

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO FUTBOLŲ BERNIUKŲ (GIM. 2007-2008 M.G.)  
 PIRMŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO  
 PLANAS**

<b>Data</b>	<b>Treniruotės turinys</b>	<b>Krūvio apimtis ir intensyvumas</b>	<b>Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys</b>
<b>2020-04-20</b>	<p><b>Parengiamoji dalis:</b></p> <p>Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b></p> <p>Pratimai kojų vikrumui.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b></p>	<p>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>Po bėgimo daryti minutės pertrauką. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinę.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&amp;list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL">https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&amp;list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</a></p> <p>Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles.</p> <p>Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros : abi kojas keliant aukštesnėms, leidžiant žemesnėms iškvepiam.</p>
<b>2020-04-21</b>	<p><b>Parengiamoji dalis:</b></p> <p>Lankstumo pratimai</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b></p> <p>Technika.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b></p> <p>Pasirinktų futbolo varžybų Peržiūra.</p>	<p>5-10 min                      Į vieną pusę sukuti 7-10kartų.</p> <p>20-30 min</p> <p>30-40 min</p>	<p>Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TgRPCALAYY">https://www.youtube.com/watch?v=TgRPCALAYY</a></p> <p>Vietoj stovėlių naudoti pvz. vienkartinis puodelius.</p> <p>Atkreipti dėmesį į gynėjų žaidimą.</p>
<b>2020-04-22</b>	<p><b>Parengiamoji dalis:</b></p> <p>Bėgimas 2-3-5 min</p>	<p>10 min</p>	<p>Pradžioje bėgam 2min. ir darom 1min.pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam 3min ir</p>

	<p><b>Pagrindinė dalis:</b></p> <p>Jėgos ir jėgos išstvermės ugdymas.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b></p> <p>Žongliravimas kamuoliu.</p>	<p>15-20 min</p> <p>10-15 min</p>	<p>darom 2min su tempimo pratimais pertrauką. Po jos bėgam 5min. jei leidžia sąlygos bėgam lauke kitu atveju namie bėgam vietoj.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=N6YennXxy98">https://www.youtube.com/watch?v=N6YennXxy98</a></p> <p>Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku-stipriąja koja. Kas neturi sąlygų žongliuoti galima oro balionu arba teniso kamuoliuku patalpoje.</p>
2020-04-23	<p><b>Parengiamoji dalis:</b></p> <p>Apšilimas</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b></p> <p>Techninis rengimas</p> <p><b>Baigiamoji dalis</b></p> <p>Pasirinktų rungtynių peržiūra.</p>	<p>5-10 min</p> <p>25 min</p> <p>45 min</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg">https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg</a></p> <p>Kam sunku darykit lengvesnius pratimus.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NjiMrlDXkg">https://www.youtube.com/watch?v=NjiMrlDXkg</a></p> <p>Pratimus stengtis atlikti teisingai ir abiem kojom.</p> <p>Stebėti puolėjų veiksmus.</p>
2020-04-24	<p><b>Parengiamoji dalis:</b></p> <p>Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b></p> <p>Pratimai kojų vikrumui, kamuolio varymas.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b></p> <p>Atpalaidavimo pratimas.</p>	<p>10 min</p> <p>25 min</p> <p>15 min</p>	<p>Po bėgimo daryti minutės pertrauką. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinę</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg">https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50">https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50</a></p> <p>Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai.</p>