

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO FUTBOLŲ BERNIUKŲ (GIM. 2005-2006 M.G.)
ANTRŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO
PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020-04-20	<p>Parengiamoji dalis: Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų vikrumui.</p> <p>Baigiamoji dalis: Kvėpavimo atstatymas.</p>	<p>5-10 min.,</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.</p> <p>5-10 min</p>	<p>. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinę. Po užduoties atpalaiduoti kojas gulint ant nugaros.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UsI4Pw1mqrQ&list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJPVY7yL Vietoj kopėtėlių galima naudoti virvutę.</p> <p>Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros : abi kojas keliant aukštin- iškvepiam, leidžiant žemyn- iškvepiam.</p>
2020-04-21	<p>Parengiamoji dalis: Lankstumo pratimai.</p> <p>Pagrindinė dalis: Kojų, nugaros ir rankų jėgos ugdymas.</p> <p>Baigiamoji dalis: Pasirinktų futbolo varžybų peržiūra.</p>	<p>5-10 min Į vieną pusę sukti 7-10kartų.</p> <p>20-30 min</p> <p>45 min.</p>	<p>Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=N6YennXxy98 Kam per sunku, darote 15-20 min.</p> <p>Stebėti savo pozicijų žaidėjų žaidimą.</p>
2020-04-22	<p>Parengiamoji dalis: Bėgimas 2-3-5 min</p> <p>Pagrindinė dalis: Klubo ir rankų jėgos ugdymas.</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas</p>	<p>10 min</p> <p>25-30 min.</p> <p>10-15 min</p>	<p>Pradžioje bėgam 2min. ir darom 1min.pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam 3min ir darom 2min su tempimo pratimais pertrauką. Po jos bėgam 5min. jei leidžia sąlygos bėgam lauke kitu atveju namie bėgam vietoj.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOW Stengtis daryti teisingai, kvėpuoti ritmingai.</p>

	kamuoliu.		Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku-stipriąja koja. Kas neturi sąlygų žongliruoti galima oro balionu arba teniso kamuoliuku patalpoje.
2020-04-24	Parengiamoji dalis: Pratimų kompleksas.	10-15min.	https://www.youtube.com/watch?v=10-JYtfgijg Tinka visoms raumenų grupėms. Daryti teisingai.
	Pagrindinė dalis: Techninis rengimas.	25 min	https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg Pratimus stengtis atlikti teisingai ir abiem kojom.
	Baigiamoji dalis: Pasirinktų rungtynių peržiūra.	45 min	Stebėti puolėjų ir krašto saugų žaidimą.

Treneris

Raimondas Pašukys