti: 1. Komunikācija 2. Pareiza vingrinājuma izpilde	“10”	 Akcenti: 1. Koncentrēšanās uz uzdevumu izpildi. 2. Pareiza stiepšanās vingrinājumu izpilde.

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Treniņa laikā spēlētāji aktīvi izmantoja bumbas vadīšanu spēles situācijās un centās biežāk nospēlēt individuāli. Spēlē 7v7 bija redzama laba kustība, lai atbrīvotu sev telpu, pieskārienu veikšanai ar bumbu.	Brīžiem futbolisti pārāk ātri atbrīvojās no bumbas, neizmantojot iespēju veikt pretinieka apspēlēšanu. Tāpat brīžiem bija problēmas ar pārslēgšanos pēc zaudētas bumbas.

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā tika iegūta un pilnveidota izpratne par 13–14 gadus vecu futbolistu kustību biežuma attīstīšanu un tās saistību ar bumbas vadīšanas tehniku. Darba izstrādes procesā tika apkopota teorētiskā informācija par kustību biežuma nozīmi futbolā, bumbas vadīšanas tehniku un jaunatnes futbolistu vecumposma īpatnībām. Tika analizēta literatūra, metodiskie materiāli un dažādi informācijas avoti par kustību biežuma attīstīšanas iespējām futbola treniņu procesā.

Darba izstrādes laikā tika veikta audzēkņu testēšana, iegūto rezultātu apkopošana un analīze. Tika izmantoti kustību biežuma un bumbas vadīšanas novērtēšanas testi, kas ļāva izvērtēt audzēkņu attīstības dinamiku un treniņu procesā izmantoto vingrinājumu efektivitāti. Praktiskā pētījuma veikšana palīdzēja labāk izprast testēšanas organizēšanu, datu apkopošanu un rezultātu analīzi. Darba laikā tika salīdzināti pirmās un otrās testēšanas rezultāti, analizējot audzēkņu individuālo progresu un izmaiņas kustību biežuma un bumbas vadīšanas rādītājos.

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā tika pilnveidotas prasmes plānot un analizēt treniņu procesu, izvēlēties atbilstošus vingrinājumus kustību biežuma attīstīšanai un sasaistīt fizisko īpašību attīstīšanu ar tehnisko paņēmieni pilnveidošanu futbolā. Tika iegūta vērtīga pieredze darbā ar jaunatnes futbolistiem un praktiskajā novērošanā treniņu procesā. Darba izstrādes laikā kļuva skaidrāka izpratne par to, cik būtiska nozīme futbolā ir kustību biežumam un spējai izpildīt tehniskās darbības augstā kustību tempā.

Darba izstrādes laikā tika pilnveidotas arī prasmes organizēt testēšanas procesu, sagatavot testēšanas vietu, izskaidrot audzēkņiem testu izpildes noteikumus un kontrolēt testu veikšanas kārtību. Praktiskajā daļā tika iegūta pieredze darbā ar testēšanas rezultātu apkopošanu tabulās un diagrammās, kā arī secinājumu izdarīšanā, balstoties uz iegūtajiem datiem.

Kvalifikācijas darba izstrādes procesā tika pilnveidotas arī prasmes darbā ar literatūras avotiem, informācijas apkopošanā un kvalifikācijas darba noformēšanā. Darba izstrādes laikā tika iegūta lielāka izpratne par kvalifikācijas darba struktūras veidošanu, teorētiskās un praktiskās daļas sasaistīšanu, kā arī pētījuma rezultātu analīzi un interpretēšanu.

Kopumā kvalifikācijas darba izstrāde sniedza vērtīgu pieredzi gan teorētiskajā, gan praktiskajā jomā un palīdzēja labāk izprast kustību biežuma nozīmi bumbas vadīšanas tehnikas pilnveidošanā jaunatnes futbolā. Iegūtās zināšanas un pieredze būs noderīga turpmākajā darbā futbola treniņu procesā un darbā ar jaunatnes futbolistiem.

6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS

Students prakses laikā veiksmīgi sadarbojās ar grupas audzēkņiem, citiem treneriem un audzēkņu vecākiem. Komunikācija bija pieklājīga un profesionāla, students spēja veidot pozitīvu kontaktu ar audzēkņiem un iesaistījās kopējā treniņu procesa organizēšanā. Prakses laikā students aktīvi piedalījās treniņu un ārpustreniņu pasākumu organizēšanā un vadīšanā. Treniņu procesā students strādāja gan ar visu grupu, gan individuāli ar audzēkņiem, skaidrojot vingrinājumu izpildi un kontrolējot uzdevumu veikšanu. Students ievēroja treniņu plānojumu, prata uzturēt audzēkņu motivāciju un pielāgot vingrinājumus audzēkņu sagatavotības līmenim.

Students treniņu laikā radīja pozitīvu un draudzīgu atmosfēru, vienlaikus uzturot disciplīnu un cieņpilnu attieksmi starp audzēkņiem. Audzēkņi ievēroja trenera norādījumus un aktīvi iesaistījās treniņu procesā. Students prata motivēt audzēkņus un uzturēt organizētu darba vidi nodarbību laikā.

Prakses laikā students demonstrēja labas teorētiskās un praktiskās zināšanas futbola treniņu procesā. Treniņos tika izmantoti audzēkņu vecumam un sagatavotības līmenim atbilstoši vingrinājumi kustību biežuma attīstīšanai un bumbas vadīšanas tehnikas pilnveidošanai. Students skaidri un saprotami izskaidroja vingrinājumu izpildi un nepieciešamības gadījumā demonstrēja tehnisko paņēmieni pareizu izpildi. Treniņu procesā tika izmantoti dažādi vingrinājumi, kustību uzdevumi un spēļu elementi.

Students prakses laikā novēroja audzēkņu darbību treniņu procesā un analizēja vingrinājumu izpildes kvalitāti. Audzēkņu attīstības izvērtēšanai tika izmantoti kustību biežuma un bumbas vadīšanas testi, kā arī treniņu procesā iegūtie novērojumi. Students piedalījās testēšanas organizēšanā, rezultātu apkopošanā un analizē, izdarot secinājumus par audzēkņu attīstības dinamiku un sagatavotības līmeni.

Prakses laikā students apliecināja vēlmi pilnveidot savas profesionālās prasmes darbā ar jauniešiem futbolistiem. Students regulāri gatavojās treniņu nodarbībām, iesaistījās treniņu procesa plānošanā un pilnveidoja prasmes treniņu organizēšanā, komunikācijā ar audzēkņiem un testēšanas veikšanā.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Biezais, A., Buravcevs, K., Jeļisejevs, A., Kazakevičs, D., & Stradiņš, A. (2022). *Futbols*. Rīga: Latvijas Sporta federāciju padome.
2. FK Tukums 2000. (2024). *FK Tukums 2000 attīstības stratēģija līdz 2030. gadam [PDF]*. Pieejams: <https://www.fktukums2000.lv>
3. FK Tukums 2000. (2025). *Futbola kluba "Tukums 2000" iekšējās kārtības noteikumi [PDF]*. Pieejams: <https://www.fktukums2000.lv>
4. Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija. (2022). *Sporta trenera profesijas standarts [PDF]*. Pieejams: <https://www.izm.gov.lv>
5. Latvijas Republikas Ministru kabinets. (2010). *Noteikumi par sporta speciālistu sertifikācijas kārtību un sporta speciālistam noteiktajām prasībām*. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/204329-noteikumi-par-sporta-specialistu-sertifikācijas-kartibu-un-sporta-specialistam-noteiktajam-prasibam>
6. Smith, J. A., Brown, K. L., & Lee, T. R. (2021). *Effects of high-intensity interval training on endurance performance in amateur runners*. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(5), 400–408.
7. Trottier, C., & Robitaille, S. (2014). *Fostering life skills development in high school and community sport: A comparative analysis of the coach's role*. *The Sport Psychologist*, 28(1), 10–21.

PIELIKUMI



APLIECINĀJUMS

Es, _____ Niks Roziņš _____ apliecinu,
/Vārds, Uzvārds/

ka manis sagatavotā kvalifikācijas “Sporta treneris” prakses dokumentācija ir paša izstrādāta un nav plāgiāts.

Paraksts: _____

Datums: 21.05.2026

Dokumentu ar drošu elektronisko
parakstu parakstīja