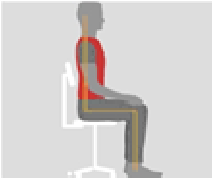


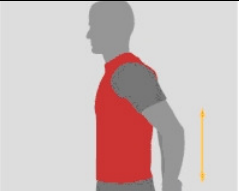

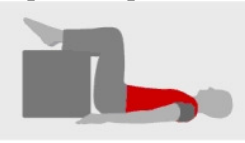










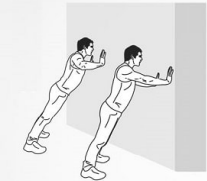
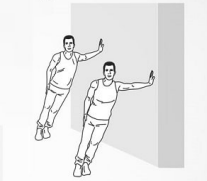
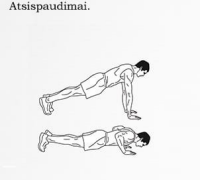



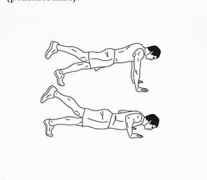
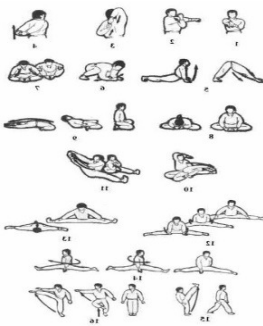



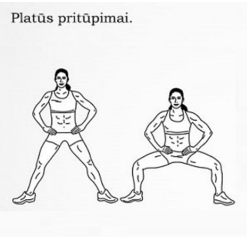
**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2006-2007 M.) TREČIŲ
 METŲ MEISTRISŲKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

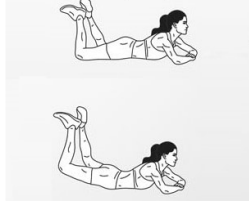

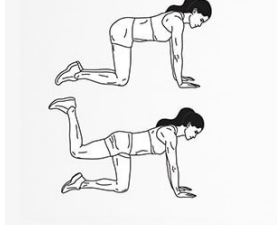

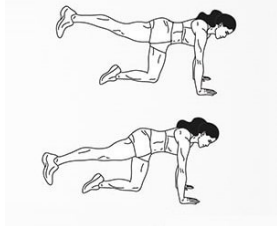
Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020-04-14	Parengiamoji dalis: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.	15 min. Kartokite 7-10 kartų. Kartokite 3-5 kartus. Kartokite tai 7-10 kartus. Kartokite tai 7-10 kartus.	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad nugarą niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite.</p> <p>Taisyklinga būseną, pradedant pratimus</p>  <p>Klubai ir kelių pakreipti 90 laipsnių kampu, o smakras šiek tiek pritrauktas.</p> <p>Pratimai pečiams</p>  <p>a) Atsipalaiduokite, pakelkite ir nuleiskite atpalaiduotus pečius. b) Iš pradžių sukite pečius į priekį, tada atpalaiduokite ir sukite atgal.</p> <p>Pratimai rankoms</p>  <p>a) Alkūnes laikykite delnais ir kelkite jas į viršų, tada nuleiskite žemyn. b) Laikydami alkūnes sukite jas pagal laikrodžio rodyklę, o paskui atgal.</p> <p>Pratimai nugarai</p>



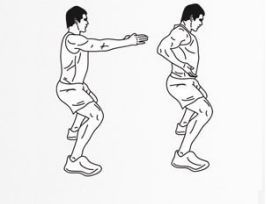
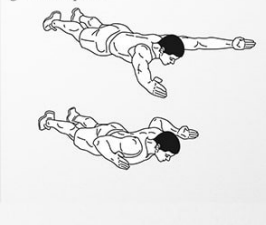
	<p>Pagrindinė dalis: Bendro fizinio parengimo pratimai.</p>	<p>Kartokite tai 7-10 kartus.</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	 <p>Ištieskite rankas už nugaros delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.</p> <p>Pratimai kaklui</p>  <p>a) Laikykite galvą pakeltą tiesiai. b) Lėtai palenkite galvą prie dešiniojo peties, o po to prie kairiojo. c) Palenkite galvą į priekį. d) Pasukite galvą 45 laipsnių kampu ir prispauskite smakrą prie krūtinės ląstos vienoje pusėje, o paskui kitoje. Jeigu atlikdami pratimus pajusite skausmą, nedelsiant juos nutraukite.</p> <p>Nugaros raumenų tempimo ir stiprinimo pratimai:</p>  <p>Atsigulkite ant grindų, pakelkite ir padėkite kojas 90° kampu: a) Įkvėpkite per nosį (pilvas išsipučia) b) iškvėpkite (pilvas suplokštėja) Tęskite gilų kvėpavimą.</p>  <p>Gulėkite ant nugaros, ištiesęs kojas ir rankas, juosmeninę dalį prispauskite prie žemės. Tempkitės!</p>  <p>Gulėdamas ant nugaros, rankomis pritraukite iš pradžių vieną kelį po to kitą prie pilvo. Kol vienas kelis pritrauktas, kita koja turi būti ištiesta.</p>
--	---	--	--


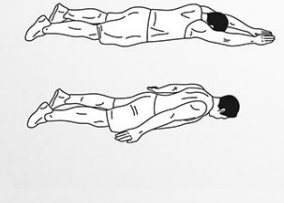
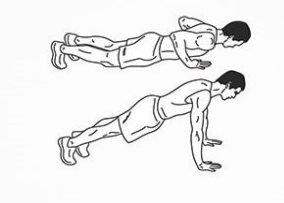


	<p>Pratimai su kamuoliu</p> <p>Baigiamojo dalis</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>30 min.</p>	 <p>Padėtis keturiomis, pakelkite dešinę ranką ir kairę koją..</p> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p> <p>Važiavimas dviračiu miške. Važiavimas dviračiu padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą</p>
<p>2020-04-15</p>	<p>Parengiamoji dalis:</p> <p>Rytinės mankštos kompleksas</p> <p>Pagrindinė dalis: Kojas stiprinantys pratimai</p> <p>Pratimai su kamuoliu.</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</p> <p>Rekomenduoju daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius.</p>  <p>Pakelkite dubenį nuo žemės ir įtempkite sėdmenis. Sugrįžkite į pradinę poziciją.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius. Lėtai iškvėpkite ir kelkite viršutinę kūno dalį nuo pagrindo (juosmuo lieka prie pagrindo, rankas sunerkite už galvos, galvą laikykite tiesiai).</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį laikykite prispaustą prie pagrindo. Pakelkite ir ištieskite koją, sukamaisiais judesiais sukite pėdą per čiurnos sąnarį. Tą patį pratimą pakartokite kita koja.</p> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>

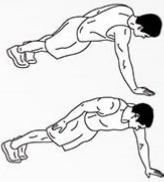

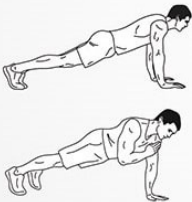
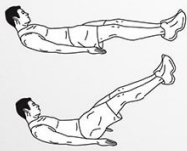

	<p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>20 min.</p>	 <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma</p>
<p>2020-04-16</p>	<p>Parengiamoji dalis: Pagerink savo šuoliuką ir sustiprink kojas.</p> <p>Pagrindinė dalis: Atsispaudimai (Krūtinei ir rankoms)</p>	<p>15 min</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti sporto aikštyne https://www.youtube.com/watch?v=GrpkuIEGxq4&t=3s</p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Atsispaudimai nuo sienos viena ranka, pasisukus šonu.</p>  <p>Atsispaudimai.</p>  <p>Atsispaudimai su pasihėlimu ir pasisukimu į šoną ant vienos rankos</p> 


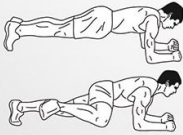



	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimas. Tempo pratimai.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Atsispaudimai, pakėlus vieną koją (pakaitomis).</p>  
<p>202-04-17</p>	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p>	<p>15 min</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p> <p>Suoliukai.</p>  <p>Pritūpimai. Kojos pečių plotyje.</p>  <p>Soniniai itupstai.</p>  <p>Platus pritūpimai.</p> 










	<p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p> <p>Baigiamoji dalis: Dozuotas vaikščiojimas lauke.</p>	<p>30 min.</p> <p>40 min.</p>	<p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p> <p>Rekomenduojama miške.</p>
202-04-20	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys kojų, sėdmenų raumenis</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p>Sulenktu per kelius kojų kėlimas, gulint ant pilvo. Svarbu - kelti užpakaliu jį sutraukiant, o ne nugaros apacia.</p>  <p>Dubens kėlimas.</p>  <p>Kojos spyriai į viršų.</p>  <p>Šoniniai kojos kėlimai atsigulus.</p>  <p>Ištiesios kojos kėlimai.</p>  <p>Koordinacija yra itin svarbi krepšinyje. Kadangi žaidimo metu krepšininkams</p>






	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui. Pateiksime keletą vaizdo klipų, kuriuose demonstruojami pusiausvyros pratimai. Jų pagalba pagerinsite savo koordinaciją krepšinyje bei tuo pačiu sustiprinsite įvairius giluminius raumenis.</p>	<p>20 min.</p>	<p>tenka atlikti daug įvairių judesių. Tuo labiau, kad nemaža dalis jų yra padaromi aukštai pašokus ar staigiai keičiant judėjimo kryptį. Dėl šio priežasties krepšininkai turi nuolat lavinti koordinaciją, o tam pasitarnauja specialiai sukurti koordinacijos pratimai. https://www.krepsinioklubas.lt/2018/02/05/koordinacijos-pratimai-krepsininkams/</p>
<p>2020-04-21</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugarą</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>   <p>Nugaros sutraukimas tiesiant sulenktas rankas. Kelius laikome sulenktus, kojos plačiai.</p>  <p>Ištiestų rankų sulenkimas per alkūnes, gulint ant pilvo.</p> 

			<p>Nugaros raumens ištempimas, imituojant ilgos amplitudės mostą.</p>  <p>Tiesių rankų kėlimas, gulint ant pilvo.</p>  <p>Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate save, o tarytum krentate.</p> 
	Baigiamojo dalis: Atsipavaiđaivimui.	Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų. 25 min.	Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir svajjautą.
2020-04-22	Parengiamoji dalis: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje. Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys rankų raumenis.	15 min. 20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</p> <p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite.</p> <p>Atsispaudimai tricepsui. Alkūnės prie kūno.</p>  <p>Atsispaudimai nuo aukštesnio paviršiaus.</p> 

	<p>Pratimai su kamuoliu.</p> <p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>30 min.</p>	<p>Pasikėlimas ant vienos rankos.</p>  <p>Bicepso ištempimas.</p>  <p>Pasikėlimas ant vienos rankos - kita ranka liečiant savo petį.</p>  <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
<p>2020-04-23</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys presą.</p>	<p>15 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Kojų kėlimas.</p>  <p>Kulno palietimas.</p> 

	<p>Pratimai su kamuoliu Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Susirietimas su posūkiais.</p>  <p>"Plank" - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>  <p>Susirietimas su posūkiais.</p>  <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir svajiautą.</p>
<p>2020-04-24</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis Pratimai lavinantys jėgą</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Suoliukai.</p> 

		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Sulenktų per kelius kojų kėlimas, gulint ant pilvo. Svarbu - kelti užpakaliu jį sutraukiant, o ne nugaros apačia.</p>   <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>   <p>Atsispaudimai nuo aukštesnio paviršiaus.</p>  <p>“Plank” - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>   <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p> 
Pratimai su kamuoliu	20 min.		
Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai	15 min.		

			<p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
2020-04-25	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis Pratimai stiprinantys presą.</p> <p>Pratimai su kamuoliu</p> <p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Koju kėlimas.</p>  <p>Kulno palietimas.</p>  <p>Susirietimas su postūkiais.</p>  <p>"Plank" - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampū pakaitomis.</p>  <p>Susirietimas su postūkiais.</p>  <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>