

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO FUTBOLO 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
2020-04-27	<p>Parengiamoji dalis: Ėjimas vietoje, bėgimas vietoje arba lauke.</p> <p>Pagrindinė dalis: Nugaros raumenų Stiprinimas.</p> <p>Baigiamoji dalis. Atpalaidavimo pratimas.</p>	<p style="text-align: center;">10min.</p> <p style="text-align: center;">30min.</p> <p style="text-align: center;">10min.</p>	<p>Bėgant , nepamiršti rankų darbo.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=tGTGRjuIOW-Q Pratimus stengtis atlikti taisyklingai.</p> <p>Tempimo pratimai gulint ant nugaros ir sėdint.</p>

2020-04-28	<p>Parengiamoji dalis: Šuoliukai kvadrato.</p> <p>Pagrindinė dalis: Technika.</p> <p>Baigiamoji dalis: Pasirinktų rungtynių analizė.</p>	<p>5-10min.</p> <p>15-20min.</p> <p>45 min.</p>	<p>Susikuriam kvadratą pvz:iš lipnios juostos. Kvadrato dydis 1kv m. Atliekami šuoliukai į kvadrato vidų ir atgal, į kvarato vidų į vieną pusę , į kitą pusę. Iš pradžių darom abiem kojom-po to viena koja po 5 k artus.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg&t=704s</p> <p>Kreipti dėmesį į gynėjų žaidimą išlaikant liniją ginantis, kad varžovai patektų į nuošalę</p>
2020 -04-29	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas</p> <p>Pagrindinė dalis: Technika.</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas.</p>	<p>10min.</p> <p>20-30min.</p> <p>15min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA</p> <p>Kamuolį pamušam koja ant kelio nuo kelio ant galvos ir po to nuo galvos ant kelio nuo kelio ant kojos ir vėl kartojam.</p>
2020-05-04	<p>Parengiamoji dalis: Mankšta pilvo presui.</p>	<p>10 min.,</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E</p>

	<p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų vikrumui.</p> <p>Baigiamoji dalis: Atpalaidavimo pratimai.</p>	<p>Kiekvieną pratimą daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.</p> <p style="text-align: center;">10 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=UsI4Pw1mqrQ&list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL Vietoj kopėtelių galima naudoti lazdeles.</p> <p>Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros : abi kojas keliant aukštesnėms, leidžiant žemyniškesnėms.</p>
2020-05-05	<p>Parengiamoji dalis: Lankstumo pratimai</p> <p>Pagrindinė dalis: Technika.</p> <p>Baigiamoji dalis: Pasirinktų futbolo varžybų Peržiūra.</p>	<p>5-10 min Į vieną pusę sukti 7-10kartų.</p> <p style="text-align: center;">20-30 min</p> <p style="text-align: center;">30-40 min</p>	<p>Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=TgRPCALAYY Vietoj stovelių naudoti pvz. vienkartinius puodelius.</p> <p>Kreipti dėmesį į kamuolio stabdymą ir perdavimą.</p>
2020-05-06	<p>Parengiamoji dalis: Bėgimas 3-4-5</p> <p>Pagrindinė dalis: Koordinacijos pratimai su kamuoliu ir be jo..</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas kamuoliu.</p>	<p style="text-align: center;">15 min</p> <p style="text-align: center;">20-25min.</p> <p style="text-align: center;">10-15 min.</p>	<p>Pradžioje bėgam 3min. ir darom 1min.pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam 4min ir darom 2min su tempimo pratimais pertrauką. Po jos bėgam 5min. jei leidžia sąlygos bėgam lauke kitu atveju namie bėgam vietoje.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E</p> <p>Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku -stipriąja koja. Kas neturi sąlygų žongliruoti galima oro balionu arba teniso kamuoliuku patalpoje.</p>

2020-05-08	Parengiamoji dalis: Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai.	10 min	Po bėgimo daryti minutės pertrauką. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinę Kas turi galimybę visa tai gali atlikti lauke.
	Pagrindinė dalis: Pratimai kojų vikrumui, kamuolio varymas.	30min.	https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg
	Baigiamoji dalis: Atpalaidavimo pratimas.	15 min.	https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50 Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai.

Treneris

Raimondas Pašukys