



ZEMGALE



KURZEME



VIDZEME + ZIEMEĻAUSTRUMI



LATGALE



RĪGA

Zemgales reģionālā izlase kopā ar Kurzemes, Vidzemes, Latgales un Rīgas reģioniem veido LFF Futbola akadēmijas projektu.



APMĀCĪT

Zemgale U14

Zemgale U13

ATLASĪT

ATTĪSTĪT

Zemgale U15

U16

U17

U18

U19

U21

Latvijas
Nacionālā
futbola izlase



Misija : Sagatavot Zemgales reģiona U13-U15 futbolistus Latvijas Nacionālajai futbola izlasei.

Reģiona filozofija: "Izdarīt visu iespējamo, lai attīstītu futbolistus & trenerus."

Vīzija : Attīstīta spēcīga, pozitīva, izaicinoša vide, kura palīdz futbolistiem kļūt labākiem un attīstīties.

Mērķis: Sagatavot Zemgales reģionālās izlases futbolistus U16 / U17 Latvijas izlases spēles prasībām.

Uzdevumi :

1. ATLASĪT Zemgales izlases U13/U14/U15 vecumposma futbolistus;
2. ATTĪSTĪT Zemgales reģiona futbolistus un trenerus Elites līmeņa futbolam;
3. APMĀCĪT futbolistus treniņprocesā;

VĒRTĪBAS:

IZAUGSME, ATBILDĪBA, CĪŅASSPARS

Izsoles vecumposma apmācības virzieni:

U13

-Organizētas saskaņotas A. (+U.) darbības – ar labu savstarpēju aizvietošanu.

-Liela fiziskā aktivitāte & kustīgums

- Visi spēlētāji aktīvi piedalās bumbas atgūšanā

U14

- Augsts pacietības & spēles līmenis

- Augsts spēles blīvums (divcīņās, 2.bumbas)

- Agresīvas darbības b. atņemšanā;

U15

- Efektīvas standartsituācijas aizsardzībā

- + Aktīva presinga pielietošana atbilstošās situācijās (U17)

Kādam jābūt futbolistam ?

- ✓ **Vesels + Kustīgs (VFS+SAQ)**
- ✓ **Personība**
(+Psiholoģiskā sagatavotība)
(Izaugsmes prāts; Līderība; uzvarētāja raksturs, balss uz laukuma)
- ✓ **Futbola kvalitātes** (Fiziskie & Tehniski-Taktiskie faktori elites līmeņa sasniegšanai)
- ✓ **Spēles izpratne**



Kā atlasīt futbolistu?

- **Spēlētāja sniegums kluba treniņprocesā** (treniņi+spēles) = (statistika + trenera rekomendācijas+novērojumi)
- **Testēšana** (Attīstības dinamika)
- **Traumu profilakses vingrinājumu izpildījums**
- **Aktivitāte, spēles blīvums reģionālajos treniņos/spēlēs;**
- **Komunikācija ar futbolistu** (Futbolista disciplīna, ētika, kultūra, apmācāmība, sportiskā ID)

Zemgales izsoles treniņu saturs

- Traumu profilakse/Atjaunošanās;
- VFS / SAQ (spēks/ātrums/veiklība/žiglums)
- Psiholoģiskā sagatavotība (Pozitīva/izaicinoša mācību-treniņu vide);
- Bumbas meistarība / Tehnika spēles situācijās;
(Specializācija, pozīciju specifika, individuālā sagatavotība)
- Tehniski-Taktiskā sagatavotība/spēles izpratne (A. darbības, U. darbības; Pārejas A. darbības)

Zemgales reģionālā izlase ir atbalsts Zemgales reģiona klubiem futbolistu sagatavošanas procesā.

U13 – U15 vecumposmu izlases sastāvā iekļautie futbolisti :

- piedalās reģiona atlases treniņos,
- Piedalās reģionālās izlases komandas treniņos,
- MTS (mācību- treniņu spēļu) turnīrā ar citām reģionālajām izlasēm,
- Piedalās LFF FA Nacionālās nometnēs;
- Iegūst starptautisko spēļu pieredzi;

