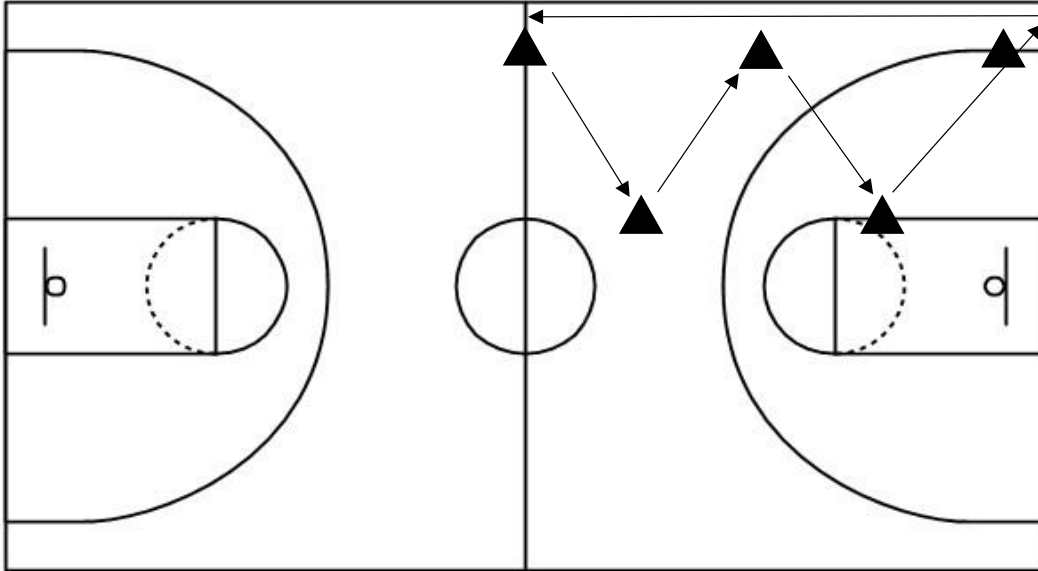


Kontroles normatīvi

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.



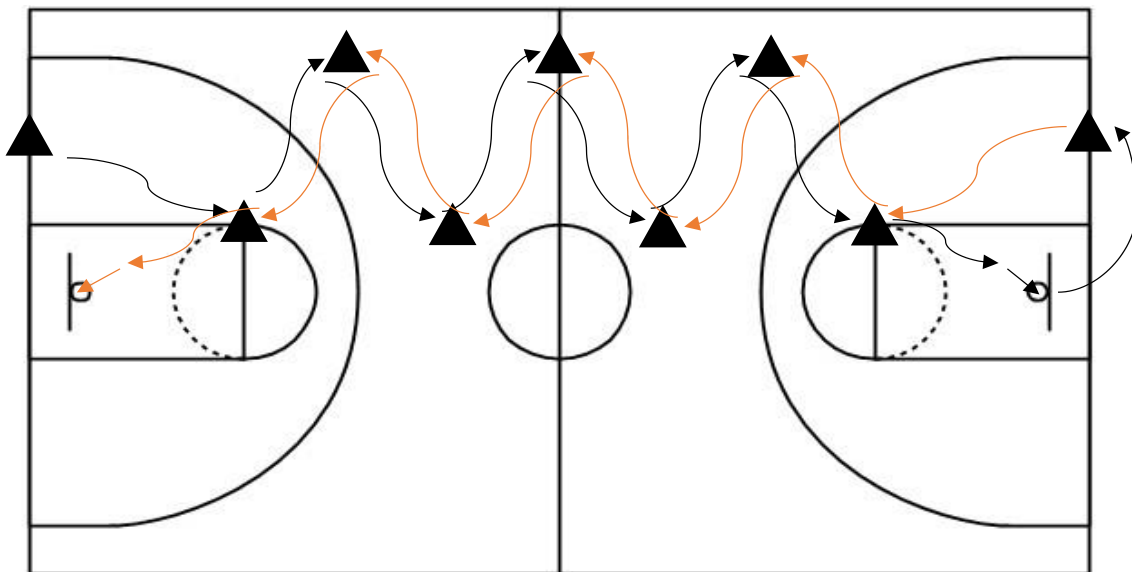
2. Soda metieni (10 mēģinājumi).

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).

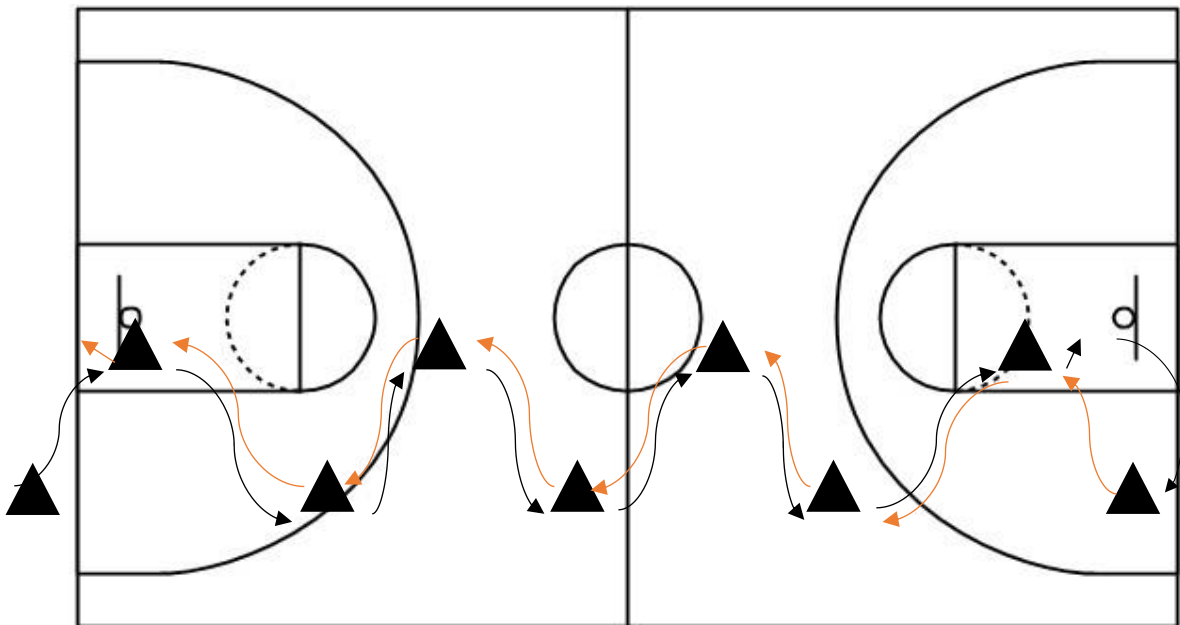
Vērtē: 1) bumbas tvērienu, 2) noslēgumu (plauksta, elkonis), 3) precizitāti.

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.

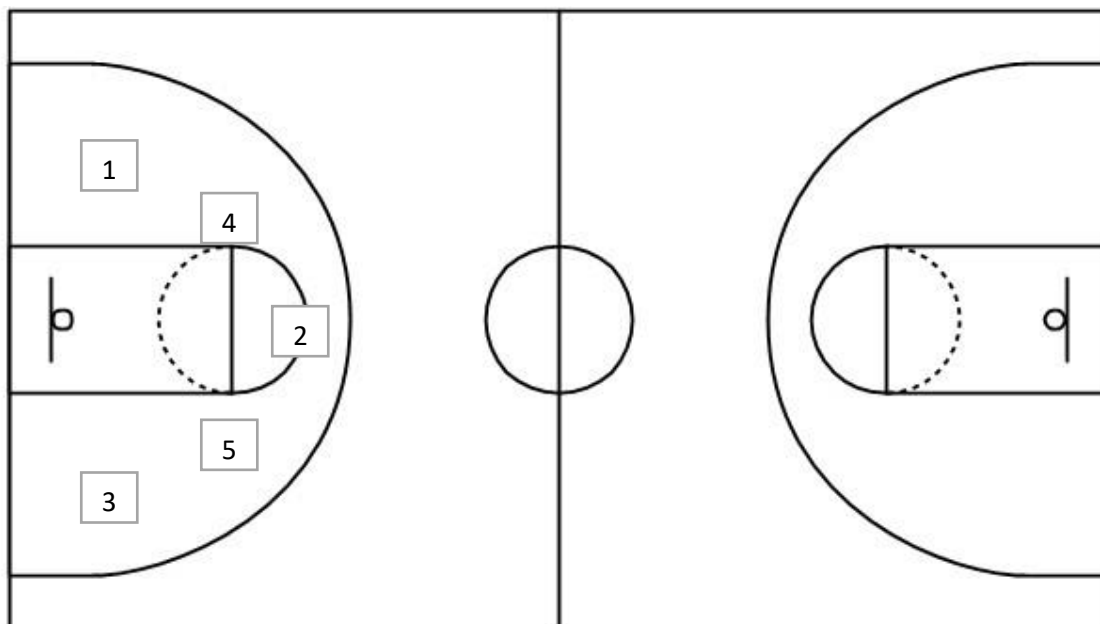
3. Dribls (4 veidi) turp-atpakaļ (finišs "spin move" līdz iemestam grozam): a) "cross over" (finišs "spin move" no vienas kājas}, b) aiz muguras (finišs "spin move" no divām kājām), c) starp kājām (finišs ar "spin move" no divām kājām ar metienu atlēcienā), d) "spin move" ar to pašu roku (finišs "spin 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.

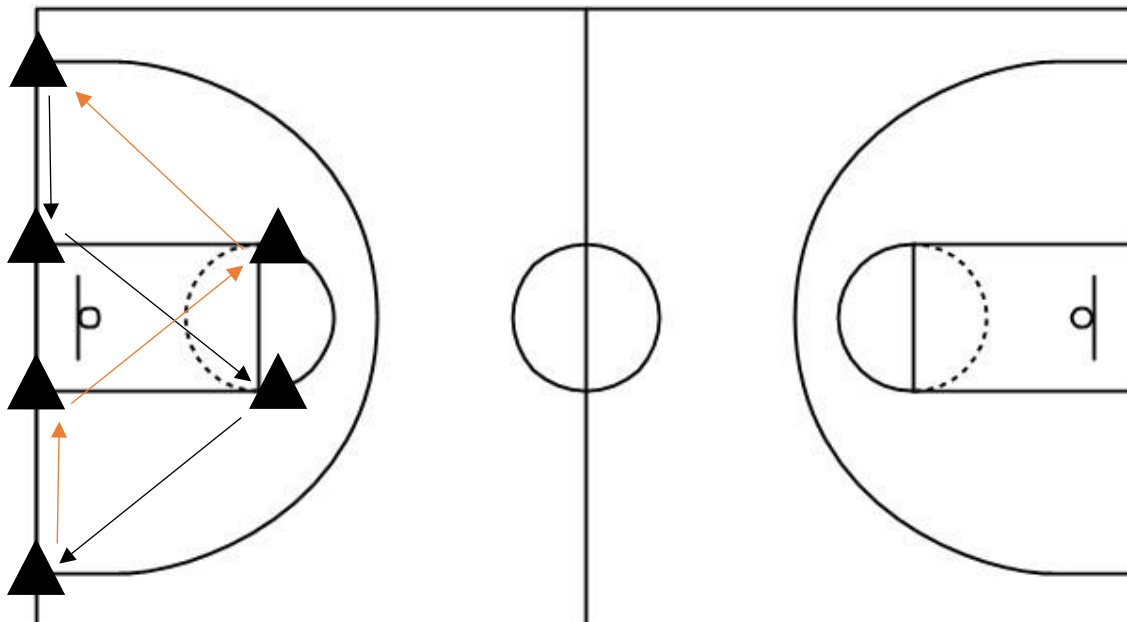
4. Pustālais metiens “zvaigzne” (10 mēģinājumi).

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).

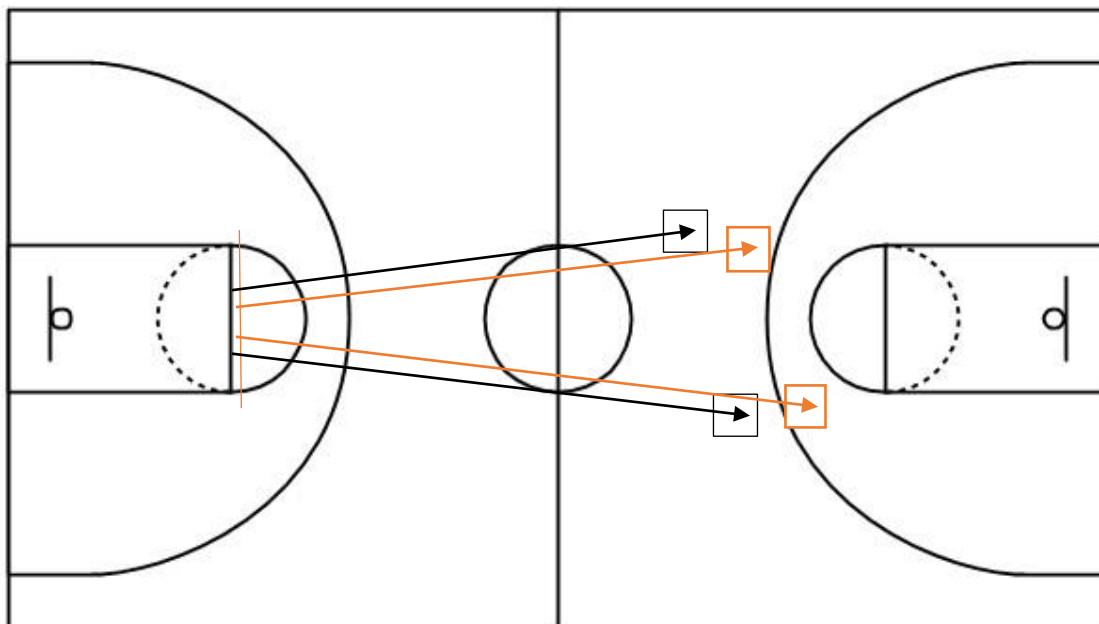
Vērtē: 1) aizsardzības stājas tehniku, 2) ātrumu.



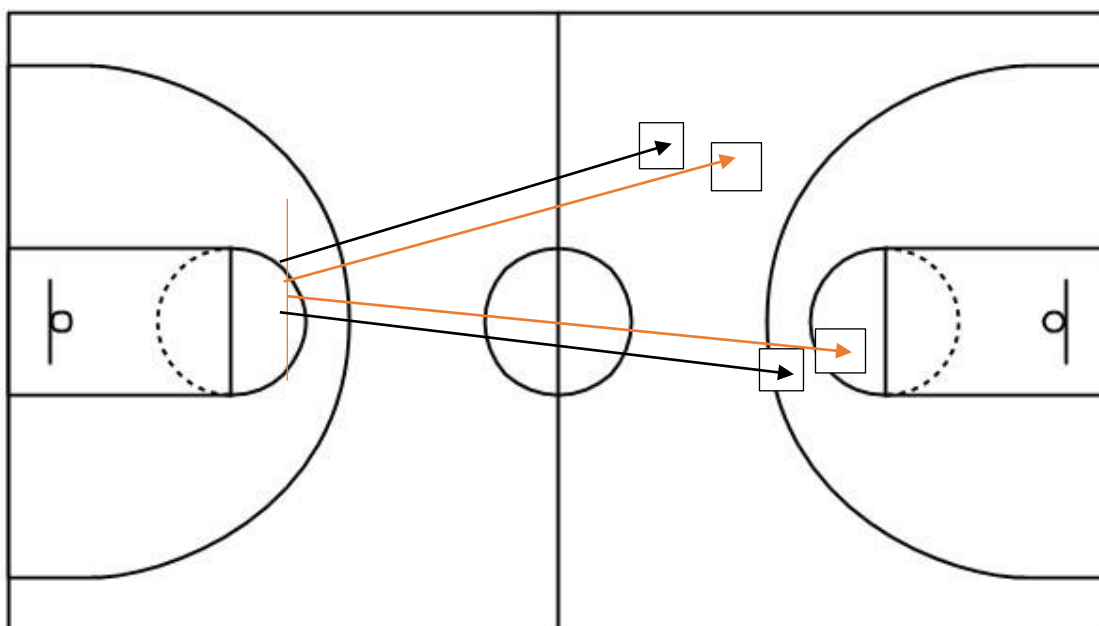
6. Piespēle ar divām rokām no krūtīm pēc atlecošās bumbas, izpildot vienu driblu no ceturtais ūsiņas gan no kreisās, gan labās puses (5 reizes no katras puses).

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).

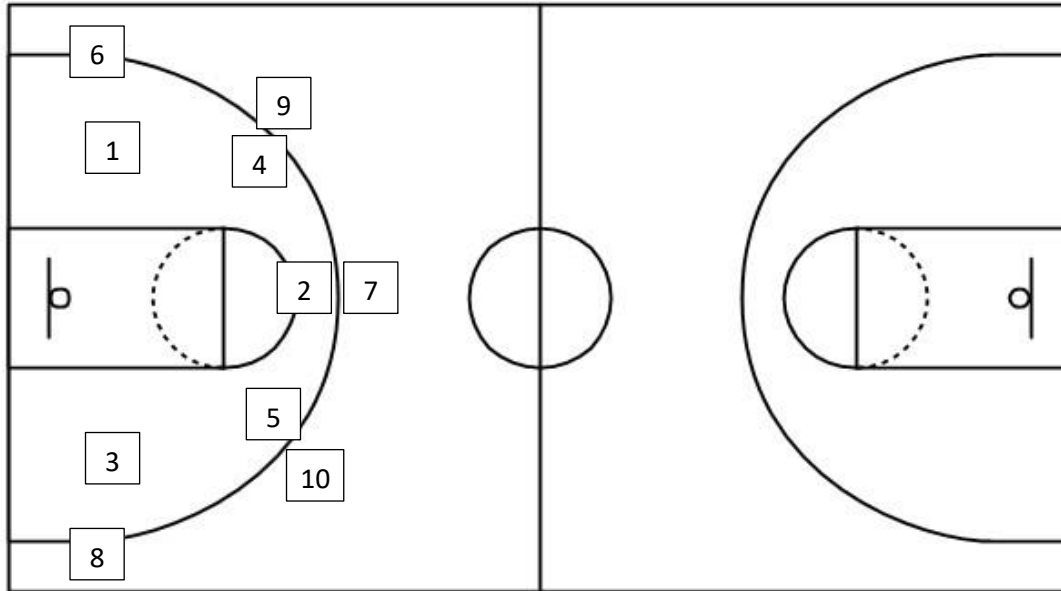


Kontroles normatīvi

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”.

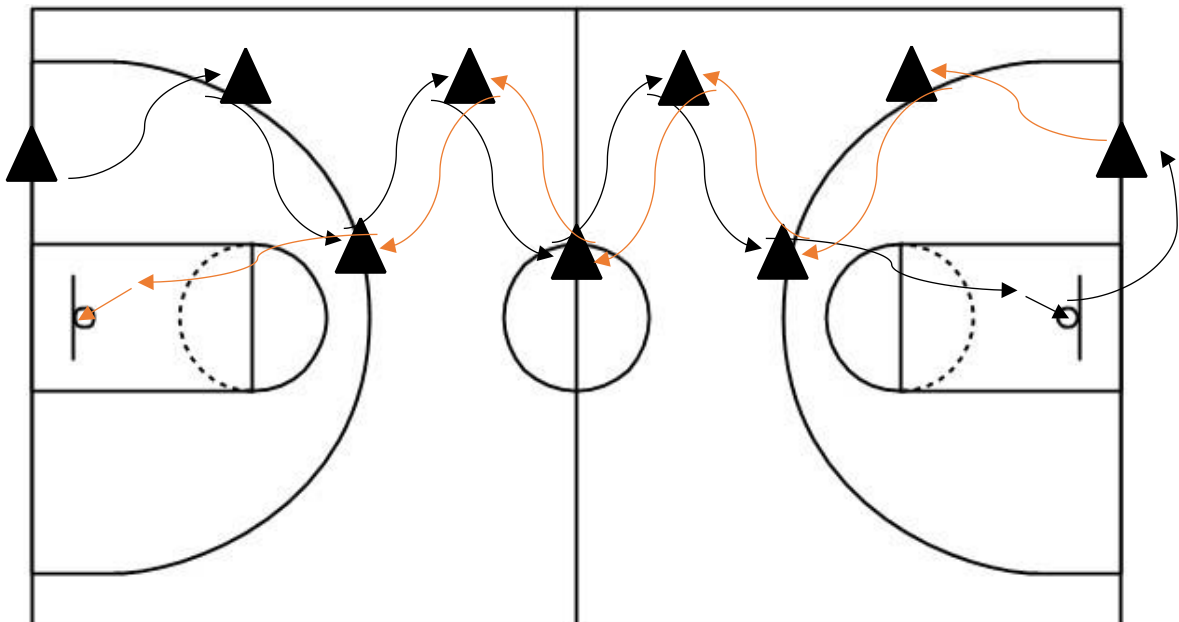
Vērtē: 1) bumbas tvērienu, 2) noslēgumu (plauksta, elkonis), 3) precizitāti, 4) kāju darbība pirms metiena, 5) laiku.



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

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

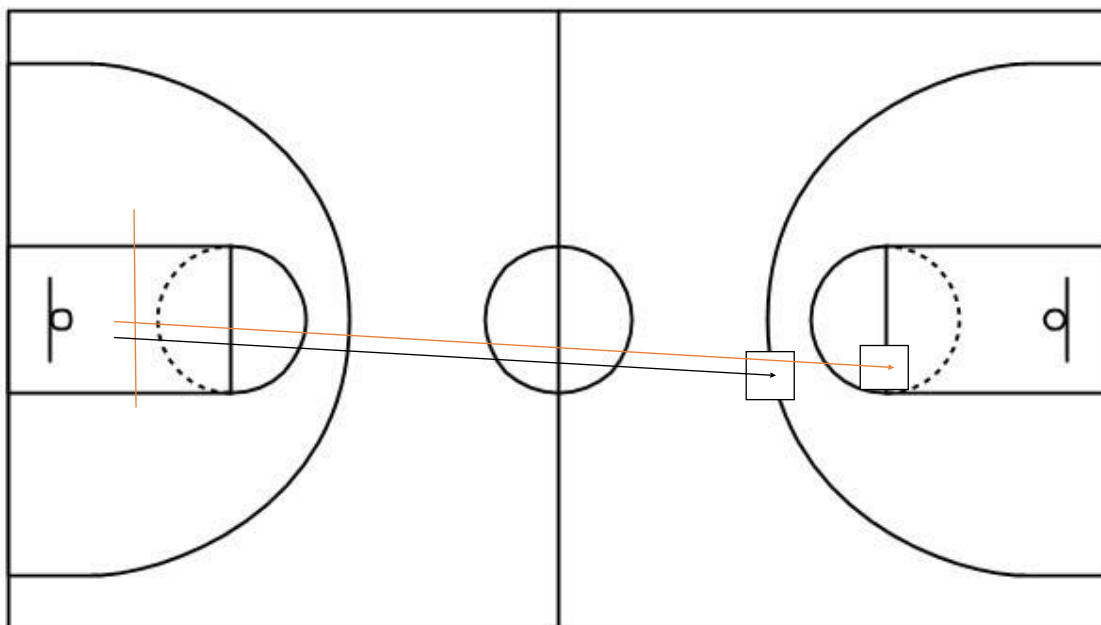
3. Dribļa tehnika un finišs (4 veidi): a) “cross over”, finišē ar viensoli (labā roka, labā kāja/kreisā roka, kreisā kāja), b) dribls starp kājām, finišē ar “power lay up”, c) dribls aiz muguras, finišē “up & under” (informatīvais materiāls no LBS), d) “spin move”, finišē ar “reverse lay up”.



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

Vērtē: attālumu.

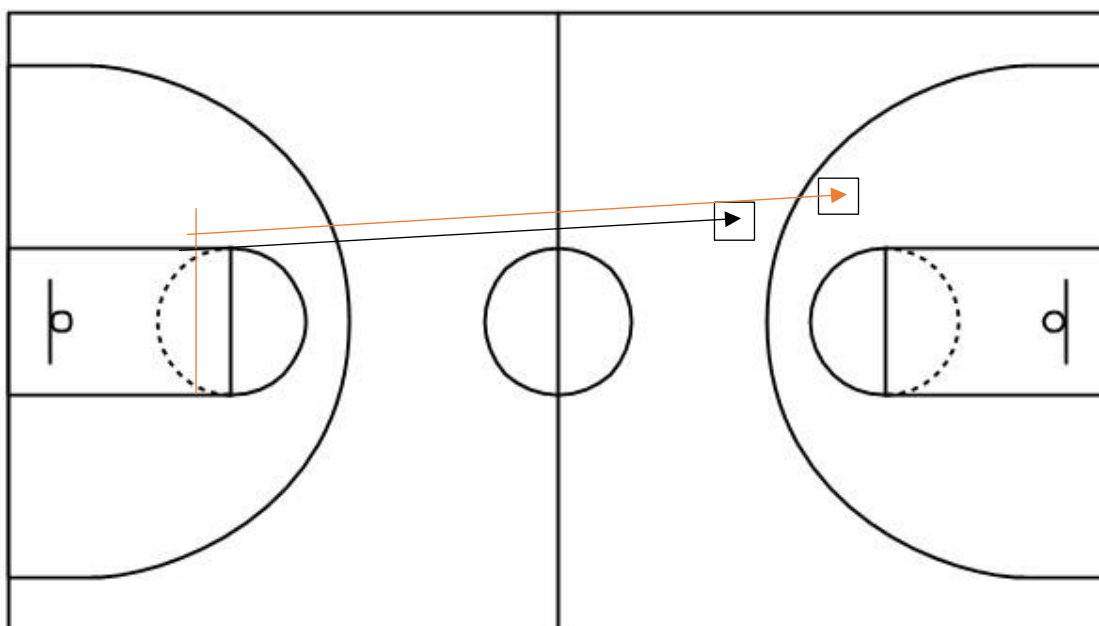
- 14 g.v. zēni (3 p. met. līn.);
- 15 g.v. zēni (“elbow”);
- 16/17/18/19 g.v. zēni (3. ūsiņa).



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

Vērtē: attālumu.

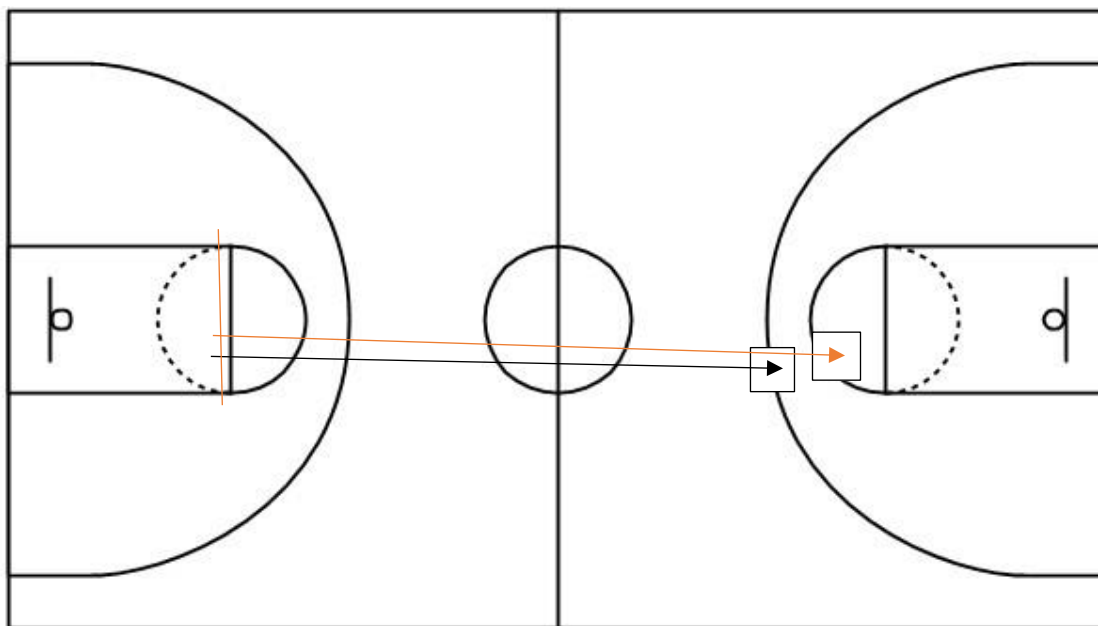
- 14 g.v. zēni (3 m aiz centra līnijas vai volejbola līnija);
- 15 g.v. zēni (3 p. met. līn.);
- 16/17/18/19 g.v. zēni (“elbow”).



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

Vērtē: attālumu.

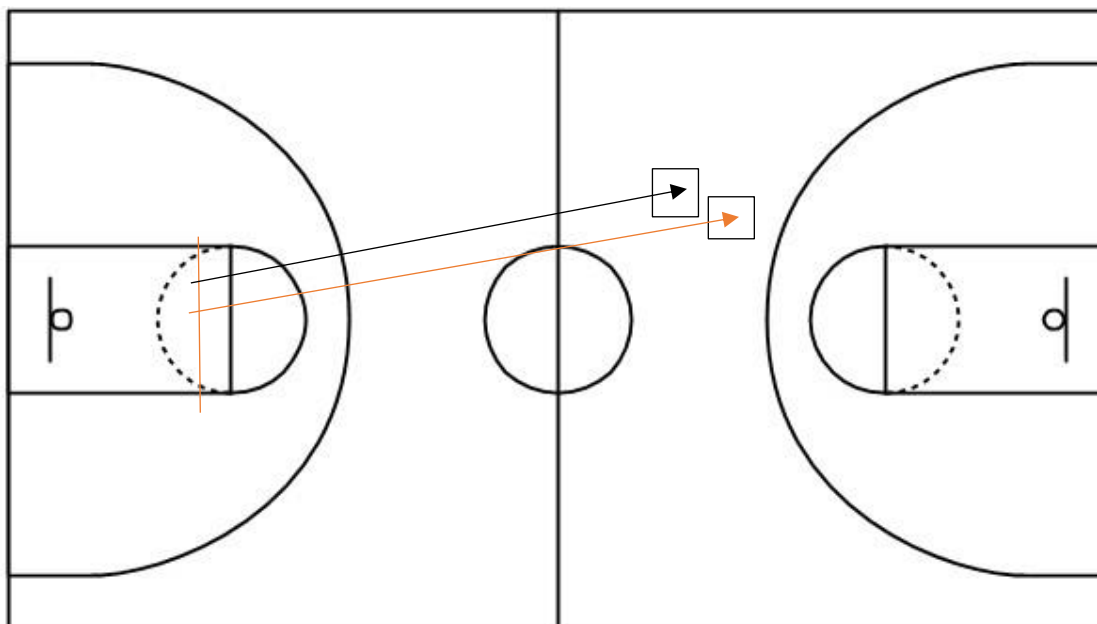
- 14 g.v. meitenes (5 m aiz centra līnijas);
- 15 g.v. meitenes (3p līnija);
- 16/17/18/19 g.v. meitenes (“elbow”).



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