

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

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

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020-04-27	Parengiamoji dalis: Viso kūno tempimo pratimai.	10min.	https://www.youtube.com/watch?v=47n1fN2peEc
	Pagrindinė dalis: Nugaros raumenų stiprinimas.	25-30min.	https://www.youtube.com/watch?v=GTGRjuIOW-Q Pratimus stengtis atlikti taisyklingai.
	Baigiamoji dalis: Atpalaidavimo pratimas.	10min.	Ėjimas vietoje, tempimo pratimai sėdint ir gulint.

2020-04-28	Parengiamoji dalis: Šuoliukai kvadrato.	5-10min.	Susikuriam kvadratą pvz:iš lipnios juostos. Kvadrato dydis 1kv m. Atliekami šuoliukai į kvadrato vidų ir atgal, į kvadrato vidų į vieną pusę , į kitą pusę. Iš pradžių darom abiem kojom-po to viena koja po 5 k artus.
	Pagrindinė dalis: Technika.	15-20min.	https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg&t=704s
	Baigiamoji dalis: Pasirinktų rungtynių analizė.	45 min.	Kreipti dėmesį į saugų žaidimą.
2020 -04-29	Parengiamoji dalis: Apšilimas	10min.	https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&t=121s
	Pagrindinė dalis: Technika.	20-30min.	https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA
	Baigiamoji dalis: Žongliravimas.	5min	Kamuolį mušinėjam tiek dešine,tiek kaire koja. Apie rezultatą praneškit man.

<p>2020-04-30</p>	<p>Parengiamoji dalis: Mankšta teisingai laikysenai.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai pilvo presui.</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas keliais ir galva.</p>	<p>10min.</p> <p>30min.</p> <p>10-15min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=z6MsedmR470</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=74SK2npsOM4 Atlikti kuo teisingiau. Po 15 min.daryti 2-3min.pertraukėlę.</p> <p>Mušinėjant stenkitės išlaikyti tiesų liemenį.</p>
<p>2020-05-04</p>	<p>Parengiamoji dalis:</p> <p>Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai.</p> <p>Pagrindinė dalis:</p> <p>Pratimai kojų vikrumui.</p> <p>Baigiamoji dalis:</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>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 aukštyn-įkvepiam, leidžiant žemyn-iškvepiam.</p>
<p>2020-05-05</p>	<p>Parengiamoji dalis:</p> <p>Lankstumo pratimai</p> <p>Pagrindinė dalis:</p> <p>Technika.</p>	<p>5-10 min Į vieną pusę sukti 7-10kartų.</p> <p>20-30 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. vienkartinis puodelius.</p>

	<p>Baigiamoji dalis:</p> <p>Pasirinktų futbolo varžybų Peržiūra.</p>	30-40 min	Atkreipti dėmesį į gynėjų žaidimą.
2020-05-06	<p>Parengiamoji dalis:</p> <p>Bėgimas 2-3-5 min</p>	10 min	Pradžioj 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>Pagrindinė dalis:</p> <p>Jėgos ir jėgos išvermės ugdymas.</p>	15-20 min	https://www.youtube.com/watch?v=N6YennXxy98
	<p>Baigiamoji dalis:</p> <p>Žongliravimas kamuoliu.</p>	10-15 min	Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku -stipriąja koja. Kas neturi sąlygų žongliruoti galima oro balionu arba teniso kamuoliuku patalpoje.
2020-05-07	<p>Parengiamoji dalis:</p> <p>Apšilimas</p>	5-10 min	https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg Kam sunku darykit lengvesnius pratimus.
	<p>Pagrindinė dalis:</p> <p>Techninis rengimas</p>	25 min	https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg Pratimus stengtis atlikti teisingai ir abiem kojom.
	<p>Baigiamoji dalis</p> <p>Pasirinktų rungtynių peržiūra.</p>	45 min	Stebėti puolėjų veiksmus.

2020-05-08	Parengiamoji dalis: Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai. Pagrindinė dalis: Pratimai kojų vikrumui, kamuolio varymas. Baigiamoji dalis: Atpalaidavimo pratimas.	10 min 25 min 15 min	Po bėgimo daryti minutės pertrauką. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinę https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50 Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai.
-------------------	---	--	--

Treneris

Raimondas Pašukys