

Florbola iesācēju rokasgrāmata





IESĀCĒJU KOMPLEKTS

FLORBOLA APMĀCĪBA JUNIORIEM







SATURS

| | |
|---|-----------|
| FLORBOLA PIRMSSĀKUMI | 5 |
| STARPTAUTISKĀ ATTĪSTĪBA | 5 |
| ĪSUMĀ PAR FLORBOLU | 5 |
| INVENTĀRS UN APRĪKOJUMS | 6 |
| NŪJAS KĀTS | 6 |
| LĀPSTIŅA | 6 |
| VĀRTSARGA INVENTĀRS | 6 |
| LAUKUMA VIRSMAS SEGUMS | 6 |
| VĀRTI UN ĀPMALES | 6 |
| SPĒLE PRASMĪGIEM SPĒLĒTĀJIEM | 7 |
| FLORBOLA PAMATA PRASMES | 7 |
| FLORBOLA NOTEIKUMI | 8 |
| FLORBOLA TRENĒŠANA | 8 |
| SĀKUMS – SPĒLES IZPRATNE..... | 8 |
| KĀ ES, BŪDAMS TRENERIS, VARU UZSĀKT IZMANTOT ŠO KOMPLEKTU? | 9 |
| A B C – TAS IR TIK VIENKĀRŠI! | 10 |
| SĀKUMA PUNKTI JUNIORU TRENĒŠANĀ | 10 |
| JAUNIEŠU SPORTA VĒRTĪBAS | 10 |
| JAUNIEŠU SPORTS KĀ LAIMES RADĪTĀJS | 11 |
| SPORTS, TĀ IR INDIVIDUĀLA PIEREDZE..... | 11 |
| BĒRNIEM NEPIECIEŠAMI IZAICINĀJUMI | 11 |
| PAR MĒRĶA NOSPRAUŠANU..... | 11 |
| ĀTMOSFĒRA IR ĻOTI SVARĪGA | 11 |
| VIENLĪDZĪBAS NOZĪME..... | 11 |
| UZDEVUMI..... | 12 |
| TERMINI | 12 |
| PAMATA TEHNISKIE PAŅĒMIENI | 13 |
| PAMATA SPĒĻU KOMBINĀCIJAS..... | 27 |





FLORBOLA PIRMSSĀKUMI

Florbola aizsākumi meklējami Zviedrijā, kur to spēlē kopš 70. gadu vidus. Šīs jaunās spēles saknes meklējamas visā pasaulē, jo jau 19.gs. tika spēlētas florbolam līdzīgas spēles. Piemēram, Ziemeļamerikā un Anglijā no ledus hokeja izveidoja hokeju uz grīdas (florhokejs), savukārt Austrālijā tik populārais lauka hokejs kļuva par hokeju telpās. Florbola saknes ir atrodamas dažādās spēļu formās, taču tieši šāda tā nebija, līdz zviedri nodibināja pirmo oficiālo Nacionālo Florbola federāciju – 1981.gada 7. novembrī Salā, Zviedrijā. Kad 1983. gada septembrī dienasgaismu ieraudzīja pirmā oficiālā noteikumu grāmata un tika noteikts, kā spēles laukumu izmantot speciālu, skrituļslidām paredzētu laukumu, tika sperti pirmie soļi, lai modernais florbols kļūtu par organizētu sporta veidu. Toreiz florbols bija ļoti atšķirīgs no tā, ko mēs zinām tagad, taču tas nodrošināja jauna un aizraujoša komandu sporta veida, kas fascinē dažādu kultūru pārstāvjus, starpkontinentālās izaugsmes pamatus.

STARPTAUTISKĀ ATTĪSTĪBA

1986. gada 12. aprīlī Zviedrija, Somija un Šveice nodibināja Starptautisko Florbola federāciju – SFF. Nākamajā desmitgadē par šo sporta veidu interesi izrādīja arvien vairāk valstu visā pasaulē, un 1996. gadā, kad Zviedrijā tika organizēts pirmais Pasaules Florbola Čempionāts, SFF bija pievienojušās jau 18 valstis. Turnīrs bija ārkārtīgi veiksmīgs, un kā kulminācija tam bija fināls spēle starp Zviedriju un Somiju, uz kuru tika izpārdotas visas biļetes. 15,106 skatītāju piedzīvoja neaizmirstamo Zviedrijas sniegumu, kad tā pieveica Somiju ar 5-0 Stokholmā Globe Arēnā.

Nākamais līmenis tik sasniegts 2000.gadā, kad SFF ieguva pagaidu piederību Starptautiskā Sporta federāciju ģenerālajai asociācijai (GAISF) un 2004. gadā jau pastāvīgu piederību šai asociācijai. Šodien SFF sastāvā ir 32 biedru asociācijas ar vairāk nekā 3,500 klubiem un 200,000 reģistrētiem spēlētājiem. Pasaules Čempionāti norisinās katru

gadu - pāra gados vīriešiem un U19 sievietēm un nepāra gados sievietēm un U19 vīriešiem. Papildus katru gadu tiek izspēlēti arī Eiropas Kausi. Nākamais SFF izaicinājums ir iegūt Starptautiskās Olimpiskās komitejas (SOK) atzinību, lai saņemtu olimpisko statusu florbola spēlei.

ĪSUMĀ PAR FLORBOLU

Spēle oficiāli paredzēta spēlēšanai telpās komandās. Izmantotais grīdas klājums var būt dažāds: koks vai plastiska, matēta virsma. Laukums ir nedaudz lielāks par basketbola laukumu, gandrīz tikpat liels kā rokasbumbas vai futsal (zāles futbols) spēles laukumi. Ieteicamais spēles laukums ir 20 m plats un 40 m garš, norobežots ar bortu vai apmalēm. Apmāles ir vairāku bortu rinda, kas izgatavota no mākslīga materiāla vai koka, 50 cm augsta, ar noapaļotiem stūriem. Florbolu iespējams spēlēt arī, ievērojot nelielas šo noteikumu izmaiņas. Vissvarīgākais ir visu spēlētāju drošība.

Florbols ir ļoti līdzīgs ledus hokejam un lauka hokejam, un šo sporta veidu pārstāvētās valsti parāda lielu attīstības potenciālu. Parasti spēles laukumā atrodas abu komandu 5 spēlētāji un vārtsargs. Atkarībā no piešķirtajiem sodiem spēlētāju skaits uz laukuma var arī mainīties. Komandā var būt līdz 20 spēlētājiem un diviem vārtsargiem.

Uzsākt spēlēt florbolu ir ļoti viegli, jo šim sporta veidam nav nepieciešams sarežģīts un dārgs aprīkojums, pat augstākajos līmeņos ne. Nūja un bumba ir vieglas un ērti pārnēsājamas, un ar tām ir ļoti viegli iemācīties rīkoties. Pārvietošanās florbolā tiek veikta skriešus, un to var salīdzināt ar basketbolu. Spēle patiesībā ir ļoti droša, jo nav atļauts nekāds fizisks kontakts uz laukuma. Tas nozīmē, ka šo spēli ir ļoti ērti spēlēt arī jauktās komandās un bērnu komandās, kaut arī, spēlējot starptautiskā līmenī, spēle var kļūt ļoti fiziska un daudz taktiskāka.





INVENTĀRS UN APRĪKOJUMS

Uzsākt florbola spēli ir ārkārtīgi vienkārši, jo nav nepieciešams daudz aprīkojuma. Nepieciešama ir tikai bumba, nūja, apavi un, protams, piemērots apģērbs. Izvēloties nūju, ir svarīgi ņemt vērā dažas lietas, tās būtu, roktura stingrums un garums, un lāpstiņas forma un materiāls.



NŪJAS KĀTS

Parasti kāts tiek gatavots no stiklplasta, polikarbona vai karbona šķiedrām. Pateicoties materiālam, kāti ir ļoti viegli un ilgi kalpo. Tie parasti sver 150-250 gramus. Iesācējiem ieteicams būtu elastīgs kāts (28-32 mm), jo ar tādu ir daudz vieglāk kontrolēt bumbu, kaut arī ar stingrāku kātu var veikt stiprāku sitienu. Kātam ir arī maināms rokturis (tinums), kuru izmanto labākai nūjas vadībai.

Izvēloties nūju, vēl viena svarīga iezīme ir kāta garumam, jo tam ir tiešs sakars ar spēles drošību un prasmju apgūšanu. Nūjas garumu mēra attiecībā pret spēlētāja garumu, un to var izdarīt, novietojot nūju vertikāli spēlētāja priekšā. Bērniem nūjai jāsniedzas līdz krūškurvja kaulam, pieaugušajiem - līdz nabai. Ieteicamais nūjas garums attiecībā pret augumu ir norādīts zemāk.

| | | | | | | | |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Spēlētājs (cm) | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| Nūja (cm) | 75 | 80 | 85 | 90 | 100 | 105 | 110 |

legatāties var nūjas no 80 – 100 cm, bet gadījumā, ja pats velaties nogriezt to īsāku, tas būtu jāšak no nūjas augšējā gala. Vispirms jānoņem rokturis un uzdeva, lai to samazinātu, izmantojot zāģi. Lai noņemtu uzdevu, iespējams, nepieciešams izmantot karstā gaisa fēnu, jo reizēm tā ir kārtīgi pielīmēta kātam.



LĀPSTIŅA

Parasti lāpstiņas tiek izgatavotas no dažādiem plastikas savienojumiem (PE, HDPE) vai no neilona savienojuma (PA). Daži ražotāji mēdz izmantot arī stiklplasta vai karbona šķiedras. Atkarībā no materiāla lāpstiņas ir vai nu cietas, vai mīksta. Ja ir mīksta lāpstiņa, ar nūju apieties ir vieglāk, savukārt ar cietu lāpstiņu ir labāk veikt metienus. Pēc krāsas ne vienmēr var noteikt lāpstiņas kvalitāti. Lāpstiņu formas un izmēri katram ražotājam var atšķirties.

Nedaudz ieliecot lāpstiņu, ir vieglāk apieties ar bumbu. Lāpstiņu var ieliekt un pielāgot atsevišķi katram spēlētājam, ievērojot dažus noteikumus. Liekums maksimāli var būt 30mm liels, un spēle ar sakausētu vai salauztu lāpstiņu nav atļauta. Parasti, pērkot lāpstiņu, tā būs taisna. Lai to saliektu, nepieciešams izmantot karstā gaisa fēnu, dvieļi vai cimdu un spainī ieliet aukstu ūdeni. Vispirms ar karstā gaisa fēnu apstrādāt abas lāpstiņas puses. Lāpstiņa diezgan ātri kļūst mīksta, tādēļ jāuzmanās, lai to neizkausētu. Kad lāpstiņa ir pietiekami mīksta, to var ielocīt nepieciešamajā formā (izmantojot dvieļi vai cimdu, jo lāpstiņa ir ļoti karsta, un uzreiz ievietot aukstā ūdenī, lai tā saglabātu savu formu.



VĀRTSARGA APRĪKOJUMS

Vārtsarga aprīkojums sastāv no garām biksēm, krekla ar garām piedurknēm, maskas/ķiveres, cimdiem un apaviem. Ieteicams lietot arī īpašus aizsargājošus polsterējumu ceļiem, kā arī cirkšņu rajonā.

LAUKUMA VIRSMAS SEGUMS

Florbolu iespējams spēlēt gandrīz jebkur, taču vislabāk šim mērķim atbilst mākslīga materiāla vai koka virsmas.

VĀRTI UN APMALES

Vārtu izmērs ir 115cm (augstumā) x 160cm (platumā) x 60cm (dziļumā). Vārti tiek izgatavoti no cauruļu formas materiāla (65mm) un nokrāsoti sarkani. Vārti ir aprīkoti arī ar tīklu. Laukumam ir jābūt 40 m x 20m ar noapaļotiem stūriem un 50 cm augstu apmali.





SPĒLE PRASMĪGIEM SPĒLĒTĀJIEM

Tieši tāpat kā citām komandu spēlēm, arī florbolā spēlētājiem ir nepieciešamas prasmes un iepriekšēja sagatavotība. Ļoti svarīga ir fiziskā sagatavotība, prasme attiecīgi kustēties, gara spējas, izpratne par spēli un sociālās prasmes. Galvenā fiziskā prasme ir ātrums kombinācijā ar dažādām kustību iespējām, no kā ir atkarīga spēja rīkoties ar nūju uz laukuma. Lai saprastu komandu sportu, spēlētājam jāizprot komandas taktika un lomu dažādība.

Laba spēlētāja īpašības

- + kustību prasme
- + ātrums
- + izturība
- + spēks
- + veiklums
- + kontrole pār bumbu
- + bumbas padošanas prasme
- + gara spējas
- + lomu dažādība spēlē

Ispēlēt ar bumbu

IIatbalstīt komandas biedru, kuram ir bumba

IIIaizsargāt spēlētāju, kuram ir bumba

IVaizsargāt spēlētāju, kuram nav bumbas

FLORBOLA PAMATPRASMES

Tālāk ir dota informācija par florbola pamata prasmēm un tehniskajiem paņēmieniem. Trenējot vai tiesājot florbolu, tiesnesim vai trenerim būtu jāņem vērā šī informācija. Pamazām šīs prasmes, ja trenēšana veikta pareizi un efektīgi, kļūst par neatņemamu pamata prasmju daļu.

Piespēle

- + turēt bumbu cieši pie lāpstiņas
- + pēc piespēles lāpstiņai jābūt vērstai piespēles virzienā
- + noturēt balansu
- + lai pārredzētu laukumu, turēt galvu augšā
- + ar taisnu lāpstiņu piespēli veikt ir vieglāk un precīzāk

Piespēles uztveršana

- + lāpstiņa pie zemes
- + balansēta stāja
- + lai pārraudzītu laukumu, galvu turēt augšā
- + censties pieskarties bumbai, cik vien mierīgi iespējams, lai roku kustības būtu vienmērīgas un elastīgas

Metiens/Sitiens

- + plaukstas metiens: bumbiņa visu laiku pieskaras lāpstiņai
- + tiešs metiens: lāpstiņa pieskaras grīdai tieši tajā brīdī, kad trāpa bumbiņai
- + turēt galvu augšā

Bumbiņas sargāšana

- + spēlētājam jābūt balansētai stājai
- + izmantot ķermeni, pēdas un rokas, lai aizsargātu bumbiņu
- + lāpstiņai jāaižsedz bumbiņa no pretinieka puses
- + teicama kontrole pār bumbiņu

Skriešana ar bumbiņu

- + bumbiņa visu laiku pieskaras lāpstiņai
- + viegli pieskarties, bet nesist
- + būt gatavam piespēlēt no labās uz kreiso pusi
- + aizsargāt bumbiņu

Māņu kustība

- + cik vien labi iespējams attīstīt prasmes, kā apieties ar bumbiņu
- + attīstīt ātrumu un ķermeņa kontroli
- + laicīgi veikt māņu kustību
- + censties virzīt aizsargu sev vēlamajā virzienā





FLORBOLA NOTEIKUMI

1. Atkarībā no laukuma izmēra spēli spēlē 3-5 spēlētāji un vārtsargs
2. Komandas sastāvā ir minimums 6 un maksimums 20 spēlētāju
3. Spēles laiks ir 3 periodi, katrs 20 minūtes garš
4. Apkārt laukumam ir 50 cm augstas apmales
5. Vārtu izmērs ir 115cm x 160 cm, un tā priekšā ir vārtu laukums (2,5 m x 1m), kurā atrodas tikai vārtsargs, no šī laukuma bumbiņu var izsist arī spēlētājs no laukuma ar nūju
6. Vārtsarga laukums ir 4m x 5m, un šis ir laukums, kurā spēlē vārtsargs
7. Vārtsargs nedrīkst turēt bumbiņu ilgāk par 3 sekundēm, un, metot bumbiņu, tai jāpieskaras grīdai pirms centra līnijas šķērsošanas
8. Ja bumbiņa atstāj laukumu, otra komanda var turpināt spēli 1 m attālumā no tās vietas, kur bumbiņa izgāja no laukuma. Ja bumbiņa tiek izsista no laukuma beigām, otra komanda turpina spēli no stūra.
9. Veicot brīvo sitienu, pretiniekam jāatrodas vismaz 3m attālumā no bumbiņas, nūju ieskaitot.
10. Bumbiņu var paspert ar kāju, bet ne vairāk kā vienu reizi un ne savam komandas biedram.
11. Bumbiņu nespēlē ne ar rokām, ne galvu
12. Bumbiņu var atsist gaisā, ja tā atrodas zemāk par ceļu
13. Grūstīšanās vai fiziska ietekmēšana nav pieļaujama
14. Spēlētāji nedrīkst spēlēt bez nūjām
15. Vienlaicīgi lēkt un spēlēt bumbiņu nav atļauts.
16. Bumbiņu nedrīkst izspēlēt, ja roka vai abi ceļi atrodas piespiesti pie zemes (ja viens ceļis, tad drīkst)
17. Brīvsitiens vai 2 minūšu noraidījums tiek piemērots, ja:
 - spēlē ar augsti paceltu nūju, sit pa pretinieka nūju, aizskar bumbiņu ar roku vai galvu, bloķē spēlētāju, pagrūž spēlētāju, liek šķēršļus, met nūju, neievēro attālumu brīvsitiena laikā
 - soda metiens tiek piemērots, ja pārkāpums pieļauts brīdī, kad otrs spēlētājs cenšas iegūt vārtus no pārāk tuvas distances

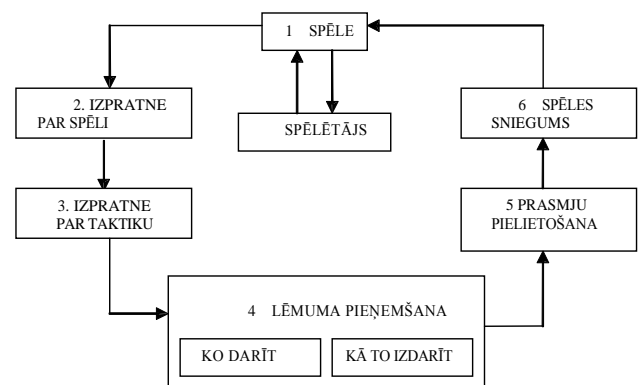
TRENĒŠANA FLORBOLĀ

SĀKUMS – IZPRATNE PAR SPĒLI

Katra trenera uzdevums ir attīstīt spēlētājos prasmes un sapratni par spēli, lai to visu apvienotu un sniegtu daudzpusīgu spēli. Taču tas nav tik pašsaprotami, kā varētu šķist, jo, lai to panāktu, trenerim jābūt daudzpusīgam, pārzinot un pielietojot dažādus mācīšanas paņēmienus. Spēle sastāv no liela spēļu situāciju skaita, kuras ir ļoti atšķirīgas. Lai atrisinātu šādas situācijas, nepieciešama prasme ātri reaģēt situācijās, apvienojot to ar prasmīgu sniegumu. Lai iemācītu šīs prasmes, spēlētājā jāattīsta arī kognitīvu problēmu risināšanas prasme.

Bankers un Torps (Bunker un Thorpe 1982.) izveidoja paņēmieni, kā iedarbīgākā veidā sakombinēt sapratni par spēli ar prasmju apgūšanu. Spēļu mācīšanas izpratnei (TGfU) izmanto uz spēli centrētu prasmju un taktiskās apguves pieeju (1. tabula).

1. TABULA Spēļu mācīšanas izpratnes pieeja (Bunker & Thorpe 1982)



1. SPĒLE

Atkarībā no spēles laukuma/ apmales izmēra un spēlētāju skaita taktisko paņēmienu skaits var mainīties.

2. SPĒLES IZPRATNE

Noteikumi nosaka tās prasmes, kuras drīkst izmantot, un, veicot izmaiņas, iespējams uzsvērt atsevišķas prasmes.

3. TAKTISKĀ IZPRATNE

Spēlētājus būtu jāvirza domāt (kā individuālam spēlētājam) par dažādām taktiskām problēmām, kuras rodas spēles laikā. Laikus iemācoties risināt šādas situācijas, spēlētājam ir lielākas izredzes veiksmīgi rīkoties tādā pat situācijā, tikai uz laukuma, spēles laikā.





4. LĒMUMA PIENĒMŠANA

Spēlētāju būtu jāvirza domāt par "ko darīt" un "kā to izdarīt", jo tā tiek veicināta labāka izpratne par spēli.

a) "Ko darīt" Spēles pamatā ir tās nepārtrauktā dinamiskā vide, kad katrai situācijai nepieciešama dažādu lēmumu pieņemšana. Šo procesu ietekmē selektīvā uztvere un novērošanas spējas. Pieņemot lēmumus, ko darīt konkrētās situācijās, tiek izmantota gan selektīvā uztvere, gan novērošanas spējas.

b) "Kā to darīt" Noteicošais panākumu faktors izvēlētas prasmes vai prasmju pielietošanā ir noteikt labāko veidu, kā atrisināt radušos situāciju. Lēmumu ietekmē telpa, laiks, komandas taktikas un spēlētāju prasmju līmenis.

5. IEMAŅU PIELIETOŠANA

Treneris var novērot vienīgi meistarības pielietošanas fizisko rezultātu. Taču arī tās prasmes, kuras nav redzamas, ir būtiskas. Prasmju izpildes process sastāv no vairākām pakāpēm. Situācijas analizēšanai seko lēmumu veidošanas process, kas noved pie konkrētas prasmes pielietošanas. Lai arī kognitīvās prasmes novērot nav iespējams, tās ir veiksmīgas prasmju izpildes pamatā. Spēlētāju kognitīvo prasmju attīstībā trenera loma ir ļoti svarīga.

6. SPĒLES IZPILDE

Tā ir sarežģītu funkciju apvienošana vienā veselā, pamatojoties uz iepriekšējo pieredzi. Katram spēlētājam spēles sniegums ir citādāks.



Sākumā tiek izmantoti vienkārši taktiskie elementi, piemēram, "kā, mainot savu atrašanās vietu uz laukuma, uzbrukuma laikā, izveidot nepieciešamo telpu starp sevi un komandu". Pēc tam var pāriet pie sarežģītākām situācijām, piemēram, laika koordināciju un tās noteikšanas efektivitāti grupā, kā laika koordinācija ietekmē piespēles un iemetienus. Lai izpildītu sarežģītākus individuālos taktiskos lēmumus, spēlētājam jāpieņem dažādām fiziskām prasmēm. Īsāk sakot, tas nozīmē, ka, jo labāk spēlētājs prot apieties ar nūju, jo sarežģītākus taktiskos lēmumus iespējams izpildīt. Lai arī TGFU mācīšanas metodes pamatā ir koncentrēšanās uz spēli, tā neizslēdz dažādu vingrinājumu apgūšanu. Vingrinājumus, kuri tiek izmantoti, lai praktizētu konkrētās prasmes, kad nepieciešams, izmanto treniņos starp spēlēm, pēc tam atgriežoties pie jau mainītas spēles. Noteikumus – spēlētāju skaitu laukumā, laukuma izmēru un punktu skaitīšanu (piemēram, ar vienu pieskārienu) jāpārveido tā, lai tie pēc iespējas labāk atbilstu izvēlētajam taktiskajam elementam. Izmantojot telpas un laika ierobežojumus, apvienojot tos ar TGFU mācīšanas stilu, spēlētājus iespējams virzīt domāt par sevi un iemācīties spēles jaunus taktiskos elementus. Trenera ziņā ir noteikt šīs spēlētāju nepieciešamības un garīgi izaicināt spēlētājus, izprast jaunākās atklāsmes par spēli.



KĀ, BŪDAMS TRENERIS, ES VARU UZSĀKT IZMANTOT ŠO KOMPLEKTU ?

Spēles izpratnes mācīšanas pamatā ir kognitīvās mācīšanās teorija. Tā ietver visas mācīšanās stratēģijas, kuru mērķis ir motivēt spēlētāju risināt problēmas un radīt sintēzi. Galvenais trenera uzdevums mācīšanas procesā ir vadīt spēlētājus tiekties un rast jaunas idejas, uzdodot viņiem jautājumus. Šis mācību stils ir zināms arī kā Sokrāta metode, kur trenerim jābūt spējīgam uzdot jautājumus, kuri ievirza sarunu pareizā gultnē un spēlētājos attīsta loģiskās domāšanas un pacietības spējas.

Uz spēli centrētā mācību procesā taktika ir ļoti būtiska. Šādas pieejas mērķis ir dziļāk izprast spēles sniegumu un attīstīt specifisku lēmumu pieņemšanas spējas un zināšanas par spēles taktiku, lai efektīvi pielietotu savu meistarību. TGFU mācīšanas metode „daļa - kopumā” vietā izmanto „kopumā - daļa - kopumā” treniņu pieeju, kad spēles taktika jau no paša sākuma ir iekļauta mācību procesā.

Juniori var sākt ar pielāgotu spēli 3 pret 3 nelielā laukumā. Galvenais uzdevums ir noturēt kontroli pār bumbiņu un veikt desmit piespēles starp komandas biedriem. Šādā veidā spēlētāji sastopas ar problēmu „kas man ir jādara, lai palīdzētu komandai saglabāt bumbiņas kontroli?” Tad treneris turpina uzdot suģestīvus jautājumus un drīz vien spēlētāji aptver, ka ātra pārvietošanās un



akurātas piespēles ir panākumu atslēga. Pēc tam seko jautājums „kā mēs to varam panākt?” Tagad, lai praksē izmantotu bumbiņas padošanas prasmi, kādu brīdi var izmantot vingrinājumus un pēc tam atgriezties pie spēles. Šādi jau no paša sākuma iespējams savienot prasmes ar attiecīgo vidi, kur tās jāpielieto. Tādā veidā spēlētājs praktizē prasmes pielietošanu vajadzīgajā brīdī, lai tā būtu efektīva spēlei.

A B C – TAS IR TIK VIENKĀRŠ!

Pirms treniņa

- + Jau iepriekš sagatavojiet treniņa plānu (izmantojiet izdales materiālu utt.)
- + Vienmēr ierodieties laicīgi un pārbaudiet inventāru un telpu
- + Esiet draudzīgs un smaidot ar visiem sasveicinieties
- + Uzņemiet vadību un īsumā pastāstiet par treniņu
- + Mēģiniet nekavējoties iesaistīties notikumos

Treniņa laikā

- + Sniedziet tikai pozitīvu vērtējumu
- + Esiet pozitīvi noskaņots un draudzīgs, taču nepazaudējiet kontroli pār notiekošo
- + Pietiekami skaļi lietojiet svilpes signālu un, katru reizi mainot treniņu, sapulciniet komandu kopā.
- + Ja kaut kas nenotiek, kā plānots, sniedziet papildu informāciju
- + Pārliecinieties, ka komandas, kuras piedalās vienā spēles uzdevumā, spēku ziņā ir līdzvērtīgas
- + Pret spēles noteikumiem izturieties ar cieņu
- + Pārliecinieties, lai spēlētājiem būtu pietiekama atpūta

Pēc treniņa

- + Pēc treniņa sapulciniet visu komandu nelielai diskusijai par treniņu
- + Izvērtējiet, kas izdevās un kas ne

SĀKUMA PUNKTI JUNIORU APMĀCĪBĀ

Ētika, tās ir normas, kā dzīvot un izturēties pret apkārtējiem. *Morāle* atspoguļo to, kā mēs izvēlamies dzīvot saskaņā ar ētiku. Vingrošana un sports neatšķiras no ikdienas dzīves. Patiesībā, sporta komandām ir ļoti spēcīga ietekme uz bērna psiholoģisko attīstību, un tādēļ ir ļoti svarīgi, kā jūs, būdams treneris, tiekat galā ar šādām lietām savā grupā. Ētika un morāle ir ikdienas neatņemama sastāvdaļa. Kā izturēties treniņos vai spēlēs, kā rīkoties ar spēlētājiem, ja viņi uzskata, ka pret viņiem izturas negodīgi. Šīs ir pavisam nelielas lietas, kuras mēs, treneri, reizēm aizmirstam, taču tieši šīs mazās lietas ir tās, kas padara trenera darbu tik aizraujošu un patīkamu.

Sportā ētika parasti tiek attiecināta uz tādiem vārdiem kā *vardarbība*, *dopings* un *negodīga spēle*, bet tikpat svarīgi ir arī jautājumi par bērnu un jauniešu tiesībām sportā. Jums, kā skolotājam vai trenerim, piemīt izpratne par vērtībām, godīgu attieksmi, atšķirīgu kultūru akceptēšana un, vai jūs to gribat vai ne, jums ir ārkārtīgi liela un pozitīva ietekme uz tiem jauniešiem, kurus jūs trenējat.

JAUNIEŠU SPORTA VĒRTĪBAS

Pārraudzīts jauniešu sports rada lielisku un drošu mācību vidi un atbalsta bērnu fizisko, psiholoģisko un sociālo attīstību. Jauniešu sportam jāveicina emocionāla labklājība un jaunas, aizraujošas un pozitīvas pieredzes. Bērnu pasaule ir papildīta ar spēlēm, prieku, laimi un jautriem brīžiem kopā ar saviem draugiem. Šīs lietas ir kā stūrakmens darbā ar bērniem, un tās ir jācieņa. Tas gan nenozīmē, ka bērni drīkst brīvi skraidīt apkārt un darīt, kas vien ienāk prātā. Noteikumi un normas ir pārraudzīta jauniešu sporta papildelementi ar ļoti svarīgām funkcijām. Normas māca bērniem pieņemt kopīgus lēmumus, kā sadarboties sportā un dzīvē, kā arī rada drošības sajūtu.





JAUNIEŠU SPORTS KĀ LAIMES RADĪTĀJS

- + Mācīšanās ir vieglāka drošā vidē
- + Sporta pieredze vienmēr ir individuāla
- + Bērniem ir nepieciešami izaicinājumi
- + Bērniem ir vēlme spēlēties un mācīties
- + Bērniem sports ir veids, kā uzturēt jautrību
- + Spēle ir veids, kā bērni iemācās jaunas lietas
- + Jauniešu sportā, laimei jābūt kā mērķim numur 1
- + Svarīgi ir iedrošināt bērnus veidot pašiem savas spēles
- + Laimes sajūtu rada panākumi izaicinājumos
- + Treniņš var (un tam arī jābūt) būtiskai dienas sastāvdaļai

SĀKUMA PUNKTS JAUNIEŠU SPORTĀ IR PIEREDZES RADĪŠANA SASKAŅĀ AR BĒRNU UN JAUNIEŠU NOLŪKIEM UN IESPĒJĀM.

SPORTS, TĀ IR INDIVIDUĀLA PIEREDZE

Cilvēka dabā ir sacenšies citam ar citu, taču pārāk saspringta sacensību vide jauniešu sporta izglītībā var būt ar negatīvām sekām. Pienācīgi kontrolējot, sacensība ir noderīga, taču tā var kļūt bīstama, ja bērnus spiež sacenšies. Jaunība ir ārkārtīgi trausls periods, kad jauni cilvēki piedzīvo lielas pārmaiņas ķermenī, no kurām, protams, ir atkarīgas arī fiziskās spējas. Papildus tam izpratne par savu ķermeni var radīt nedrošības sajūtu un, savienojot to ar pārāk lielu konkurenci sportā, var tikt traumēta psiholoģiskā attīstība.



BĒRNIEM NEPIECIEŠAMI IZAICINĀJUMI

Izaicinošās situācijās ir lieliski justies pārliecinātam, vēl jo vairāk, ja spēj pārkāpt pats sev. Bet, ja izaicinājums ir pārāk augsts, cilvēks var sākt baidīties ciest neveiksmi, savukārt, ja izaicinājums ir pārāk zems, motivācija drīz vien var pazust. Mācīšana notur līdzsvaru starp pārāk augstu un pārāk zemu izaicinājumu, un mūsu darbs ir atrast kaut ko piemērotu visiem. Mēs esam tie, kas atbalstot uzsit pa plecu, un esam tur viņu dēļ. Mēs netiesājam, mēs atbalstam, jo mēs gribam pasniegt roku un palīdzēt.

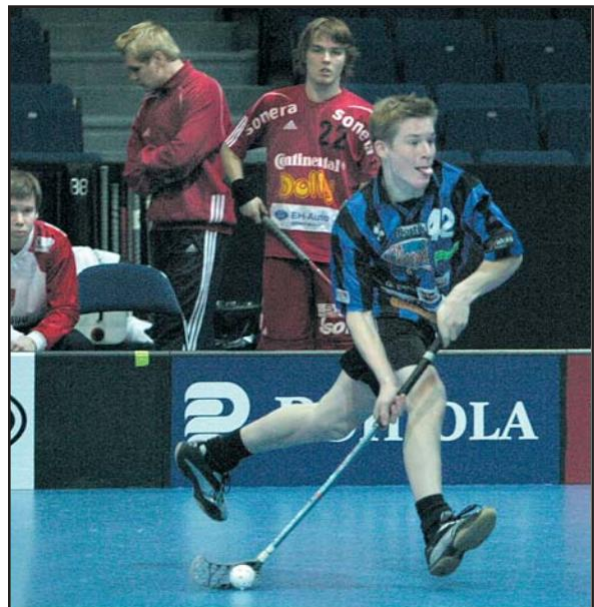
PAR MĒRĶU NOSPRAUŠANU

- + Mērķi jānosaka kopīgi
- + Mērķiem jābūt precīziem un visiem saprotamiem
- + Mērķiem jābūt stimulējošiem, bet reāli izpildāmiem
- + Mērķi ik pa laikam ir jānovērtē (piemēram, ik mēnesi)

ATMOSFĒRA IR ĻOTI SVARĪGA

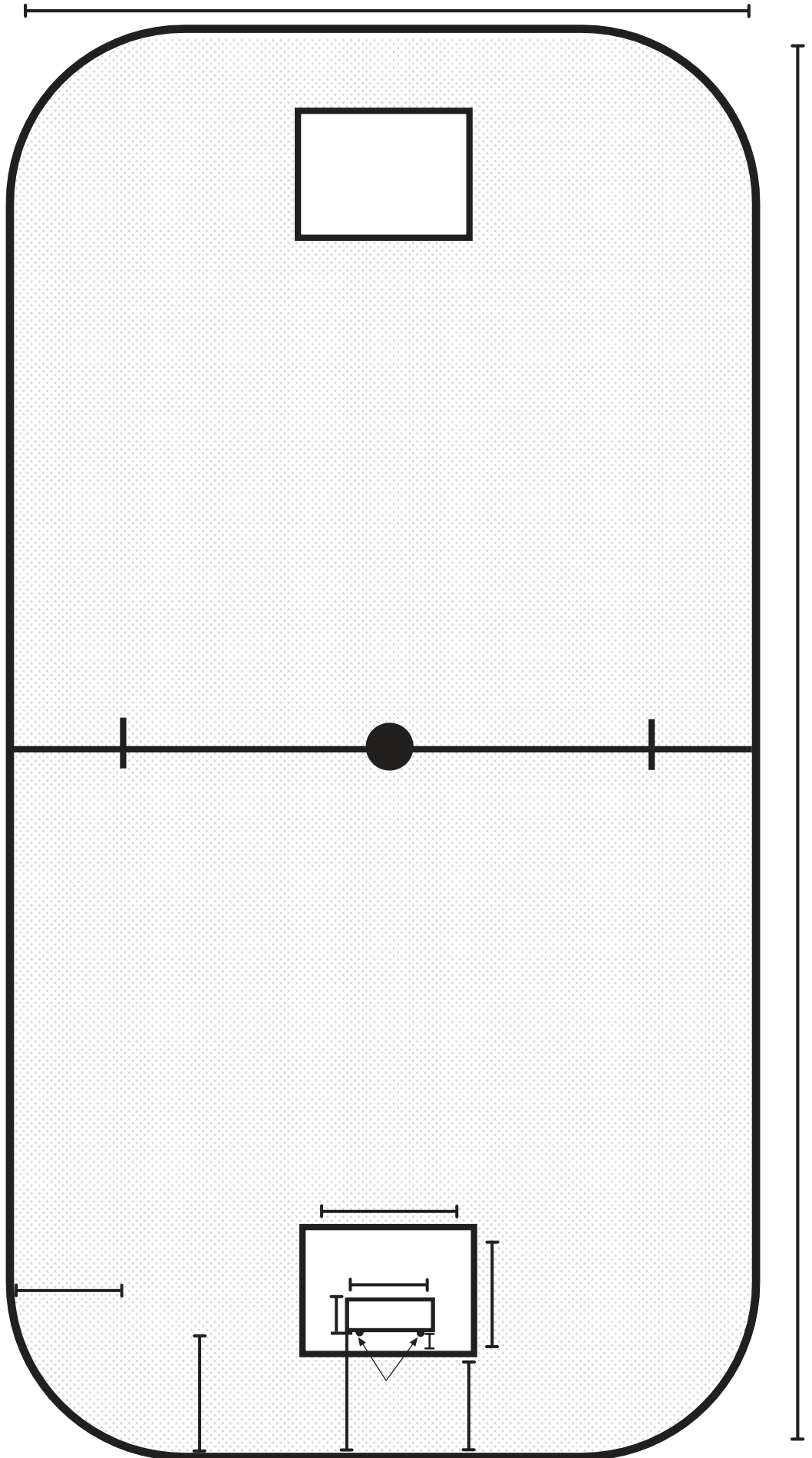
Viens no pedagoga pamatzdevumiem ir pozitīvas mācību vides radīšana, kurā ikviens bērns jūtas drošs. Plānojot treniņus un nospraūžot mērķus, jāņem vērā spēlētāju individuālās nepieciešamības. Nākamais jautājums ir – kā reaģēt, ja kāds pieļauj kļūdu. Kļūdas ir neatņemama un normāla mācību procesa sastāvdaļa, un ir ļoti svarīgi ļaut cilvēkiem kļūdīties.

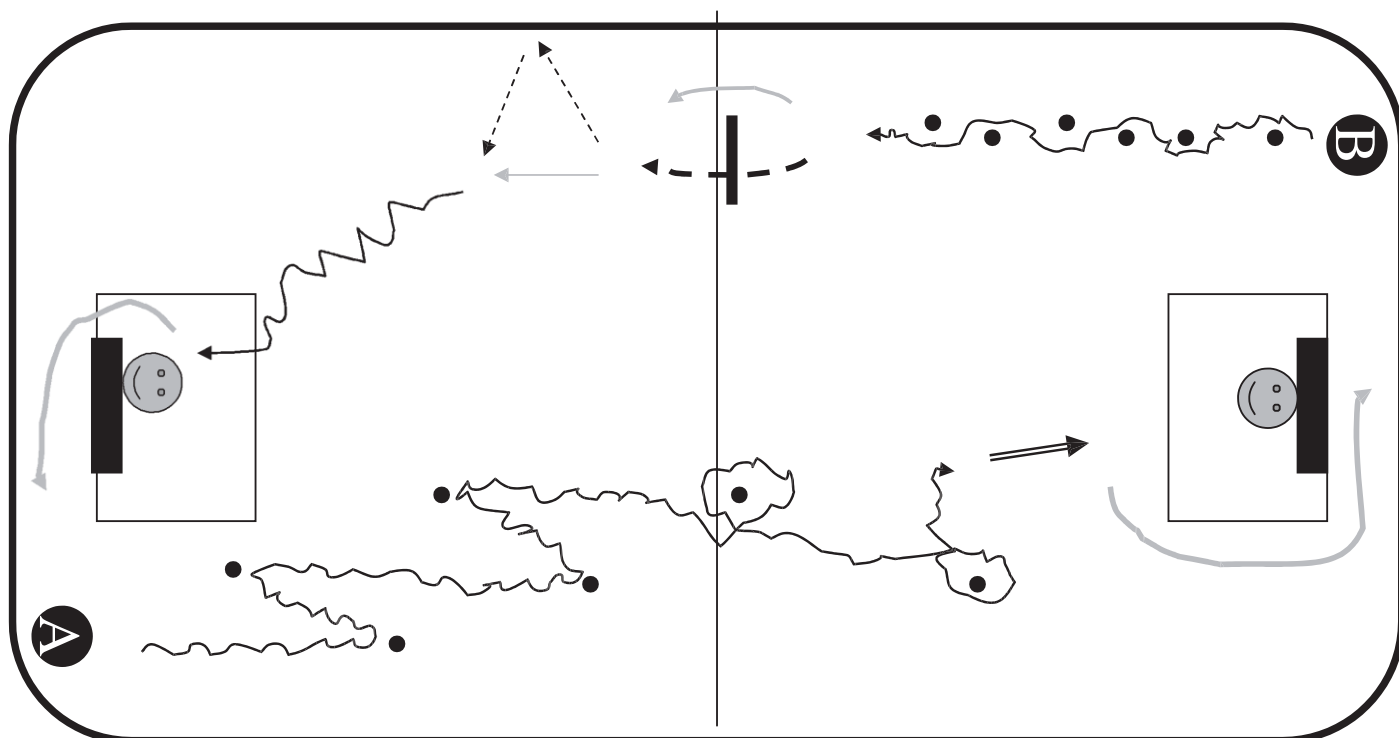
- + Vienmēr reaģēt pozitīvi
- + Censties atbalstīt draudzību komandas biedru vidū



VIENLĪDZĪBAS NOZĪME

- + Ikviens ir svarīgs
- + Ikvienam būtu jājūtas komandai piederīgam
- + Ikviens var piedalīties
- + Ikviens ir unikāls
- + Godīga attieksme visā, kas tiek darīts





1. uzdevums

Mērķis – trenēt pamata tehniskos paņēmienus

- veidot divas kolonnas
- bumbiņas abām kolonnām
- laukumā izvietot konusus

TERMINI

= piespēle

= kustība bez bumbiņas

= metiens

= kustība ar bumbiņu (bumbiņas pārvaldīšana)

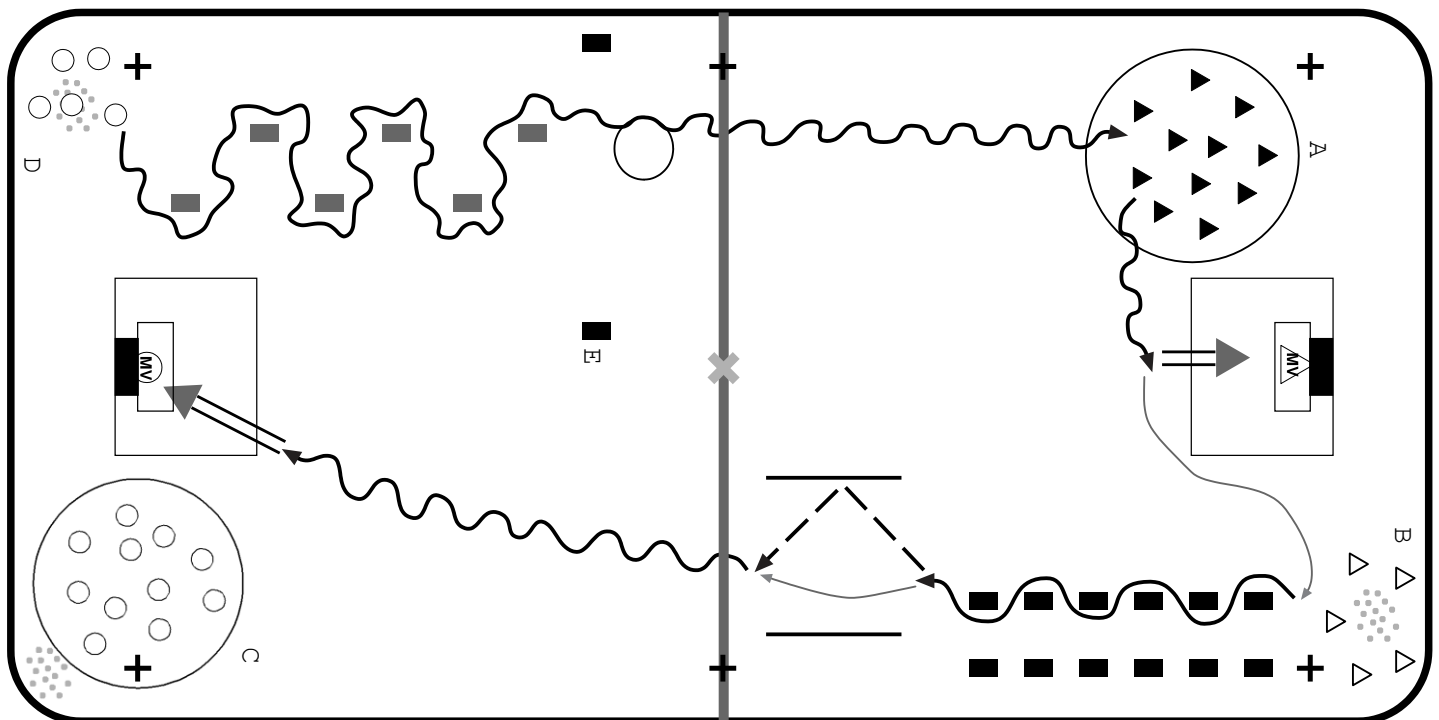
= pirmā grupa (1. komanda, mājinieku komanda)

= otrā grupa (2. komanda, pretinieku komanda)

= spēlētājs bez bumbiņas

= spēlētājs ar bumbiņu (bumbiņas pārvaldītājs)





2. uzdevums

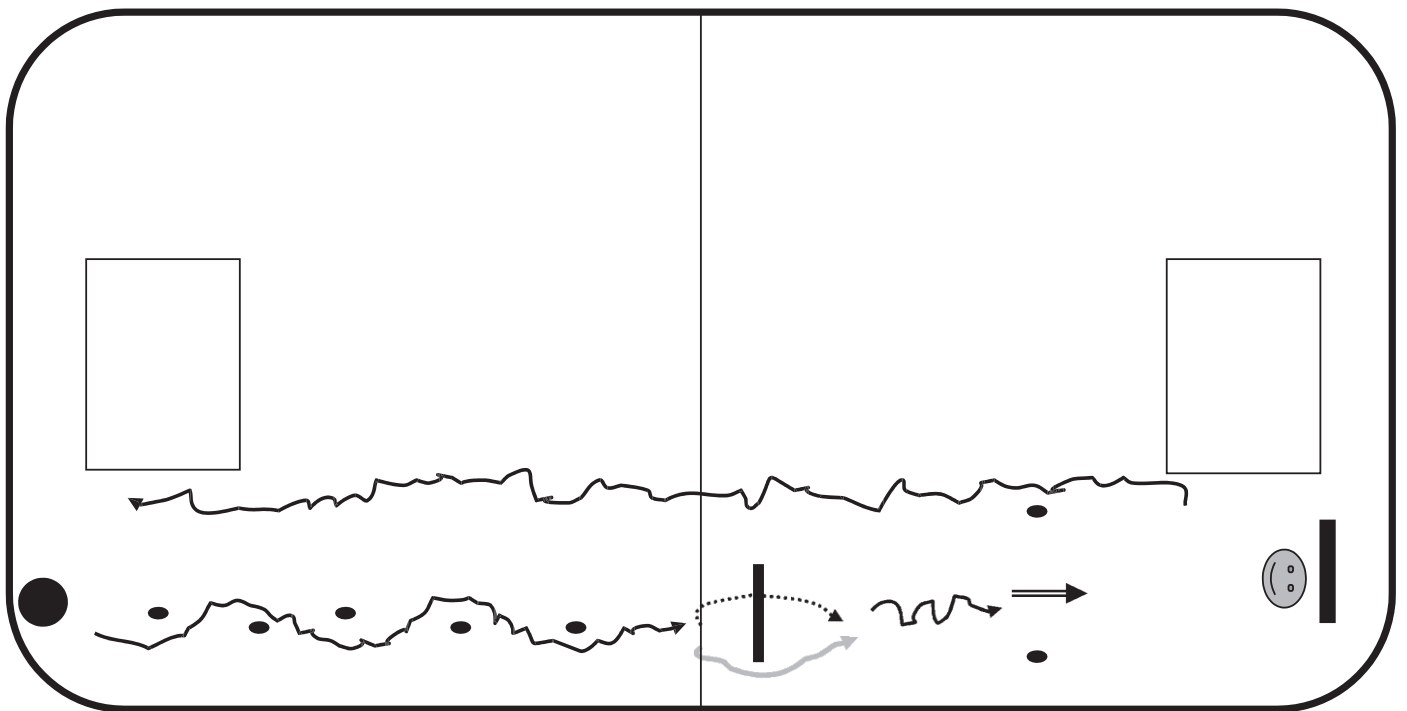
Mērķis – trenēt pamata tehniskos paņēmienus un pamata fiziskās prasmes

- Vispirms 20 x uz lāpstiņas atsist bumbiņu, noturot to visu laiku zemāk par ceļiem. Tad ar bumbiņu pārvietoties līdz centram un gūt vārtus.
- Aizskriet līdz stūrim, paņemt vēl vienu bumbiņu, vadīt to apkārt konusiem, veikt sienas piespēli pret novietoto bortu un virzīties uz labu vārtu gūšanas pozīciju un izdarīt sitienu.
- Pēc tam tālākajā stūrī veikt roku saliekšanu-iztaisnošanu 20 reizes un nākamajā stūrī paņemt bumbiņu.
- Vadīt bumbiņu apkārt konusiem.
- Veikt 360 grādu apgriezieni ar bumbiņu un atgriezties stūrī A, un sākt uzdevumu no sākuma.

Ievērot

- Sākumā izvietot spēlētājus visos četros stūros
- Lai padarītu šo uzdevumu grūtāku, iespējams pielietot arī prasības. Var pievienot vairāk pagriezienu par 360 grādiem un, atkarībā no spēlētāja meistarības un iespējām, vairāk bumbiņas vadīšanas vingrinājumu.
- Spēlētājus būtu jāiedrošina izdomāt pašiem savas kustības un jaunas prasmes.
- Vingrinājumu var padarīt grūtāku, liekot spēlētājiem izmantot tikai kreiso roku nūjas vadīšanai.





3. uzdevums

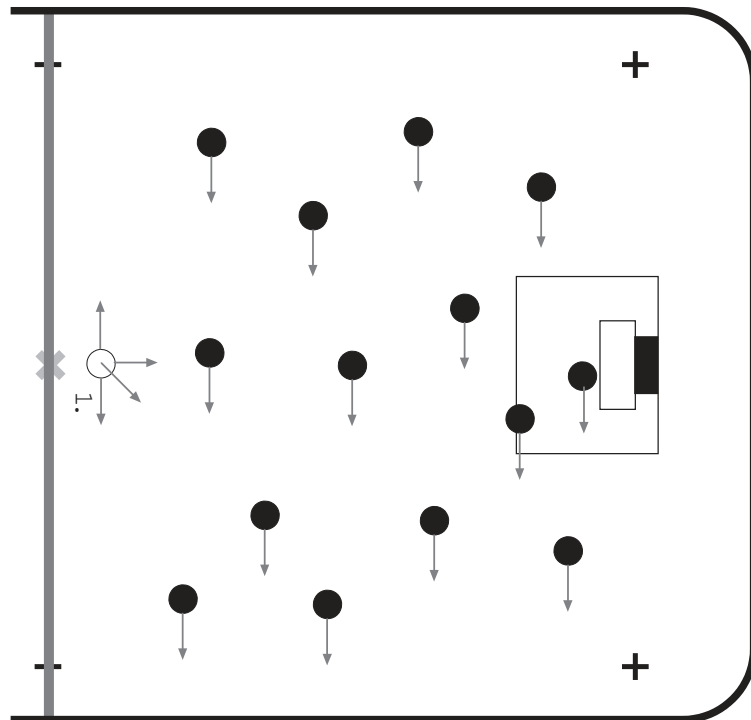
Vārtu gūšanas sacensības kā stafete

- izveidot divas vai četras komandas
- katrai komandai viena bumba
- vispirms līnijā novietot konusus, tad šķērsli (vienu apmali)
- spēlētājiem jāvada bumba apkārt konusiem un tad jāpārceļ bumba pār šķērsli
- jāieņem pozīcija un jāizdara iemetiens
- jāpaņem bumba un jāskrien atpakaļ pie savas kolonnas
- uzvarētājs ir tas, kurš pirmais gūst 20 vārtus

Ievērot

- Trenerim jāuzsver, ka iemetieni jāveic rūpīgi





4. uzdevums

Mērķis – iemācīties pārvaldīt bumbiņu un apieties ar nūju.

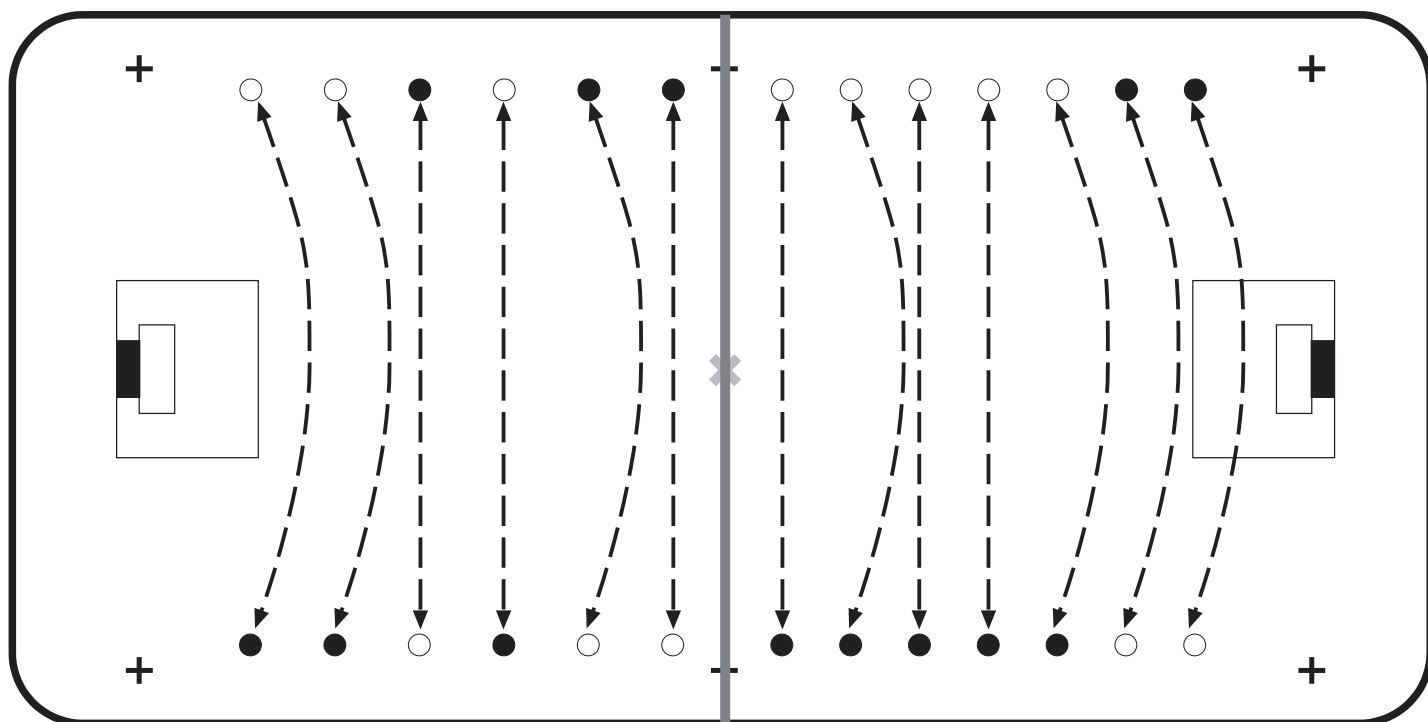
Šajā uzdevumā treneris ar roku rāda kustības virzienu un spēlētājiem jākustas norādītajā virzienā, vienlaicīgi vadot bumbiņu.

- Kad trenera roka ir pacelta, spēlētājiem jākustas uz priekšu.
- Kad treneris norāda uz spēlētājiem, tiem jākustas atpakaļ.
- Kad treneris svilpj, spēlētāji veic piecu metru izrāvienu uz priekšu un atgriežas savā vietā.

levērot

- Mēģināt visu laiku noturēt galvu taisni uz augšu un censties neskatīties uz bumbiņu.
- Noturēt spēles stāju – iztēloties, ka notiek spēle.
- Likt lietā iztēli un mēģināt izdomāt pašiem savas māņu kustības un bumbiņu vadīšanas paņēmienus.



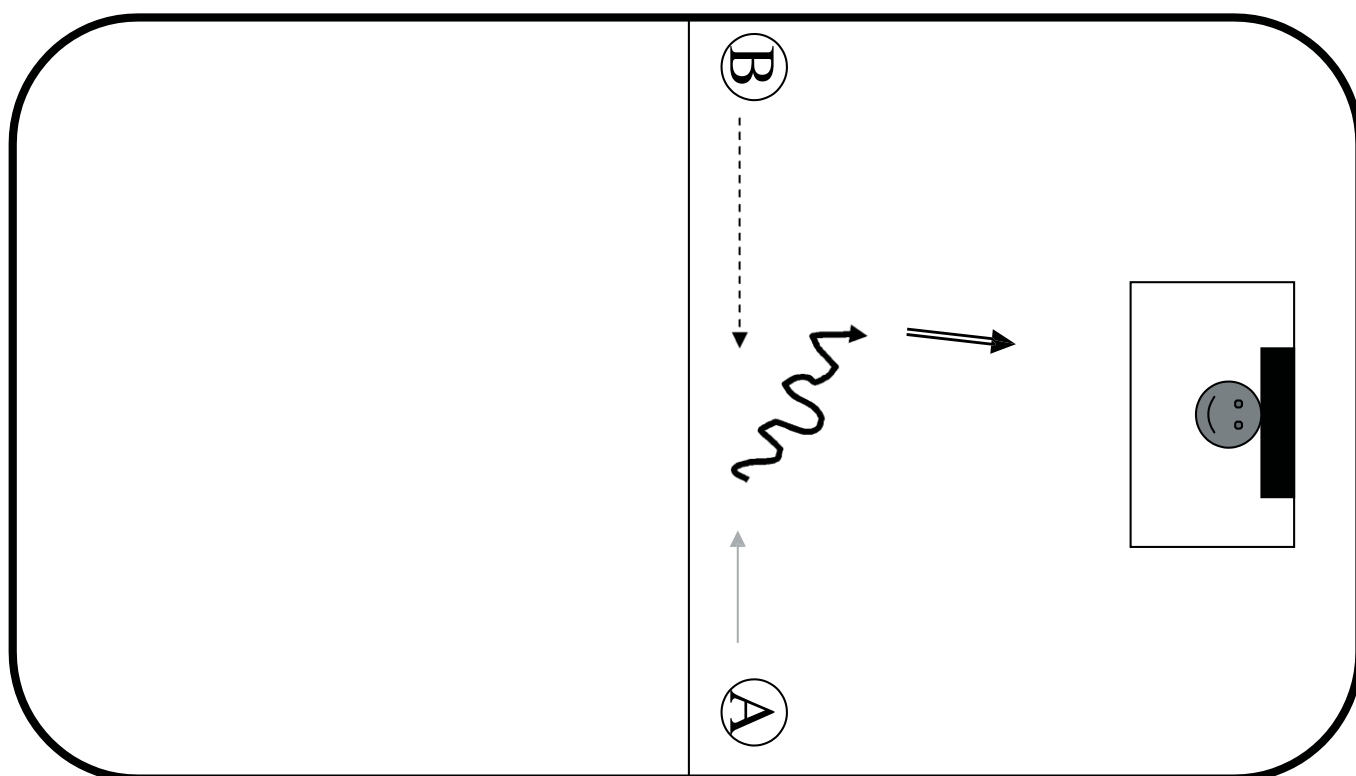


5. uzdevums

Mērķis – trenēt piespēles līdz ceļa līmenim gaisā un kā kontrolēt piespēli, kad bumbiņa atlec no zemes vai atrodas gaisā.

- Vispirms sadalīt pa pāriem un novietot spēlētājus tā, kā parādīts attēlā.
- Vingrinājuma ideja ir padot dažādas piespēles.
- Sākumā ieturēt nelielu intervālu un veikt vieglas piespēles, pakāpeniski pāriet pie grūtākām.
- Augstas piespēles iespējams kontrolēti uzņemt, izmantojot visu augumu.
- Atcerieties par pareizo stāju.
 - Mazliet ieliekties ceļgalos.
 - Turēt galvu augšā, lai var pārredzēt laukumā notiekošo.





6. uzdevums

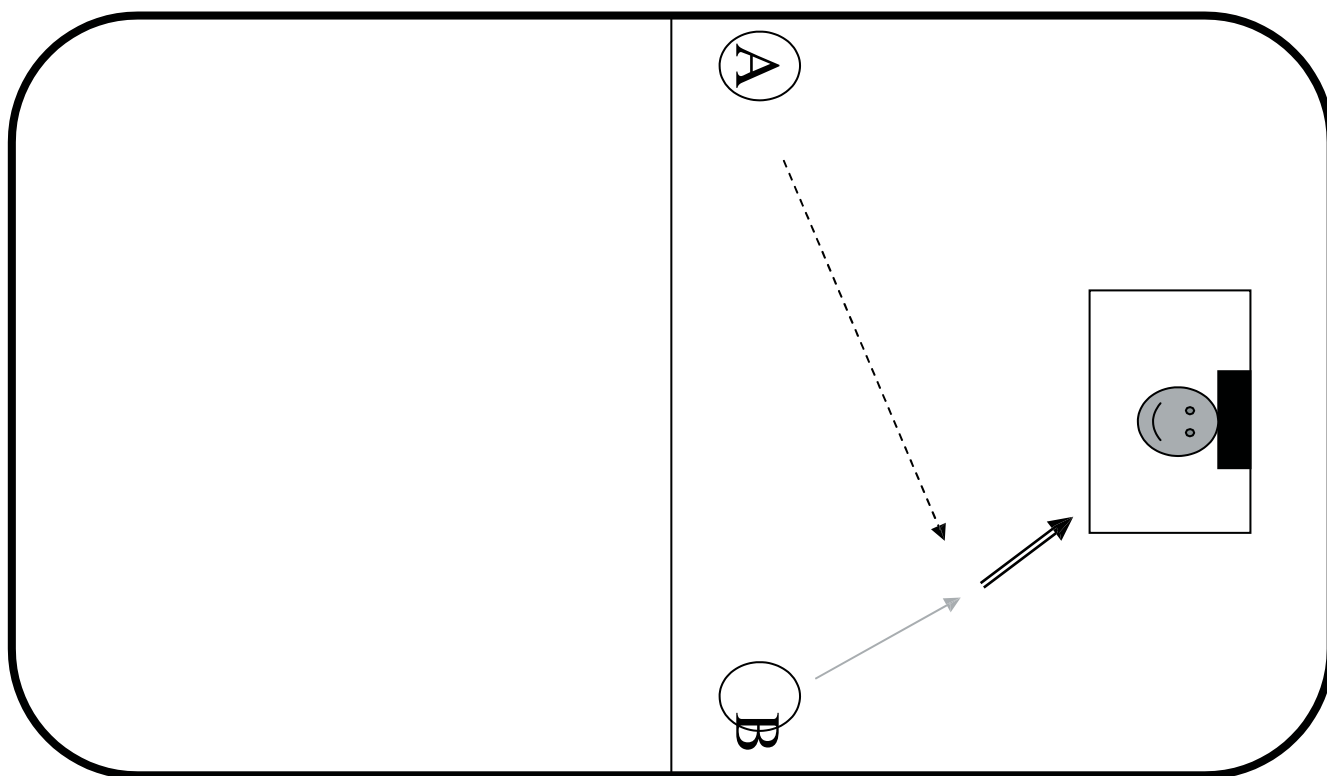
Mērķis – iemācīties, kā skrienot veikt sitienus un padot piespēles

- divas kolonnas, A un B, abās viduslīnijas pusēs
- bumbiņa abām kolonnām
- pirmais no A kolonnas skrien viduslīnijas virzienā un saņem B kolonnas piespēli
- spēlētājs saņem bumbiņu un veic iemetienus
- tad mainās B kolonna, un tā tālāk

Ievērot

- vārtsargs, ievērojot spēlētāju tempu, kustas no vienas puses uz otru
- spēlētājs, kurš saņem piespēli, ar nūju parāda, ka viņš vai viņa vēlas saņemt bumbiņu





7. uzdevums

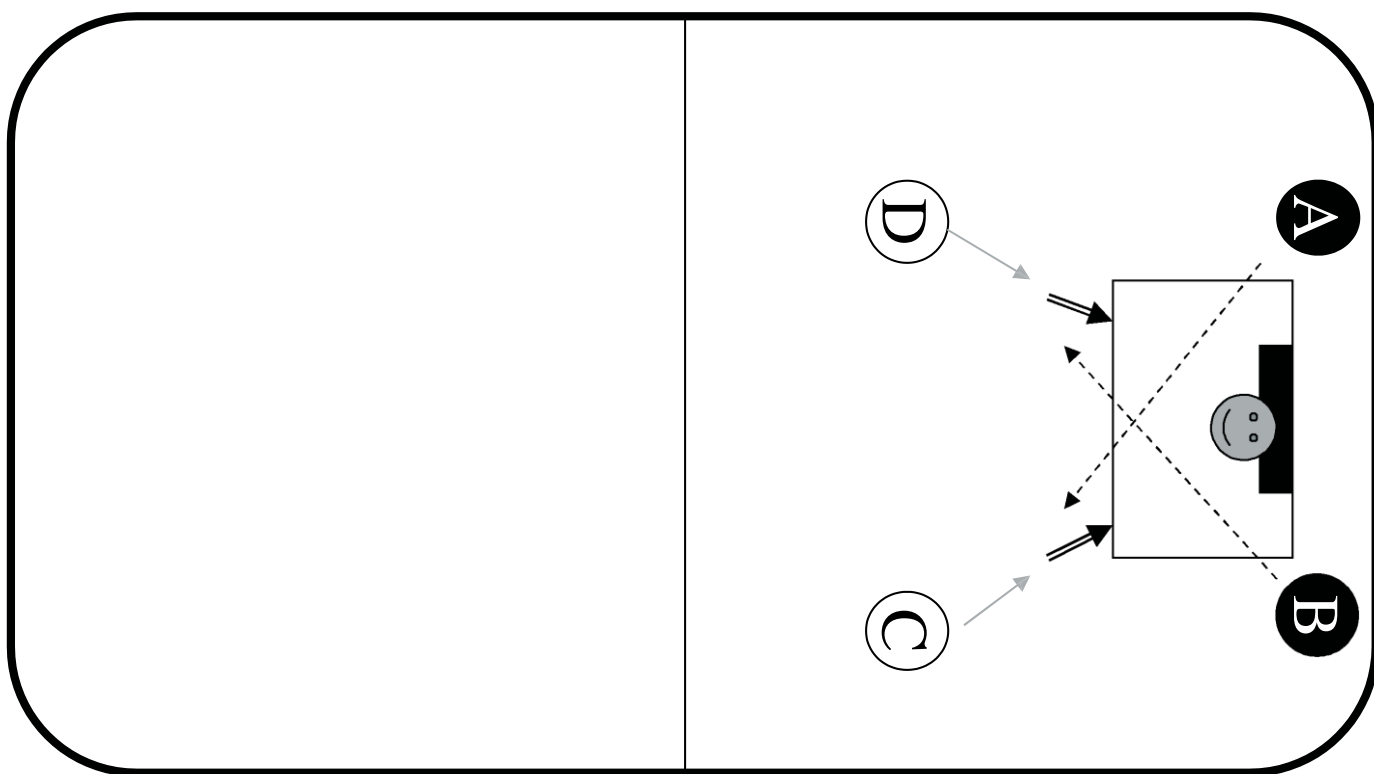
Mērķis – iemestiens vārtos ar vienu pieskārienu bumbiņai un stipras piespēles kustībā esošam spēlētājam

- divas kolonnas, A un B, abās viduslīnijas pusēs
- bumbiņas abām kolonnām
- pirmais no B kolonnas skrien tuvāko vārtu stūra virzienā
- stipra piespēle no A kolonnas
- spēlētājs mēģina iemest vārtos uzreiz pēc piespēles uzņemšanas
- no A kolonnas uz B kolonnu, un tā tālāk

levērot

- Pirms uzsākt vingrinājumu, pārliecināties, ka vārtsargs ir sagatavojies



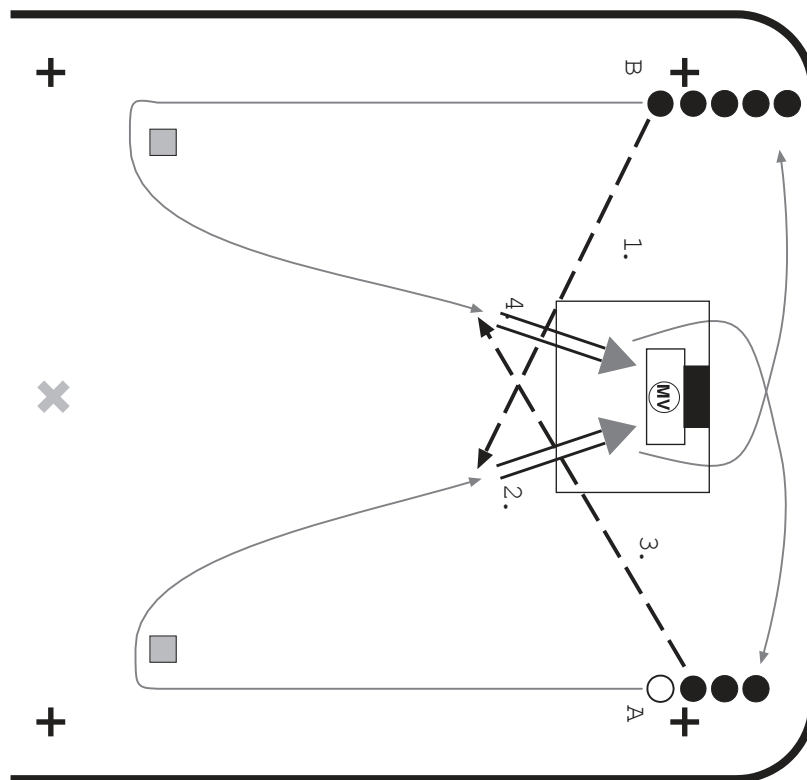


8. uzdevums

Mērķis – iemietiens vārtos ar vienu metienu un vārtsargs vingrinās uztvert tuvos metienus pa vārtiem

- spēlētāji četrās kolonnās
 - bumbiņas pie A un B kolonnas
 - C un D pārvietojas bez bumbiņas
 - A veic stipras piespēles
 - C uztver bumbiņu un veic metienu pa vārtiem, izmantojot plaukstas metienu
 - to pašu izpilda B un D kolonnas
- levērot
- Trenerim jāuzsver, ka metieni pa vārtiem jāveic rūpīgi





9. uzdevums

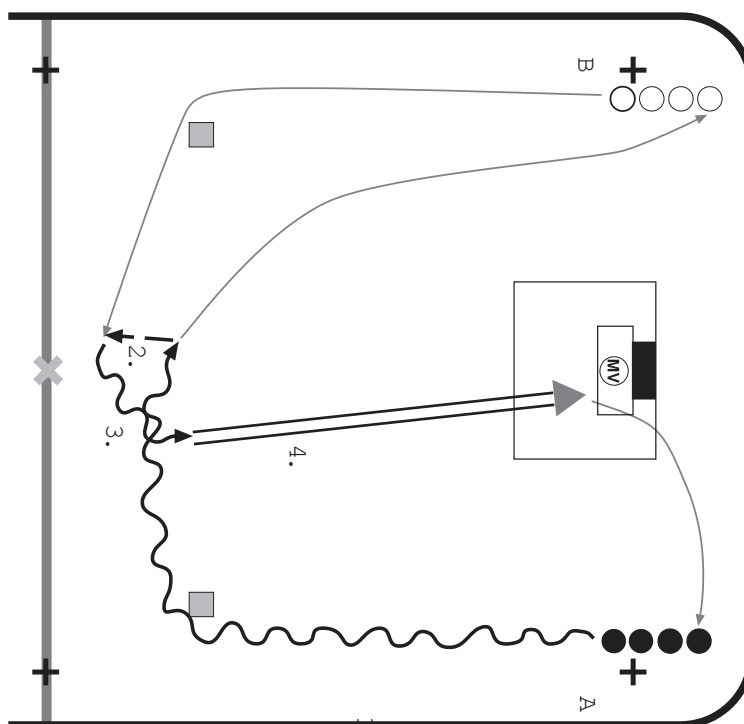
Mērķis – trenēt meistarīgi veikt piespēles – precīzāk uzņemt un ātrāk veikt metienu. Vārtsargu mērķis ir atkārtoti nosargāt vārtus, uztverot tuvos metienus.

- Katrā stūrī izveidot pa grupai (divas grupas) un novietot bumbiņas pie abiem stūriem.
- Spēlētājs A uzsāk skriet apkārt konusiem un saņem piespēles no B kolonnas. Tad veic metienu pa vārtiem un pārvietojas uz otru stūri.
- Pēc veiktās piespēles spēlētājs no B kolonnas skrien apkārt konusam un saņem piespēli no A kolonnas, un tā tālāk.

ievērot

- Uzsvērt, ka svarīgi uzņemt bumbiņu un pēc brīža turpināt ar metienu pa vārtiem ar vienu reizi.
- Sākt ar vienkāršiem plaukstas metieniem, bet iedrošināt spēlētājus izmantot neērto pusi, jo tā tiek veicināta dažādu sānu manevru apguve.





10. uzdevums

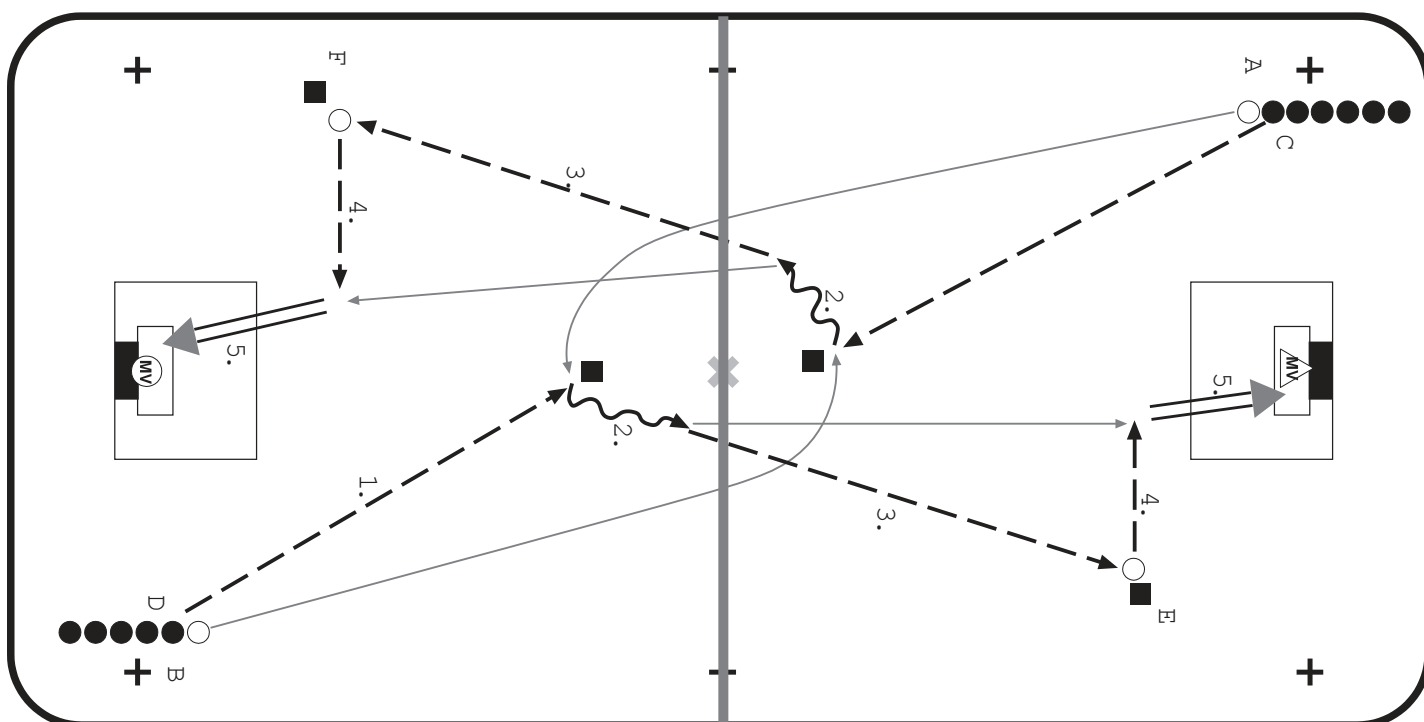
Mērķis – trenēt dažādus tehniskos paņēmienus, kā rīkoties ar nūju, piemēram, piespēli, piespēles uztveršanu, bumbiņas aizsargāšanu un pamata prasmes metienu veikšanā pa vārtiem. Vārtsargi aizsargā vārtus no spēlētāja, kurš pārvietojas.

- Spēlētāji pie abiem stūriem, un bumbiņas pie kreisā stūra spēlētājiem.
- Viens spēlētājs no katras kolonnas sāk pārvietoties centra laukuma virzienā. Spēlētājs A ar bumbiņu un spēlētājs B bez bumbiņas.
- A spēlētājs mēģina aizsargāt bumbiņu.
- Tad veic (īsu piespēli) piespēli tuvu centra līnijai un spēlētājs B ieņem pozīciju un veic metienus pa vārtiem.

Ievērot

- Būt uzmanīgam, veicot īsu piespēli. To jādara brīdī, kad otrs spēlētājs ir tieši aiz muguras.
- Spēlētājam B būtu jāmēģina veikt metienu pa vārtiem uzreiz pēc uzņemtas īsās piespēles.
- Pusceļā mainīt puses, lai gan labās, gan kreisās puses spēlētāji saņemtu vienādu treniņu daudzumu.
- Mainīt kolonnas.





12. uzdevums

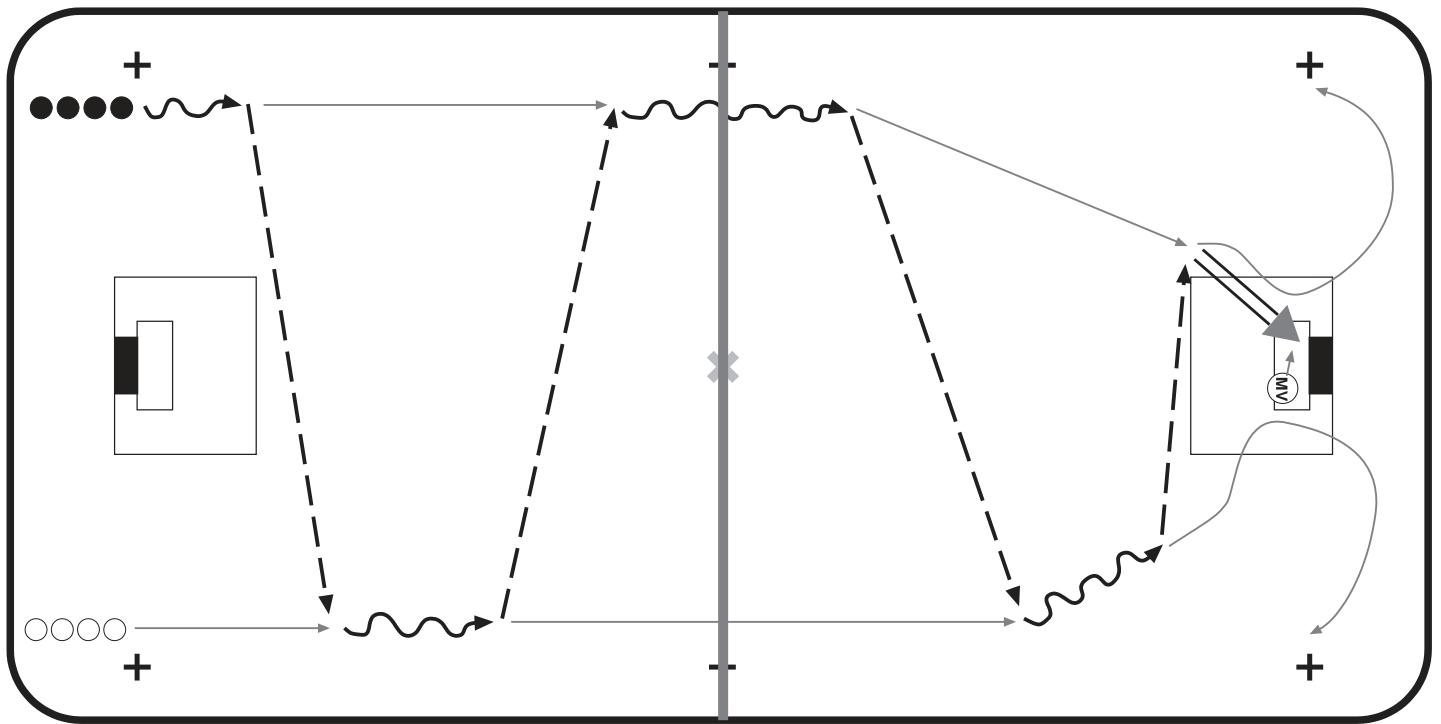
Mērķis – trenēt stipras, pa zemi veiktas piespēles, uzņemot piespēli no abām pusēm, kā arī ātru piespēju veikšanas prasmes.

- Spēlētāji un bumbiņas abos laukuma galos, kā parādīts attēlā.
- Vispirms, kā parādīts attēlā, tiek novietoti divi papildu spēlētāji (E un F). Viņi saņem piespēli no centra un padod sienas- piespēli uz vārtu pusi. Šie spēlētāji atrodas savās vietās visu laiku, taču viņi ik pēc piecām minūtēm jānomaina.
- Spēlētājs A un B sāk pārvietoties virzienā uz centru bez bumbiņas.
- Abi uzņem piespēli no spēlētājiem otrajā kolonnā (C un D), kad sasniedz konusus.
- Pēc tam, kad ieņemta vieta (A un B), piespēle tiek padota papildu spēlētājam (E vai F), kurš skrien vārtu virzienā, uzņem atpakaļ piespēli un veic metienu pa vārtiem.

levērot

- Atcerieties, ka bumbiņa jāuzņem ar „elastīgām” rokām un jāmēģina veikt metiens pa vārtiem uzreiz pēc saņemtās piespēles.



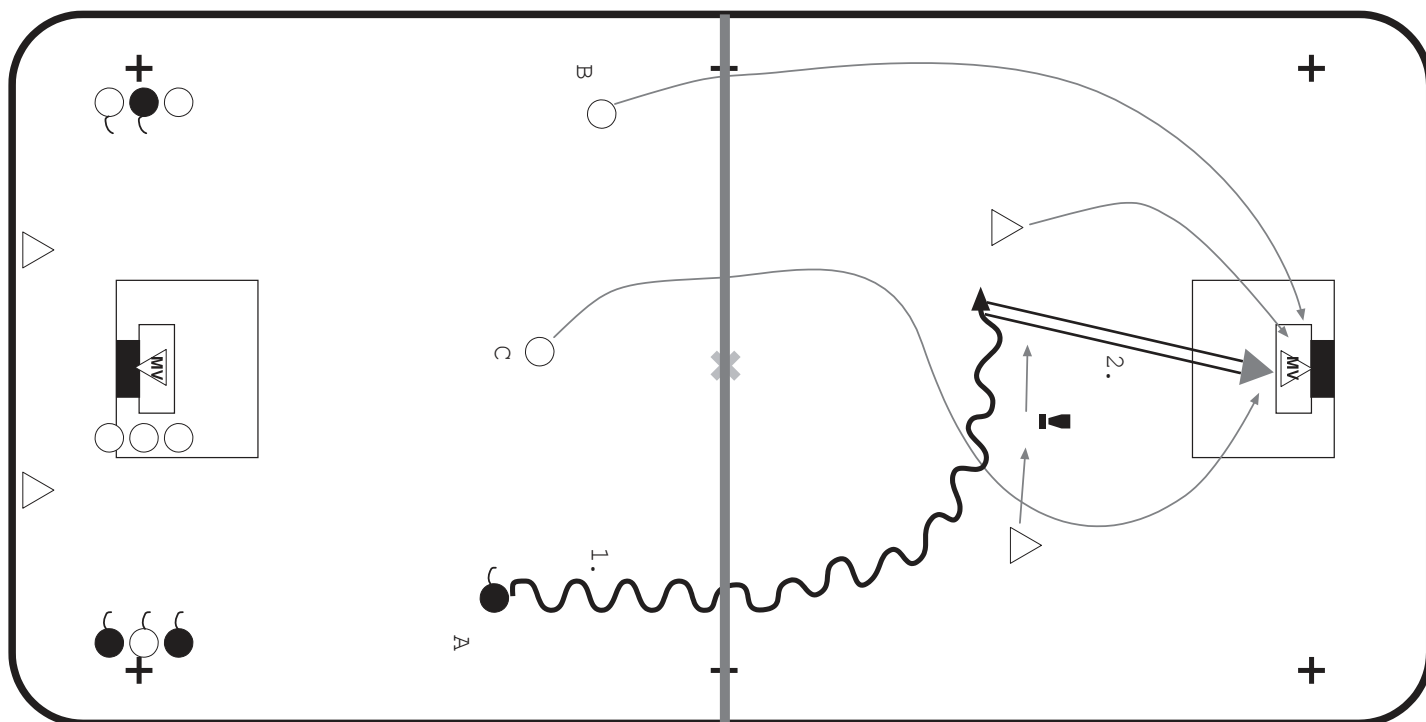


13. uzdevums

Mērķis - trenēt stipras, pa zemi veiktas piespēles un veikt metienu pa vārtiem ar pirmo reizi. Vārtsargu mērķis ir trenēt ātrumu un kustēties no vienas puses uz otru.

- Spēlētāji atrodas abos stūros ar bumbuņām (tikai vienā zāles galā).
- Vingrinājuma ideja ir pāros padot pa zemi veiktas piespēles un beigās veikt metienu pa vārtiem pēc krustošanās piespēles.
- Labs veikto piespēju skaits ir no četrām līdz sešām piespēlēm.

PAMATA SPĒĻU KOMBINĀCIJAS



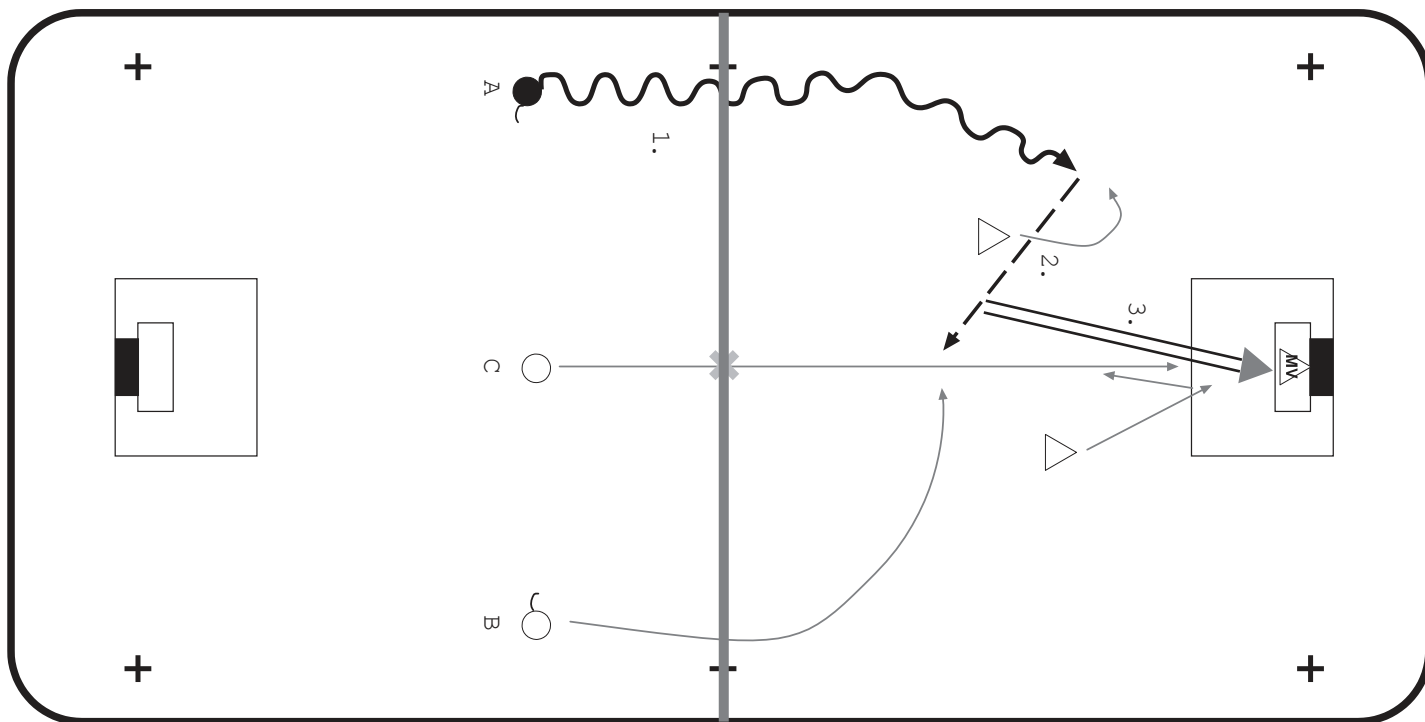
15. uzdevums

Mērķis – trenēt spēļu situāciju- pamat trijnieks pret diviem uzbrucējiem. Ar šāda veida uzdevumu tiek strādāts pie spēles izpratnes attīstības un tā, kā efektīvi izmantot laukumu. Sākuma pozīcija ir parādīta attēlā. Visi trīs spēlētāji, centra un divi malējie uzbrucēji, sāk no viena laukuma gala, ar seju pret diviem aizsargiem.

- Pie labā malējā uzbrucēja (spēlētājs A) ir bumbiņa, un viņš/viņa sāk uzdevumu, vadot bumbiņu uz centra laukumu.
- Tai pašā brīdī kreisais malējais uzbrucējs (spēlētājs B) izraujas uz priekšu vārtu virzienā. Tādā veidā spēlē tiek izveidota uzbrukuma situācija un, ja spēlētājs A nolemj veikt metienu pa vārtiem, spēlētājam B ir labāka iespēja gūt vārtus, ja bumbiņa atlec.
- Kad spēlētājs A sasniedz centra laukumu, viņš/viņa enerģiski met uz kreiso pusi un tajā pat laikā centra spēlētājs (spēlētājs C) dara tieši to pašu, tikai pretējā virzienā. Šādā veidā viņi kopā rada iespēju veikt īsu piespēli, kas rada problēmas aizsargam.
- Šādā situācijā labais aizsargs parasti seko spēlētājam B un mēģina bloķēt piespēli, kura domāta viņam/viņai.
- Kreisais aizsargs parasti spēlē kā situācijā viens pret divi. Kad uzbrucējs mēģina pret aizsargu veikt māņu kustību, veicot īsu piespēli, aizsargam uz to jāreaģē. Galvenais ir mēģināt bloķēt sitienu pa vārtiem atkarībā no tā, kurš sit. Lai to izdarītu, nepieciešama ātra reaģēšanas spēja un prasme „lasīt” spēli.
- Spēlētājam A parasti ir trīs izvēles:
 - Veikt iemetienu, ja aizsargs seko spēlētājam C,
 - Padot piespēli spēlētājam C, ja aizsargs bloķē iemetienu,
 - Padot piespēli spēlētājam B, ja labais aizsargs nesedz piespēles līniju.

Ievērot

Šis uzdevums ir ļoti svarīgs, jo to iespējams pielāgot praktiski jebkurai uzbrukuma spēlei (piemēram, 3 pret 3, 3 pret 1 un 2 pret 2). Šī vingrinājuma grūtākā daļa aizsargam ir vienlaicīga kustība no vienas puses uz otru (spēlētājs A un D) un B spēlētāja kustība virzienā uz vārtiem.



16. uzdevums

Šim vingrinājumam ir pievienots 7. uzdevums, un pamatideja ir trenēt dažādas uzbrukuma situācijas kombinācijā līdz trīs pret divi.

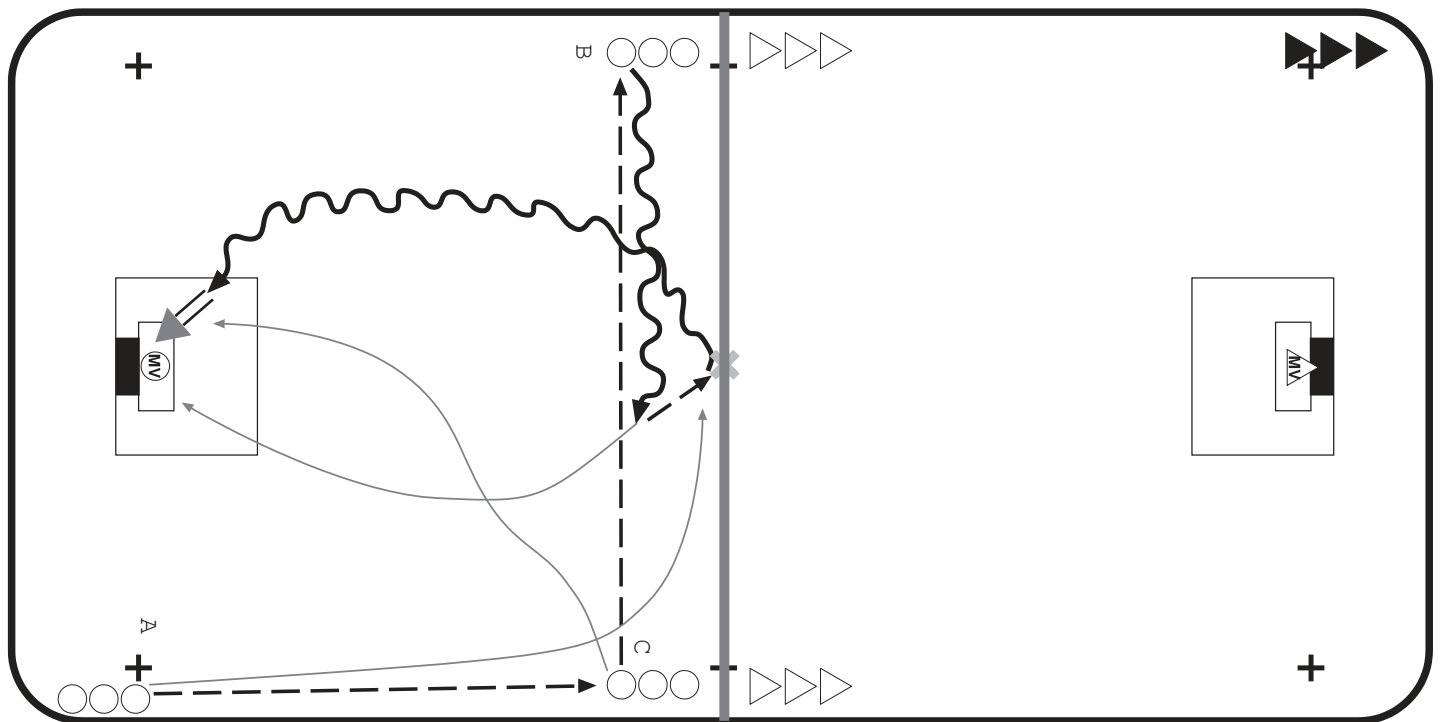
Sākuma pozīcija ir parādīta attēlā. Visi trīs spēlētāji, centra un divi malējie uzbrucēji, sāk no viena zāles gala ar seju pret diviem aizsargiem.

- Sākumā kreisais malējais uzbrucējs vada bumbu pāri centra laukumam.
- Centra spēlētājs (spēlētājs C), skrienot taisni virzienā uz vārtiem, izveido padziļinājumu, tas nozīmē, ka aizsargs ir spiests reaģēt un varbūt pat kādā brīdī sekot spēlētājam C. Tā rezultātā labākai vārtu gūšanas pozīcijai tiek atbrīvota lielāka vieta.
- Nākamais šajā situācija ir labais malējais uzbrucējs (spēlētājs B), mazliet samazina ātrumu un tad izraujas uz priekšu, šķērsojot laukumu, kur viņam/viņai var padot piespēli un viņš/viņa atrodas labā pozīcijā, lai veiktu iemetienu pa vārtiem.
- Tagad kreisajam uzbrucējam ar bumbu ir trīs iespējas:
 1. Padot piespēli spēlētājam B, kurš atrodas centra laukumā,
 2. Padot spēlētājam C, kurš atrodas vārtu priekšā,
 3. Vai pašam/pašai mest pa vārtiem.
- Šādā veidā tiek izveidota spēle divi pret viens pret labo aizsargu un viņam/viņai ir jāizlemj, vai bloķēt metienu no malējā uzbrucēja vai koncentrēties uz spēlētāju B, kurš liektā līnijā dodas uz centra laukumu.

levērot

Šāds iznākums – trīs pret viens – uzbrukuma spēle dod iespēju izveidot lielisku vārtu gūšanas iespēju. Spēlētājam C jābūt arī gatavam, ka bumba var atlēkt un tad viņam/viņai tā ir jāiemet atpakaļ vārtos.





18. uzdevums

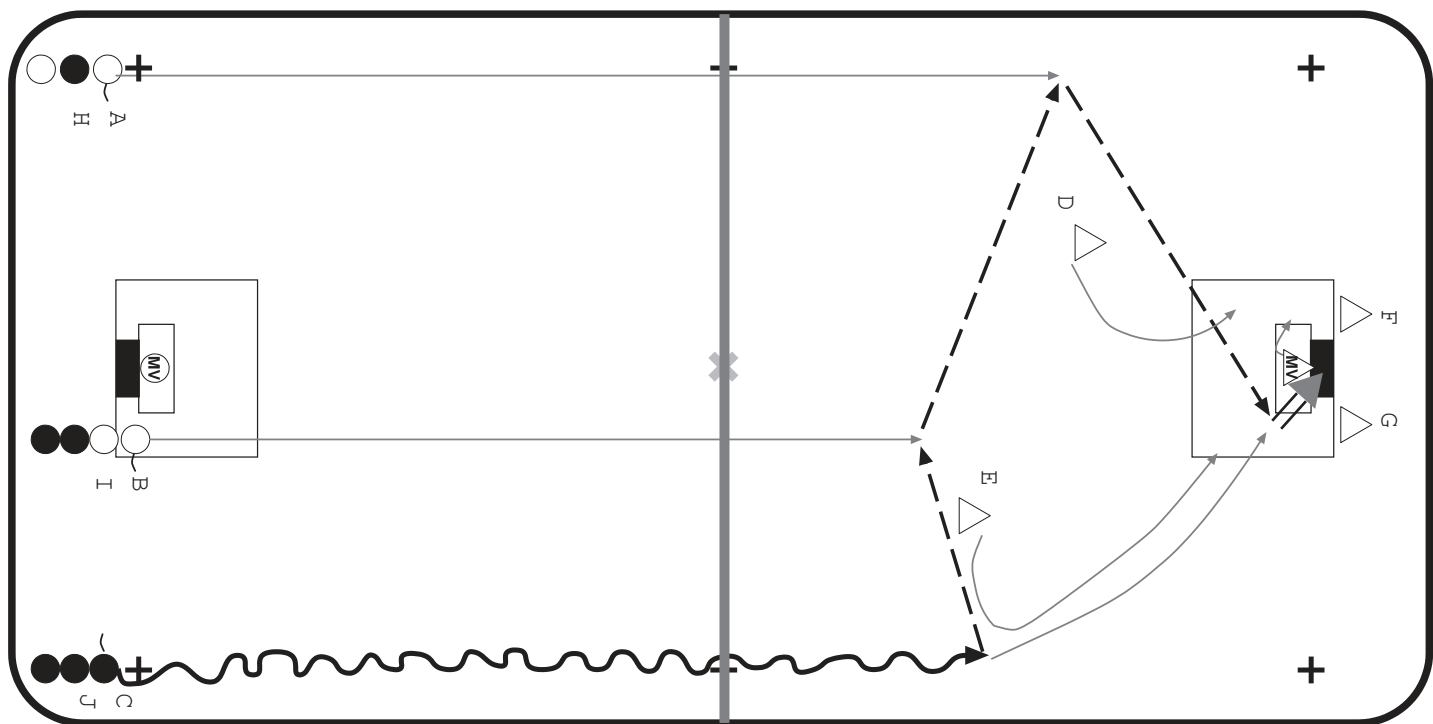
Mērķis – trenēt kombināciju diviem pret viens vienā laukuma galā.

- Trīs kolonnās, viens stūrī un tuvu centra laukumam.
- Spēlētājs no kolonnas A piespēlē kolonnai C un skrien piespēles virzienā.
- Spēlētājs C piespēlē bumbu kolonnai B un dodas aizsarga virzienā.
- Spēlētājs B uzņem bumbu un sāk pārvietoties C kolonnas virzienā.
- Spēlētājs A un B šķērso centra laukumu, un ir izveidota īsas piespēles iespēja.
- Tad viņi dodas uzbrukumā pret aizsargu (divi pret viens).

levērot

Aizsargam jāmēģina virzīt uzbrucēju stūra virzienā, lai vārtu gūšanas un piespēles iespējas padarītu vēl grūtākas. Šādā veidā ir arī vieglāk pārtvert iespējamās krustotās piespēles.





19. uzdevums

Mērķis – trenēt situācijas trīs pret divi un divi pret viens.

Izveidot trīs kolonnas vienā zāles galā un novietot divus aizsargus zāles otrā galā, kā tas ir parādīts attēlā.

- Spēlētāji A, B un C uzbrūk abiem aizsargiem.
- Tad aizsargi uzbrūk atpakaļ zemākajam uzbrukuma spēlētājam (kurš šajā gadījumā ir spēlētājs B).
- Tad spēlētājs H, I un J uzsāk to pašu, un tā tālāk.

Ievērot

Šis ir labs vingrinājums, lai trenētu pamata situācijas. Mazliet pielāgojot un veicot izmaiņas, šīs situācijas iespējas izspēlēt kā 3 pret 2, 3 pret 1 un 1 pret 1.



IZMANTOTĀ LITERATŪRA

- Almond, L. 1986. Reflecting on Themes: A Games Classification. In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; *Rethinking Games Teaching*. University of Technology, Loughborough. s. 71-72.
- Blomqvist, M. 2001. Game Understanding and Game Performance in Badminton. Development and Validation of Assessment Instrument and Their Application to Games Teaching and Coaching. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 77.
- Bunker, D., & Thorpe, R. 1982. A Model for Teaching Physical Education in Secondary Schools. *Bulletin of PE* 19(1), 5-8.
- Butler, J. 1996. Teacher Responses to Teaching Games for Understanding. *JOPERD* (67) 9, 17-20.
- Butler, J. 1997. How Would Socrates Teach Games? A Constructivist Approach. *JOPERD* (68)9, 42-47.
- Brooker, R., Braiuka, S., & Kirk, D. 1996. Implementing a Game Sense Approach to Teaching Junior High School Basketball in a Naturalistic Setting. *European Physical Education Review* 6(1), 7-26.
- Grandidge, I., & Sleep, M. 1986. Introducing a Games Skills Course in the Secondary School. *Bulletin of PE* 22(1), 27-30.
- Griffin, L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. *Teaching Sport Concepts and Skills*. A Tactical Games Approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Launder, A. 2001. *Play Practise*. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports. Human Kinetics.
- Luhtanen, P. 1989. *Taktiikka ja sen harjoittaminen*. Teoksessa Suomalainen Valmennusoppi, Harjoittelu. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Urheilusyke.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching Physical Education*. Toronto: MacMillan.
- Piispanen, E. 1995. *Iloiseen palloiluun. Opas koulujen palloilukasvatukseen*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 143.
- Rink, J. E. 1993. *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis, Missouri. Mosby-Year Book.
- Werner, P. Thorpe, R. & Bunker, D. 1996. Teaching Games for Understanding: Evolution of The Model. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (67)1, 28-33.
- Finland Floorball Federation. Training exercises. Photos.



Producer: International Floorball Federation
Planning: Jari Oksanen
Translation: Ville Peltomäki