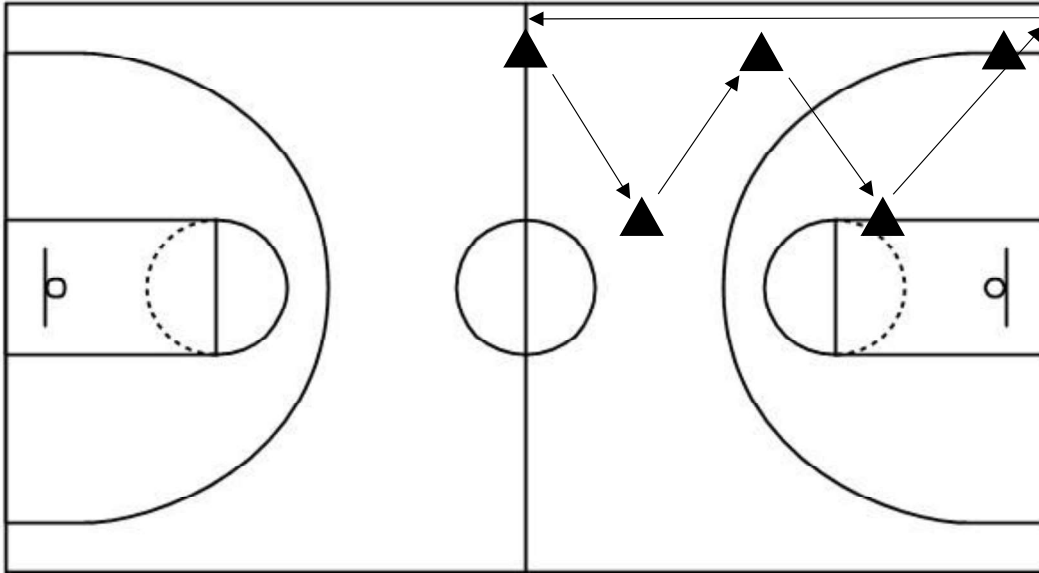


Kontroles normatīvi

SSG, MT-1, MT-2 grupām kontroles vingrinājumu saturu nosaka pati iestāde.

Tehniskās sagatavotības pārbaudei (10 (MT-3); 11 (MT-4) g.v.)

1. Aizsardzības stāja (ar roku pieskaroties konusam) ar finišu pie centra līnijas.
Vērtē: 1) aizsardzības stājas tehnika, 2) ātrumu.



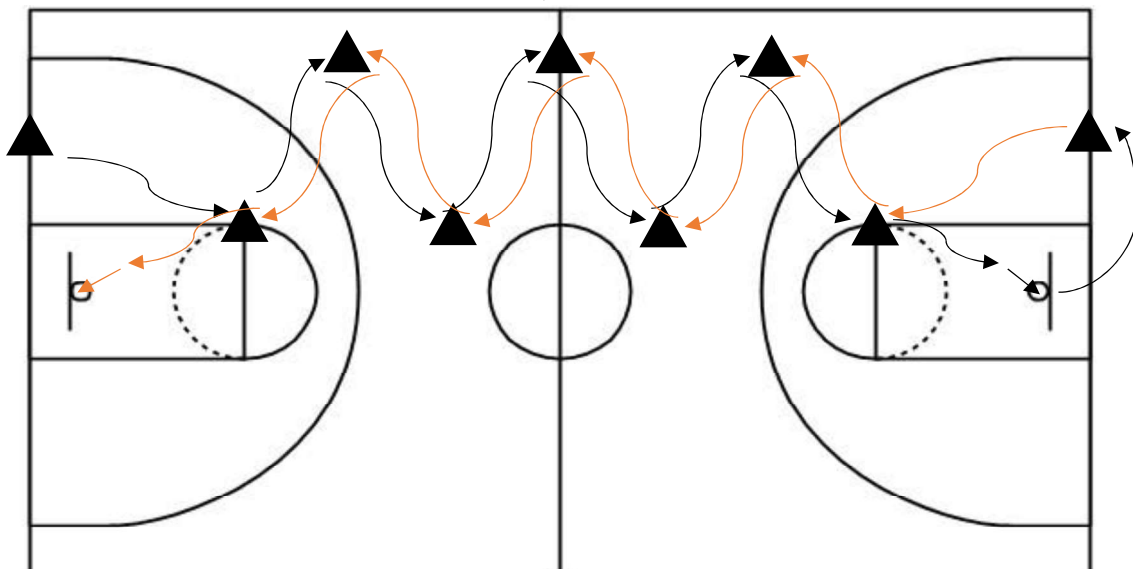
2. Soda metieni (10 mēģinājumi).

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

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

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

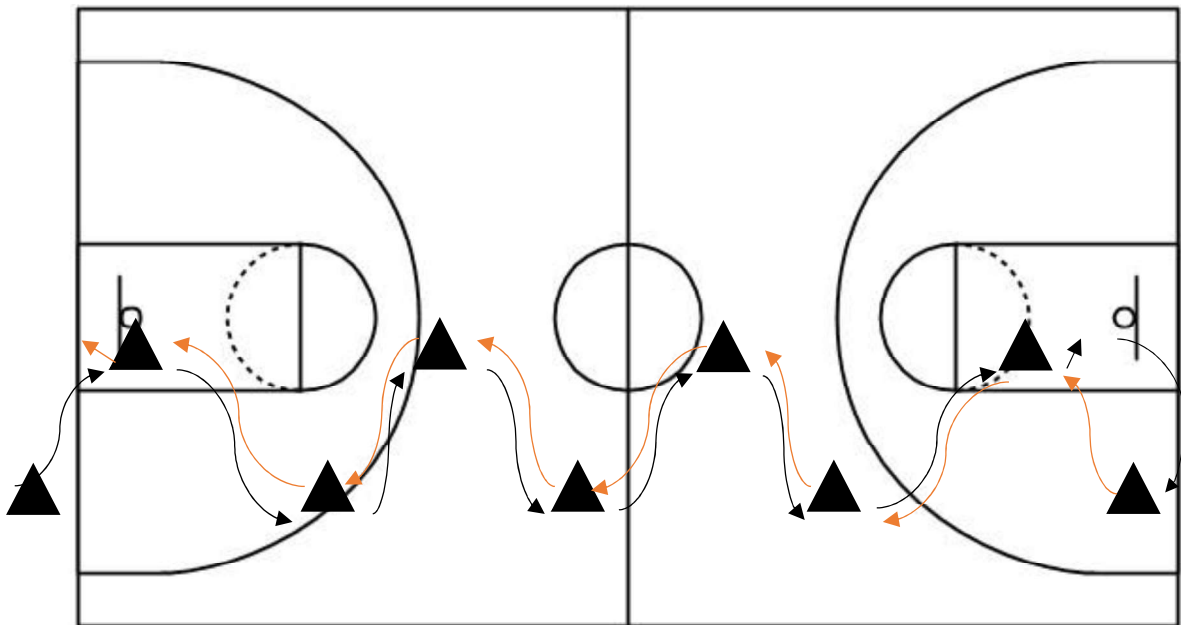
4. Dribls (4 veidi) turp-atpakaļ (finišs "lay up" līdz iemestam grozam): a) "cross over", b) aiz muguras, c) starp kājām, d) "spin move" ar roku maiņu.



Kontroles normatīvi

Tehniskās sagatavotības pārbaudei (12 (MT-5); 13 (MT-6) g.v.)

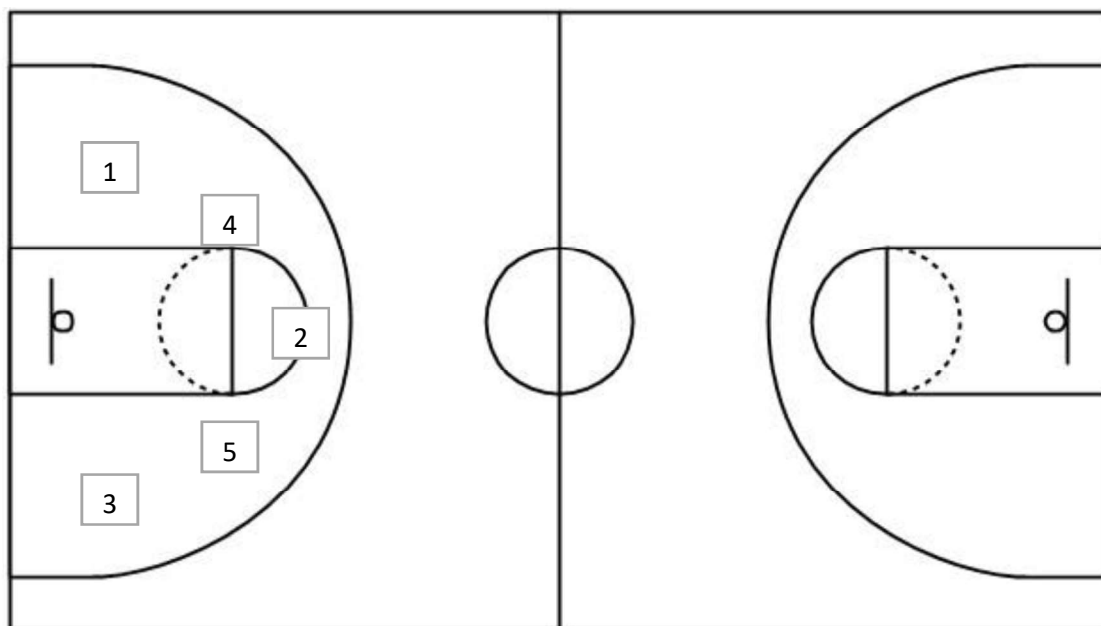
1. Soda metieni (10 mēģinājumi).
Vērtē: 1) bumbas tvērienu, 2) noslēgumu (plauksta, elkonis), 3) precizitāti.
2. Piespēles ar vienu roku aiz muguras pāros 3 m attālumā 30s (katrs izpilda gan ar labo, gan kreiso roku):
a) 1 reizes katram ar labo, kreiso pa gaisu, b) 1x katram ar labo, kreiso pret grīdu.
Vērtē: reižu skaitu.
3. Dribls (4 veidi) turp-atpakaļ (finišs "spin move" līdz iemestam grozam): a) "cross over" (finišs "spin move" no vienas kājas}, b) aiz muguras (finišs "spin move" no divām kājām), c) starp kājām (finišs ar "spin move" no divām kājām ar metienu atlēcienā), d) "spin move" ar to pašu roku (finišs "spin move" no divām kājām ar "up and under").



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

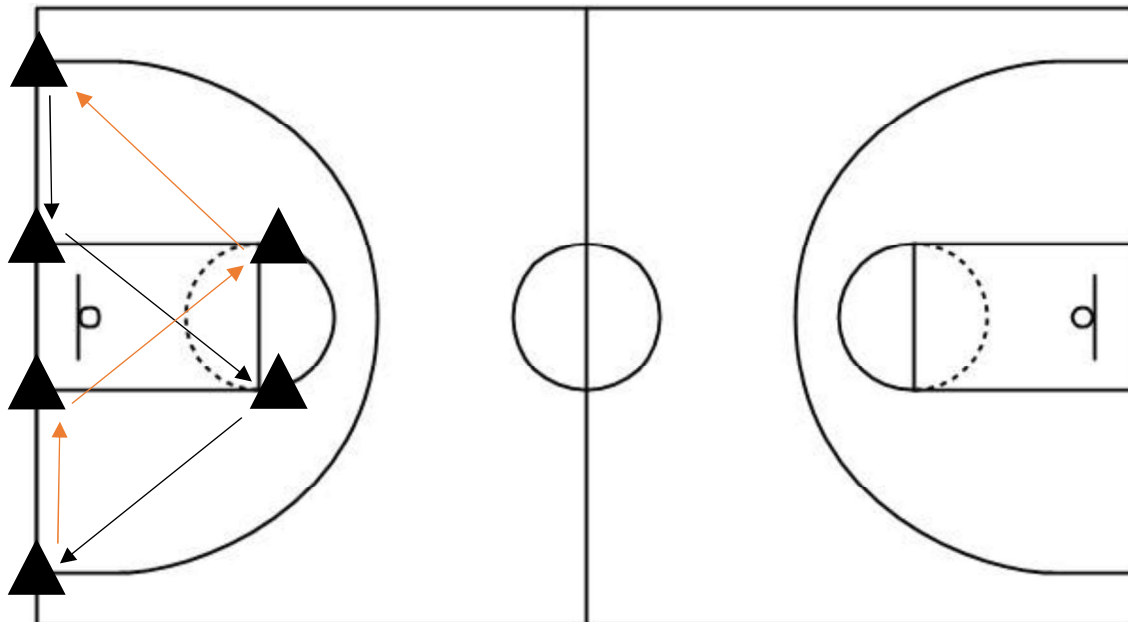
4. Pustālais metiens “zvaigzne” (10 mēģinājumi).

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



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

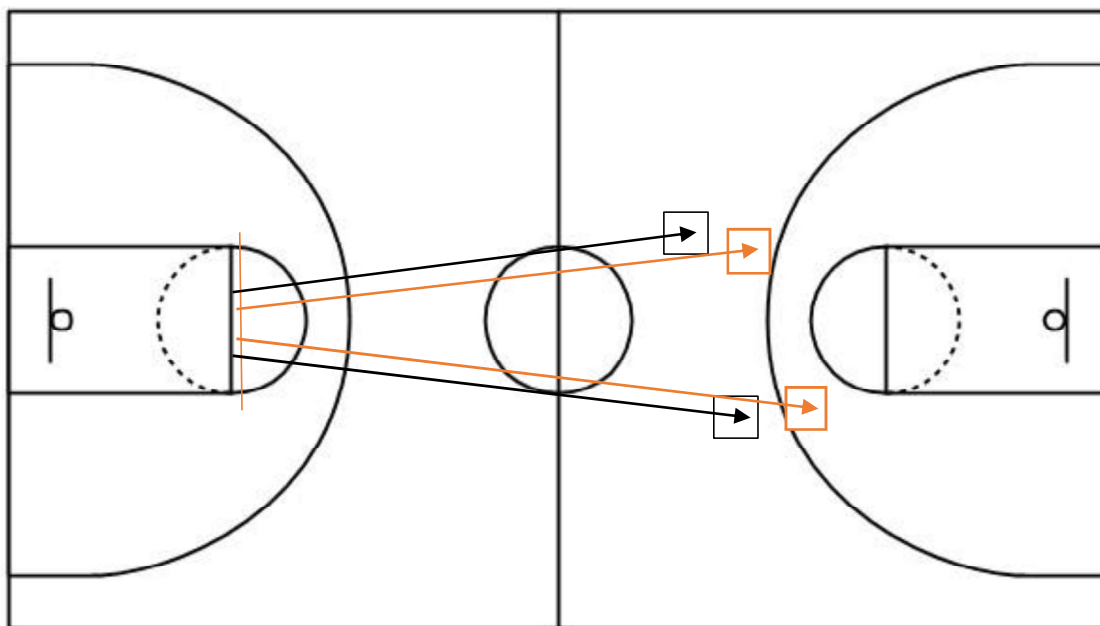
Vērtē: 1) aizsardzības stājas tehniku, 2) ātrumu.



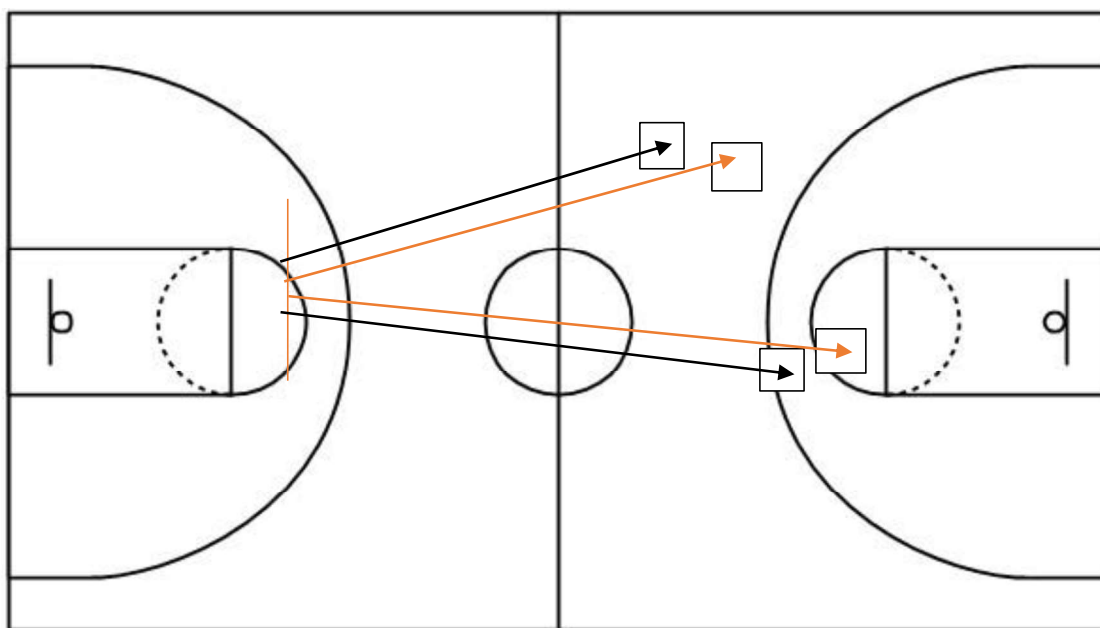
6. Piespēle ar divām rokām no krūtīm pēc atlecošās bumbas, izpildot vienu driblu no ceturtais ūsiņas gan no kreisās, gan labās puses (5 reizes no katras puses).

Vērtē: attālumu.

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



- 12 g.v. meitenes (stiprā roka 3 m aiz centra līnijas un vājā roka centra līnija) (ar melnu).
- 13 g. v. meitenes (stiprā roka 4 m aiz centra līnijas un vājā roka 2 m aiz centra līnijas) (ar sarkanu).



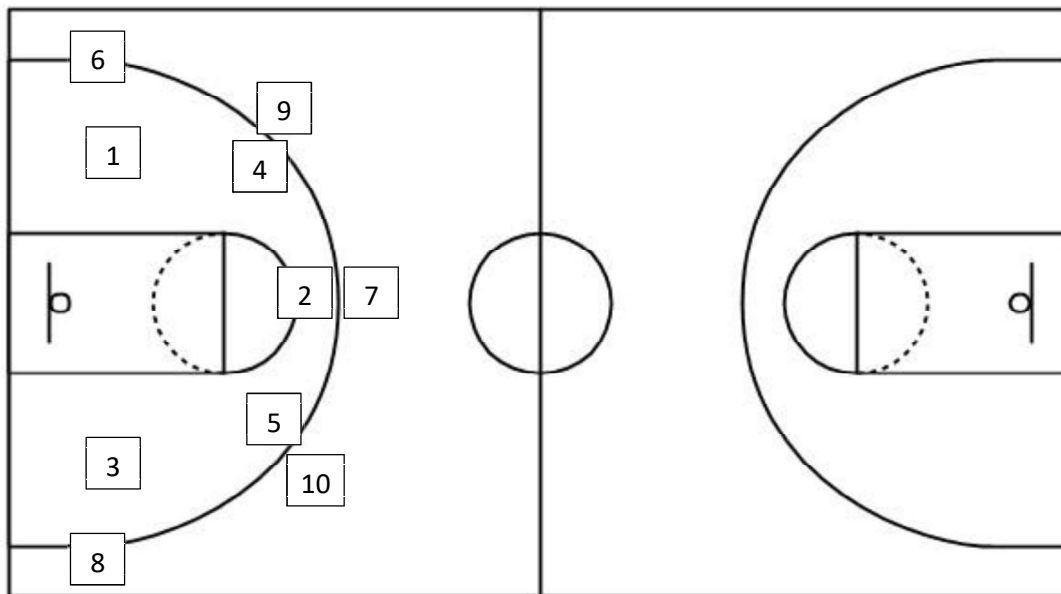
Kontroles normatīvi

Tehniskās sagatavotības pārbaudei (14 (MT-7); 15 (SMP-1); 16 (SMP-2); 17 (SMP-3); 18 (SMP-3); 19 (ASM) g.v.)

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

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

1.1. Grupas 14(MT-7);15(SMP-1) šajā normatīvā met tikai 2p. metienus (2 apli).

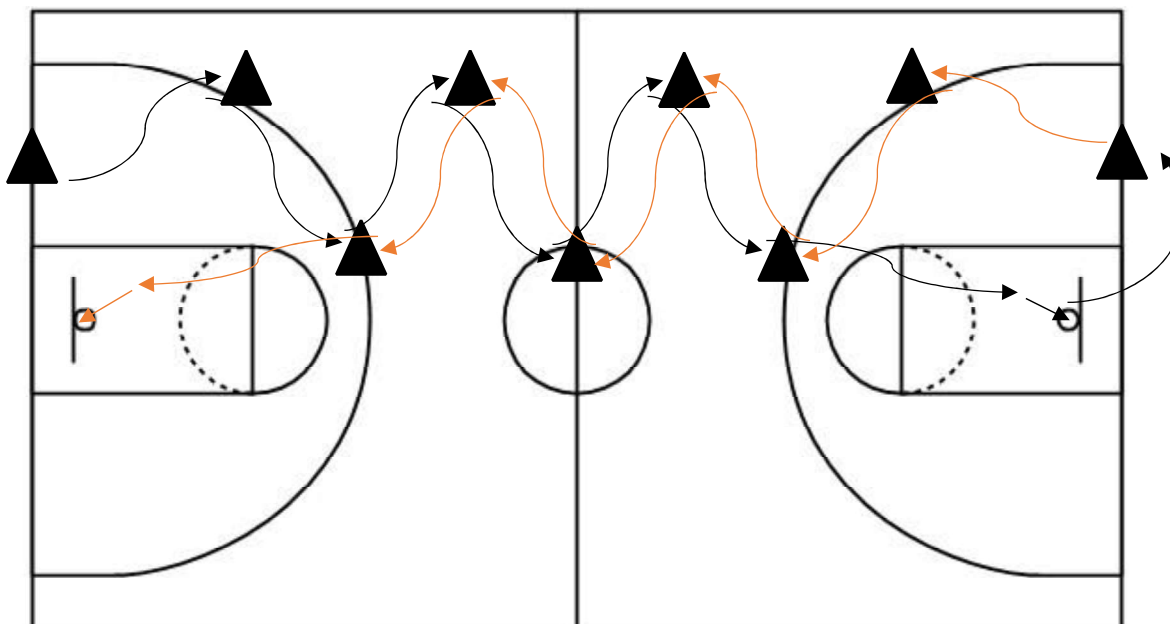


2. Aizsardzības stāja ar “close out” (4 reizes).

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

2.1. Grupa 14(MT-7) (2 reizes).

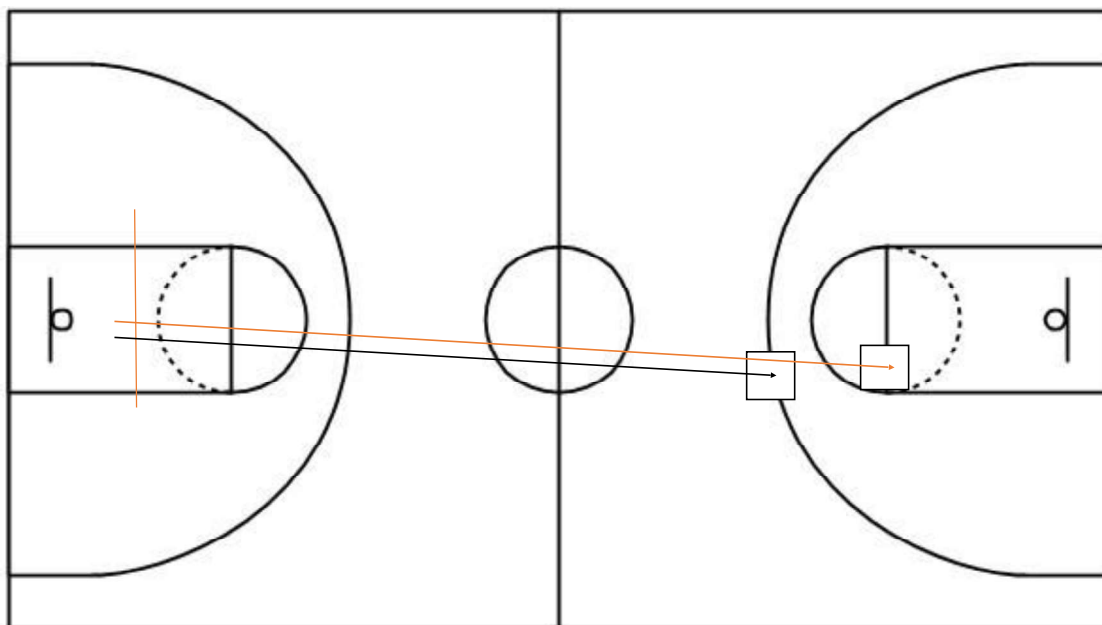
3. Dribļa tehnika un finišs (4 veidi): a) “cross over”, finišē ar viensoli (labā roka, labā kāja/kreisā roka, kreisā kāja), b) dribls starp kājām, finišē ar “power lay up”, c) dribls aiz muguras, finišē “up & under” (informatīvais materiāls no LBS), d) “spin move”, finišē ar “reverse lay up”.



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

Vērtē: attālumu.

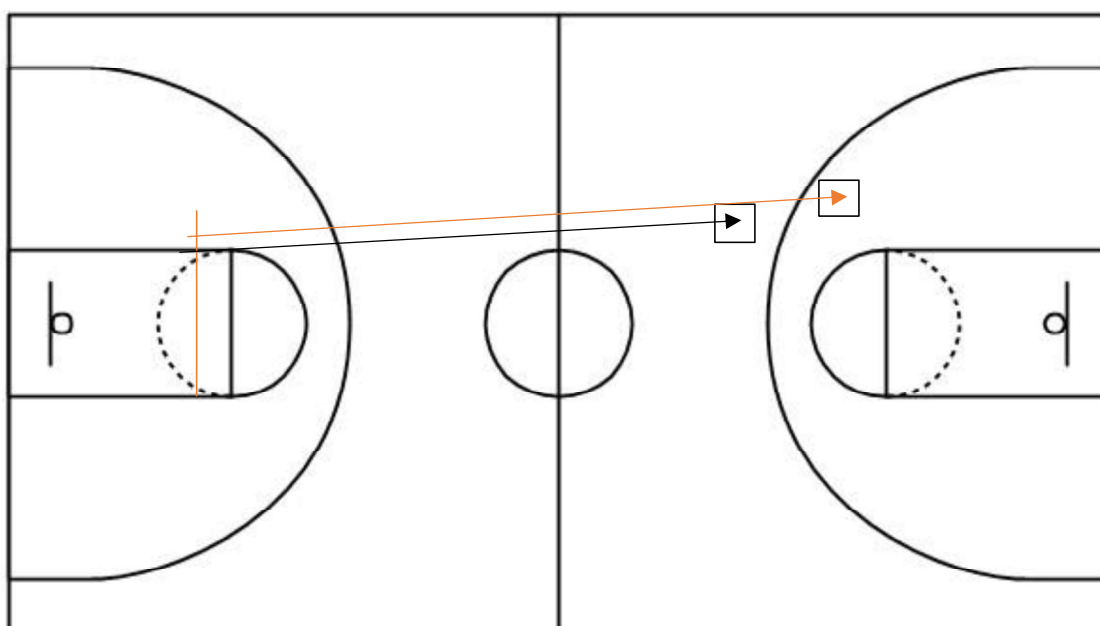
- 14 g.v. zēni (3 p. met. līn.);
- 15 g.v. zēni (“elbow”);
- 16/17/18/19 g.v. zēni (3. ūsiņa).



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

Vērtē: attālumu.

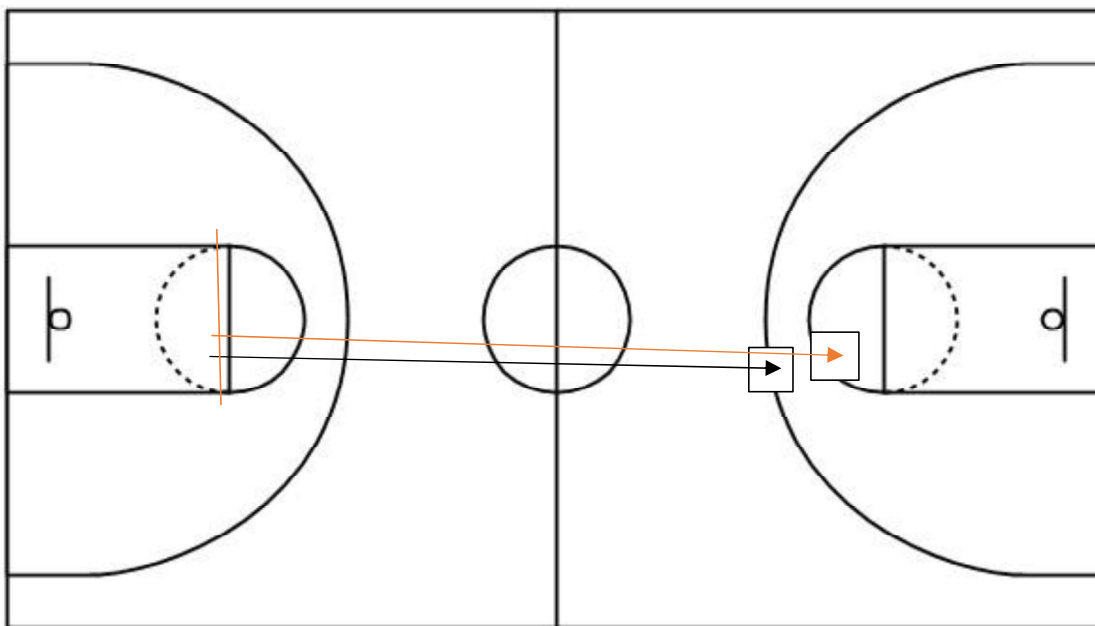
- 14 g.v. zēni (3 m aiz centra līnijas vai volejbola līnija);
- 15 g.v. zēni (3 p. met. līn.);
- 16/17/18/19 g.v. zēni (“elbow”).



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

Vērtē: attālumu.

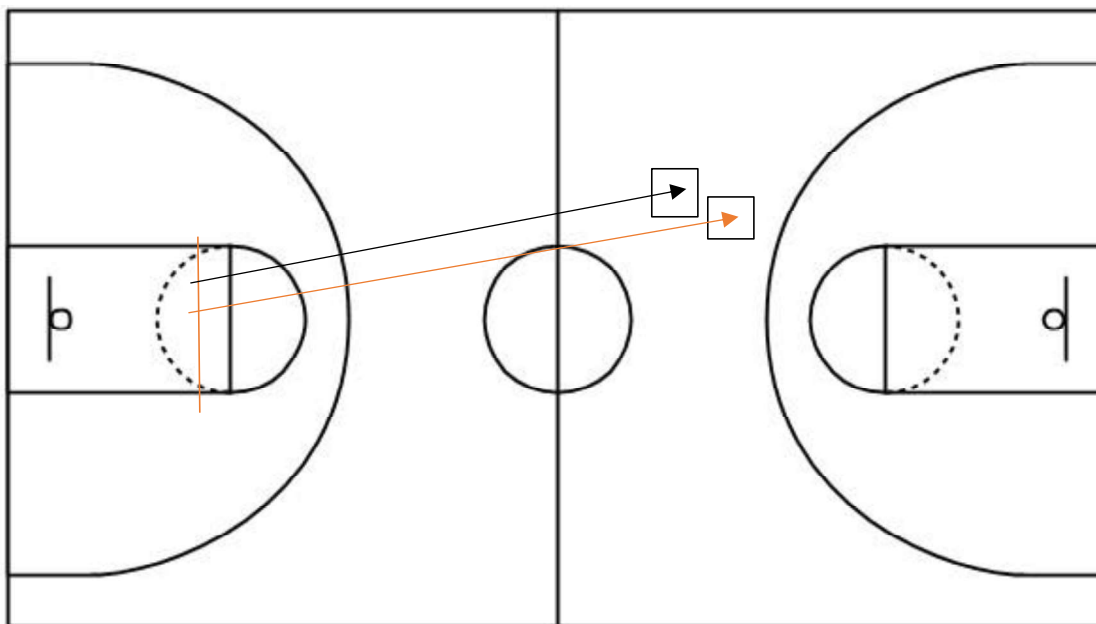
- 14 g.v. meitenes (5 m aiz centra līnijas);
- 15 g.v. meitenes (3p līnija);
- 16/17/18/19 g.v. meitenes (“elbow”).



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

Vērtē: attālumu.

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



Kontroles normatīvus izstrādājis:

LBS basketbola treneru izaugsmes un attīstības koordinators A.Galvanovskis, agris.galvanovskis@lbs.lv

Tabula (10 - 11 g.v.)

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

Tabula (14 - 15 g.v.)

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

Tabula (12 - 13 g.v.)

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

Tabula (16 - 17 g.v.)

| Kontroles normatīvi | Meitenes | | Zēni | |
|------------------------|----------|---------|---------|---------|
| | SMP - 2 | SMP - 3 | SMP - 2 | SMP - 3 |
| Vecums | 16 | 17 | 16 | 17 |
| 1. 3) | 5x | 6x | 6x | 7x |
| 5) | 52s | 48s | 46s | 42s |
| 2. | 23s | 22s | 19s | 18s |
| 3. a) | 25s | 24s | 24s | 23s |
| b) | 29s | 28s | 25s | 24s |
| c) | 30s | 29s | 27s | 26s |
| d) | 30s | 29s | 26s | 25s |

Tabula (18 - 19 g.v.)

| Kontroles normatīvi | Meitenes | | Zēni | |
|------------------------|----------|-----|---------|-----|
| | SMP - 3 | ASM | SMP - 3 | ASM |
| Vecums | 18 | 19 | 18 | 19 |
| 1. 3) | 6x | 7x | 7x | 7x |
| 5) | 46s | 42s | 40s | 36s |
| 2. | 21s | 20s | 18s | 17s |
| 3. a) | 24s | 23s | 22s | 21s |
| b) | 27s | 26s | 23s | 22s |
| c) | 29s | 28s | 25s | 24s |
| d) | 28s | 27s | 24s | 23s |