

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

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

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020-05-11	Parengiamoji dalis: krosas 1km. Pagrindinė dalis: nugaros raumenų stiprinimas. Baigiamoji dalis: atpalaidavimo pratimas.	10 min. 30 min. 10 min.	Bėgant, nepamiršti rankų darbo. https://www.youtube.com/watch?v=tGTGRjuIOW-Q Tempimo pratimai gulint ant nugaros ir sėdint.
2020-05-12	Parengiamoji dalis: šuoliukai kvadrato. Pagrindinė dalis: technika. Baigiamoji dalis: pasirinktų rungtynių analizė.	10 min. 15 – 20 min. 40 min.	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. https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrlidXkg&t=704s Kreipti dėmesį į gynėjų žaidimą išlaikant liniją ginantis, kad varžovai patektų į nuošalę
2020-05-13	Parengiamoji dalis: apšilimas Pagrindinė dalis: technika. Baigiamoji dalis: žongliravimas.	10 min. 20 – 30 min. 15 min.	https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&t=121s https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA Kamuolį pamušam koja ant kelio nuo kelio ant galvos ir po to nuo galvos ant kelio nuo kelio ant kojos ir vėl kartojam.

2020-05-14	<p>Parengiamoji dalis: mankšta pilvo presui.</p> <p>Pagrindinė dalis: pratimai kojų vikrumui.</p> <p>Baigiamoji dalis: atpalaidavimo pratimai.</p>	<p>10 min.,</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.</p> <p>10 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</p> <p>Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles. Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros: abi kojas keliant aukštin - įkvepiam, leidžiant žemyn - iškvepiam.</p>
2020-05-15	<p>Parengiamoji dalis: lankstumo pratimai</p> <p>Pagrindinė dalis: Technika.</p> <p>Baigiamoji dalis: pasirinktų futbolo varžybų peržiūra.</p>	<p>10 - 15 min</p> <p>Į vieną pusę sukti 7 - 10 kartų.</p> <p>25 - 30 min</p> <p>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. vienkartinis puodelius.</p> <p>Kreipti dėmesį į kamuolio stabdymą ir perdavimą.</p>
2020-05-18	<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>15 min</p> <p>30 min</p> <p>10-15 min.</p>	<p>Pradžioje bėgam 3 min. ir darom 1 min. 4 min ir darom 2 min su tempimo pratimais pertrauką pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam 5 min. 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>

Elektroninio dokumento nuorašas
Dokumento registracijos data 2020-05-08 ir Nr. D5-43

2020-05-19	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.
2020-05-20	Parengiamoji dalis: apšilimas.	10 min.	https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg Kvėpuoti ritmingai.
	Pagrindinė dalis: technika.	30 min.	https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrlDXkg&t=708s
	Baigiamoji dalis: pasirinktų varžybų peržiūra.	30 - 40 min.	Puolėjų veiksmai atakuojant.
2020-05-21	Parengiamoji dalis: krosas 1 km.	10 min.	Ritmingai kvėpuoti.
	Pagrindinė dalis: nugaros raumenų stiprinimas.	30 min.	https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q
	Baigiamoji dalis. atpalaidavimo pratimas visom raumenų	10 min.	Tempimo pratimai gulint ant nugaros, sėdint ir stovint.

Elektroninio dokumento nuorašas
Dokumento registracijos data 2020-05-08 ir Nr. D5-43

2020-05-22	<p>Parengiamoji dalis: bėgimas 3 – 4 - 5 min.</p> <p>Pagrindinė dalis: technika. Kamuolio varymas.</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas galva.</p>	<p>15 min.</p> <p>25min.</p> <p>15 min.</p>	<p>Pradžioje bėgam 3 min. ir darom 1 min. 4 min ir darom 2 min su tempimo pratimais pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam 5 min.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c Vietoj stovelių galima naudoti vienkartinės lėkštes.</p> <p>Galvą ir kūną išlaikome tiesius.</p>
2020-05-25	<p>Parengiamoji dalis: apšilimas</p> <p>Pagrindinė dalis: technika.</p> <p>Baigiamoji dalis: žongliravimas.</p>	<p>10 - 15min.</p> <p>20 - 30min.</p> <p>15 min.</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 kartoja.</p>
2020-05-26	<p>Parengiamoji dalis: apšilimas su kamuoliu.</p> <p>Pagrindinė dalis: Individuali technikos treniruotė Su kamuoliu.</p> <p>Baigiamoji dalis: Atsispaudimai, atsilenkimai.</p>	<p>15 min.</p> <p>30 min.</p> <p>1 5min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo</p> <p>Atlikti teisingai. 4 serijos po 8 atsispaudimus ir po 10 atsilenkimų . Tarp serijų 1 min. pertrauka.</p>

2020-05-27	Parengiamoji dalis: krosas 1km. Pagrindinė dalis: nugaros raumenų stiprinimas. Baigiamoji dalis. atpalaidavimo pratimas visom raumenų grupėm.	10min. 25min. 15 min.	Bėgti vienodu tempu apie 60 procentų pajėgumo. https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOW&t=311s Tempimo pratimai gulint, stovint ir sėdint.
2020-05-28	Parengiamoji dalis: apšilimas su kamuoliu. Pagrindinė dalis: pilvo preso ir nugaros raumenų treniruotė. Baigiamoji dalis: žongliravimas kamuoliu.	10 - 15 min. 35 min. 15 min.	https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrtI https://www.youtube.com/watch?v=R8C6gBZk23E Mušam kamuolį koja, ant kelio, keliu ant galvos ir grįžtam atgal, nuo galvos ant kelio, nuo kelio ant kojos ir t.t.
2020-05-29	Parengiamoji dalis: apšilimas su kamuoliu ir be jo. Pagrindinė dalis: greitumo, koordinacijos ir ištvermės ugdymas. Baigiamoji dalis: atsipalaidavimo fintai su kamuoliu.	10 – 15 min. 20 - 25 min. 10 - 15 min.	https://www.youtube.com/watch?v=deh07Qar5wI <u>Naudoti parankines priemones.</u> https://www.youtube.com/watch?v=NyRvwuTN9U0 https://www.youtube.com/watch?v=Fsqe5Icarn4

Treneris

Raimondas Pašukys