

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO FUTBOLO BERNIUKŲ (GIM. 2005-2006 M.)
ANTRŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO
PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020-05-11	Parengiamoji dalis: Tempimo pratimai.	5-10min.	https://www.youtube.com/watch?v=47n1fN2peEc
	Pagrindinė dalis: Nugaros raumenų Stiprinimas.	25-30min.	https://www.youtube.com/watch?v=GTGRjuLOW-Q
	Baigiamoji dalis: Atpalaidavimo pratimas.	5-10min.	Pratimus stengtis atlikti taisyklingai. Ėjimas vietoje, tempimo pratimai sėdint ir gulint.
2020-05-12	Parengiamoji dalis: Šuoliukai kvadrato.	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 -05-13	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas</p> <p>Pagrindinė dalis: Technika.</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas.</p>	<p style="text-align: center;">10min.</p> <p style="text-align: center;">20-30min.</p> <p style="text-align: center;">5min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&t=121s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA</p> <p>Kamuolį mušinėjam tiek dešine, tiek kaire koja. Apie rezultatą praneškit man.</p>
2020-05-15	<p>Parengiamoji dalis: Mankšta teisingai laikysenai.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai pilvo presui.</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas keliais ir galva.</p>	<p style="text-align: center;">10min.</p> <p style="text-align: center;">30min.</p> <p style="text-align: center;">15min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=z6MsedmR470</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=74SK2npsOM4</p> <p>Po 15 min.-2 min. pertrauka.</p> <p>Atlikti 5 serijas. Stengtis išmušti 10 kartų.</p>
2020-05-18	<p>Parengiamoji dalis: Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų vikrumui.</p> <p>Baigiamoji dalis:</p>	<p style="text-align: center;">10 min., Kiekvieną pratimą daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas. 25-30 min.</p> <p style="text-align: center;">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=UsI4PwImqrQ&list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</p> <p>Vietoj kopėtelių galima naudoti lazdeles.</p> <p>Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros : abi kojas keliant aukštyn-įkvepiam, leidžiant žemyn-iškvepiam.</p>
2020-05-19	<p>Parengiamoji dalis: Lankstumo pratimai</p>	<p style="text-align: center;">5-10 min</p>	

	<p>Pagrindinė dalis: Technika.</p> <p>Baigiamoji dalis: Pasirinktų futbolo varžybų Peržiūra.</p>	<p>Į vieną pusę sukti 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>https://www.youtube.com/watch?v=_TgRPCALAYY</p> <p>Vietoj stovelių naudoti pvz. vienkartinius puodelius.</p> <p>Atkreipti dėmesį į gynėjų žaidimą.</p>
2020-05-20	<p>Parengiamoji dalis: Bėgimas 2-3-5 min</p> <p>Pagrindinė dalis: Jėgos ir jėgos ištvėmės ugdymas.</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas kamuoliu.</p>	<p>10 min</p> <p>15-20 min</p> <p>10-15 min</p>	<p>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> <p>https://www.youtube.com/watch?v=N6YennXxy98</p> <p>Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku -stipriąja koja. Kas neturi sąlygų žongliruoti galima oro balionu arba teniso kamuoliuku patalpoje.</p>
2020-05-22	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas</p> <p>Pagrindinė dalis: Techninis rengimas</p> <p>Baigiamoji dalis</p>	<p>5-10 min</p> <p>25 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg</p> <p>Kam sunku darykit lengvesnius pratimus.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg</p> <p>Pratimus stengtis atlikti teisingai ir abiem kojom.</p>

	Pasirinktų rungtynių peržiūra.	45 min	Stebėti puolėjų veiksmus.
2020-05-25	Parengiamoji dalis: Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai.	10 min	Po bėgimo daryti minutės pertrauką. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinę
	Pagrindinė dalis: Pratimai kojų vikrumui, kamuolio varymas.	25-30min.	https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg
	Baigiamoji dalis: Atpalaidavimo pratimas.	15 min	https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50 Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai.
2020-05-26	Parengiamoji dalis: Krosas 1 km.	5-10min.	Po bėgimo atstatyti kvėpavimą, atlikti kelis tempimo pratimus, paskaičiuoti pulsą.
	Pagrindinė dalis: Pilvo preso treniruotė.	30 min.	https://www.youtube.com/watch?v=74SK2npsOM4&t=22s
	Baigiamoji dalis: Žongliravimas 4 metrų kvadrato.	10 min.	Kamuolį mušinėti abiem kojom.

2020-05-27	Parengiamoji dalis: Bėgimas 2-3-5 min	10-15min.	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. Bėgimas 2-3-5 min.
	Pagrindinė dalis: Nugaros raumenų stiprinimas.	25-30 min.	https://www.youtube.com/watch?v=tGTGRjuLOW-Q
	Baigiamoji dalis: Atsispaudimai.	10 min.	https://www.youtube.com/watch?v=U5ywjuupvrc
2020-05-29	Parengiamoji dalis: Mankšta teisingai laikysenai.	10min.	https://www.youtube.com/watch?v=z6MsedmR470
	Pagrindinė dalis: Pratimai pilvo presui.	30min.	https://www.youtube.com/watch?v=74SK2npsOM4 . Po 15 min.-2 min. pertrauka.
	Baigiamoji dalis: Žongliravimas keliais ir galva.	15min.	Atlikti 5 serijas. Stengtis išmušti 10 kartų.

Treneris

Raimondas Pašukys