**Basketbols**

**Kontroles vingrinājumi**

**MT - 4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi** | Pārvietošanās 5 m x 6 m (sekundes) | Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 sek laikā (reižu skaits) | Bumbas (5.izm) mešana tālumā (tālā piespēle) | Soda metieni līdz 3. kļūdai | Trīspunktu metieni vienā minūtē |
| **Meitenes** | 9,5  | 30 | 12 | 2 | 1 |
| **Zēni** | 8,5 | 30 | 14 | 2 | 2 |

**MT - 5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi** | Pārvietošanās 5 m x 6 m (sekundes) | Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 sek laikā (reižu skaits) | Bumbas (6.izm) mešana tālumā (tālā piespēle) | Soda metieni līdz 3. kļūdai | Trīspunktu metieni vienā minūtē |
| **Meitenes** | 9,3 | 32 | 13 | 3 | 1 |
| **Zēni** | 8,3 | 32 | 15 | 3 | 2 |

**MT - 6**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi** | Pārvietošanās 5 m x 6 m (sekundes) | Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 sek laikā (reižu skaits) | Bumbas mešana tālumā (tālā piespēle) | Soda metieni līdz 2. kļūdai | Trīspunktu metieni vienā minūtē |
| **Meitenes** | 9,1 | 33 | 14 | 4 | 2 |
| **Zēni** | 8,1 | 33 | 16 | 4 | 3 |

**MT – 7**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi** | Pārvietošanās 5 m x 6 m (sekundes) | Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 sek laikā (reižu skaits) | Bumbas mešana tālumā (tālā piespēle) | Soda metieni līdz 2. kļūdai | Trīspunktu metieni vienā minūtē |
| **Meitenes** | 8,9 | 34 | 15 | 5 | 3 |
| **Zēni** | 7,9 | 35 | 17 | 5 | 4 |

**SMP-1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi** | Pārvietošanās 5 m x 6 m (sekundes) | Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 sek laikā (reižu skaits) | Bumbas mešana tālumā (tālā piespēle) | Soda metieni līdz 2. kļūdai | Trīspunktu metieni vienā minūtē | Atlēkušās bumbas „raidīšana” grozā (sekmīgi no 5 mēģinājumiem) |
| **Meitenes** | 8,7 | 35 | 17 | 6 | 4 | 3 |
| **Zēni** | 7,7 | 36 | 20 | 6 | 5 | 4 |

**SMP-2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi** | Pārvietošanās 5 m x 6 m (sekundes) | Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 sek laikā (reižu skaits) | Bumbas mešana tālumā (tālā piespēle) | Soda metieni līdz 2. kļūdai | Trīspunktu metieni vienā minūtē | Atlēkušās bumbas „raidīšana” grozā (sekmīgi no 5 mēģinājumiem) |
| **Meitenes** | 8,5 | 36 | 19 | 7 | 4 | 4 |
| **Zēni** | 7,5 | 37 | 22 | 7 | 5 | 5 |

**SMP-3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi** | Pārvietošanās 5 m x 6 m (sekundes) | Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 sek laikā (reižu skaits) | Bumbas mešana tālumā (tālā piespēle) | Soda metieni līdz 2. kļūdai | Trīspunktu metieni vienā minūtē | Atlēkušās bumbas „raidīšana” grozā (sekmīgi no 5 mēģinājumiem) |
| **Meitenes** | 8,3 | 37 | 20 | 8 | 4 | 4 |
| **Zēni** | 7,3 | 38 | 23 | 8 | 5 | 5 |

**ASM**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi** | Pārvietošanās 5 m x 6 m (sekundes) | Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 sek laikā (reižu skaits) | Bumbas mešana tālumā (tālā piespēle) | Soda metieni līdz 2. kļūdai | Trīspunktu metieni vienā minūtē | Atlēkušās bumbas „raidīšana” grozā (sekmīgi no 5 mēģinājumiem) |
| **Meitenes** | 8,1 | 39 | 23 | 10 | 5 | 5 |
| **Zēni** | 7,5 | 40 | 26 | 10 | 6 | 7 |

**Kontroles vingrinājumu apraksts**

1. **Pārvietošanās 5 m x 6 m dažādos veidos ar virziena maiņu**

Laukumā iezīmēts kvadrāts 5 m x 6 m. Basketbolists ieņem starta stāvokli aiz šīs līnijas kvadrāta stūra ārpusē. Pēc signāla skrējiens uz priekšu (5 m), pēc tam - aizsarga stājā sānis (6 m), skrējiens atmuguriski (5 m), pēc tam - aizsarga stājā sānis (6 m).

1. **Piespēles ar abām rokām pret sienu 2 m attālumā**

Atrodoties aiz norobežojuma (vingrošanas sols, barjera un tml.), basketbolists cenšas 30 sekunžu laikā izdarīt pēc iespējas lielāku skaitu piespēļu.

1. **Basketbola bumbas mešana tālumā (tālā piespēle), no vietas**

Nav atļauts pārkāpt norobežojumu vai izmetiena līniju.

1. **Soda metieni**

Nesekmīgs metiens – kļūda.

1. **Trīspunktu metieni**

Vērtē sekmīgo metienu skaitu vienas minūtes laikā. Basketbolists seko izmestai bumbai, tver to un ar driblu atgriežas aiz trīspunktu līnijas, lai izpildītu nākamo metienu.

1. **Atlēkušās bumbas „raidīšana” grozā**

Basketbolists nostājas uz soda metiena līnijas, met bumbu pret vairogu, seko bumbai un lēcienā “raida” to grozā.

1. **Kompleksais vingrinājums**

Treneris sagatavo vingrinājumu, kurā tiek iekļauta apdriblēšana, piespēle un metiens ar vienu roku no grozaapakšas.