






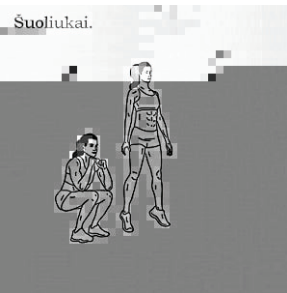
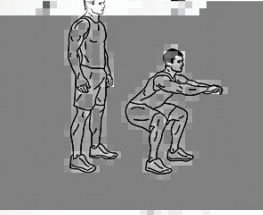




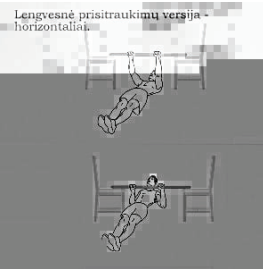

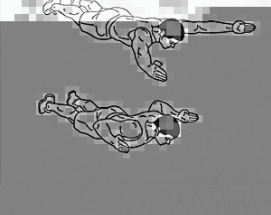

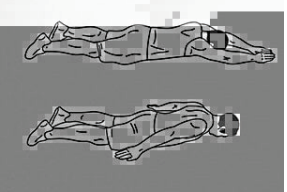

TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

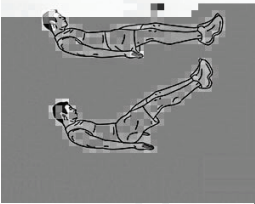
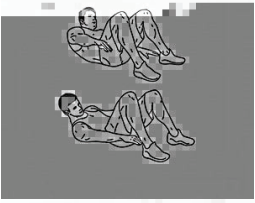

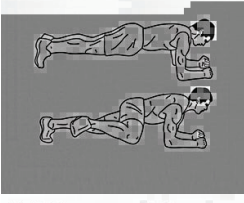

\_\_\_\_\_  
Gintaras Šikšnys

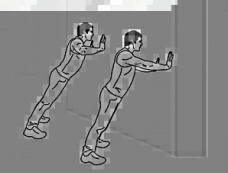

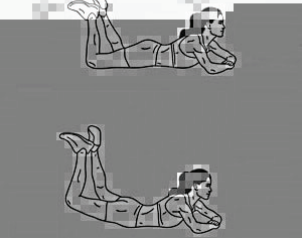
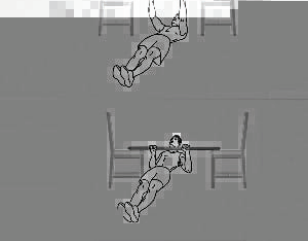
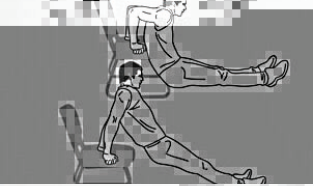

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2006-2007 M.) TREČIŲ  
METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**



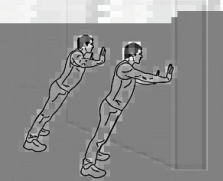

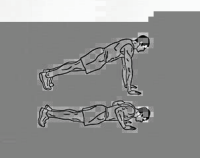

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
<b>04.27</b>	Parengiamoji dalis:	15 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a>
	Rytinės mankštos kompleksas	20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	Rekomenduoju daryti kiekvieną rytą namuose.  Atsigulkite ant nugaros. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.
	Pagrindinė dalis: Kojas stiprinantys pratimai	Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	 Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius.
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	 Pakelkite dubenį nuo žemės ir įtempkite sėdmenis. Sugrįžkite į pradinę poziciją.
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	 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).
	Pratimai su kamuoliu.	Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	 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.  <a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a>
		20 min.	

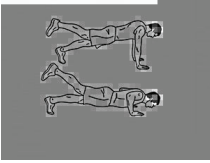


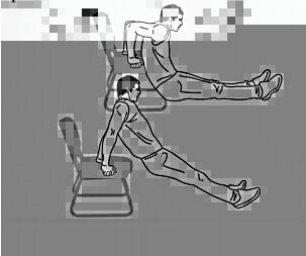
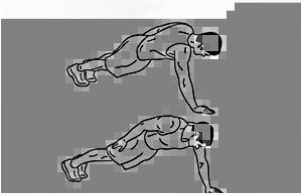
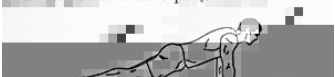
	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>20 min.</p>	 <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma</p>
<p><b>04.28</b></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. 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>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p>  <p>Suoliukai.</p>  <p>Pritūpimai Kojos pečių plotyje.</p>  <p>Soniniai įtupstai.</p>



	<p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p> <p>Baigiamojo dalis: Dozuotas vaikščiojimas lauke.</p>	<p>30 min.</p> <p>40 min.</p>	<p>Platus pritūpimai.</p>  <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p> <p>Rekomenduojama miške.</p>
<p><b>04.29</b></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>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>  <p>Nugaros sutraukimas tiesiant sulenktas rankas. Keičius laikomą sulenktus, kojos placiai.</p>  <p>Ištiesiu rankų sulenkimas per alkūnes, gulint ant pilvo.</p>  <p>Nugaros raumens ištempimas, imituojant ilgos amplitudės mostą.</p>  <p>Tiesiu rankų kėlimas, gulint ant pilvo.</p>  <p>Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate save, o tarytum krentate.</p> 

	<p>Baigiamojo dalis: Atsipavaišavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>25 min.</p>	<p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir svajautą.</p>
<p><b>04.30</b></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>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Koju kėlimas.</p>  <p>Kulno palietimas.</p>  <p>Susirietimas su posūkiomis.</p>  <p>*Plank* – kelis sulenkiant 90 laipsnių kampą pakeičiomis.</p>  <p>Susirietimas su posūkiomis.</p> 


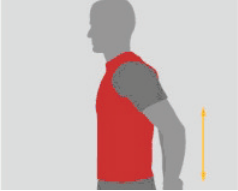


	<p>Pratimai su kamuoliu Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p><a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a></p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir svajjautą.</p>
<p><b>05.04</b></p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis Pratimai lavinantys jėga</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>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Suoliukai.</p>  <p>Sulenktų per kelius kojų kėlimas, gulint ant pilvo. Svarbu - kelti užpakaliu, ji 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> 




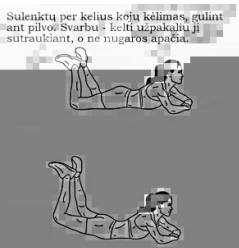
	<p>Pratimai su kamuoliu</p> <p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>15 min.</p>	<p><a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a></p>  <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><b>05.05</b></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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GrpkuIEGxq4&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=GrpkuIEGxq4&amp;t=3s</a></p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Atsispaudimai nuo sienos viena ranka, pasistūkus šonu.</p>  <p>Atsispaudimai.</p>  <p>Atsispaudimai su pasikėlimu ir pasistūkimu į šoną ant vienos rankos.</p> 

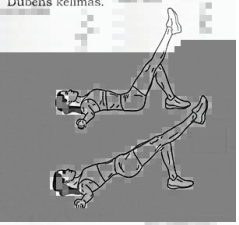

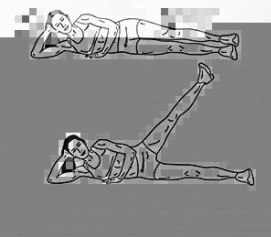
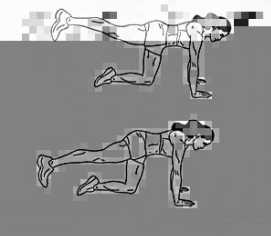
	<p>Baigiamojo dalis:                  Atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Atsispaudimai pakėlus vieną koją (pakaitomis).</p>  
<p><b>05.06</b></p>	<p>Parengiamoji dalis:                  Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis:                  Pratimai stiprinantys rankų 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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a></p> <p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikti pratimus, atsisėskite taip, kad nugarą niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampą, o smakrą šiek tiek pritraukite.</p> <p>Atsispaudimai tricepsui. Alkūnės prie kūno.</p>  <p>Atsispaudimai nuo aukštesnio paviršiaus.</p>  <p>Pasikėlimas ant vienos rankos.</p>  <p>Pasikėlimas ant vienos rankos - kita ranka liečiant savo petį.</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>20 min.</p> <p>30 min.</p>	<p><a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a></p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
<p><b>05.07</b></p>	<p>Parengiamoji dalis: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p>	<p>15 min.</p> <p>Kartokite 7-10 kartų.</p> <p>Kartokite 3-5 kartus.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartus.</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 kampų, o smakrą šiek tiek pritraukite.</p> <p>Taisyklinga būseną, pradedant pratimus</p>  <p>Klubai ir keliai pakreipti 90 laipsnių kampų, o smakras šiek tiek pritrauktas.</p> <p>Pratimai pečiams</p>  <p>a) Atsipalaiduokite, pakelkite ir</p>



	<p>Pagrindinė dalis: Bendro fizinio parengimo pratimai.</p>	<p>Kartokite tai 7-10 kartus.</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>nuleiskite atpalaiduotus pečius. b) Iš pradžių sukite pečius į priekį, tada atpalaiduokite ir sukite atgal.</p> <p><b>Pratimai rankoms</b></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><b>Pratimai nugarai</b></p>  <p>Ištieskite rankas už nugaros delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.</p> <p><b>Pratimai kaklui</b></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:</p>
--	---	---	---

	<p>Pratimai su kamuoliu</p> <p>Baigiamojo dalis</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>20 min.</p> <p>30 min.</p>	<p>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>Padėtis keturiomis, pakelkite dešinę ranką ir kairę koją..</p> <p><a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a></p> <p>Važiavimas dviračiu miške. Važiavimas dviračiu padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą</p>
<p><b>05.08</b></p>	<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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a></p> <p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Sulenktu per kelias kojų kelimas, giliai ant pilvo. Svarbu - kelti užpakaliu ji sūtraukiant, o ne nugaros apačia.</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>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>Dubens kėlimas.</p>  <p>Kojos spyriai į viršų.</p>  <p>Soniniai kojos kėlimai atsigtulus.</p>  <p>Ištiesios kojos kėlimai.</p>  <p>Koordinacija yra itin svarbi krepšinyje. Kadangi žaidimo metu krepšininkams 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. <a href="https://www.krepsinioklubas.lt/2018/02/05/koordinacijos-pratimai-krepsininkams/">https://www.krepsinioklubas.lt/2018/02/05/koordinacijos-pratimai-krepsininkams/</a></p>
--	---	---	--

Treneris

Algimantas Baranauskas