

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis 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
2020-06-01	Parengiamoji dalis: Krosas 2 km. Pagrindinė dalis: Nugaros raumenų Stiprinimas. Baigiamoji dalis. Atpalaidavimo pratimas.	10 min. 25-30min. 10 min.	Po kroso atlikti tempimo pratimus. https://www.youtube.com/watch?v=tGTGRjuIOW-Q Tempimo pratimai gulint ant nugaros ir sėdint.
2020-06-02	Parengiamoji dalis: Šuoliukai kvadrato. Pagrindinė dalis: Technika. Baigiamoji dalis: Pasirinktų rungtynių analizė.	10 min. 15-20 min. 35-40 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=_NjiMrldXkg&t=704s Kreipti dėmesį į gynėjų žaidimą išlaikant liniją ginantis, kad varžovai patektų į nuošalę

2020-06-03	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas</p> <p>Pagrindinė dalis: Technika.</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas.</p>	<p>10 min.</p> <p>20-30 min.</p> <p>15 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&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>
2020-06-05	<p>Parengiamoji dalis: Mankšta pilvo presui.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų vikrumui.</p> <p>Baigiamoji dalis: Atpalaidavimo pratimai.</p>	<p>15 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=UsI4Pw1mqRQ&list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</p> <p>Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles.</p> <p>Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros : abi kojas keliant aukštyn-įkvepiam, leidžiant žemyn-iškvepiam.</p>
2020-06-08	<p>Parengiamoji dalis: Lankstumo pratimai</p> <p>Pagrindinė dalis: Technika.</p> <p>Baigiamoji dalis: Pasirinktų futbolo varžybų Peržiūra.</p>	<p>10-15 min Į vieną pusę sukti 7-10kartų.</p> <p>30 min</p> <p>45 min.</p>	<p>Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.</p> <p>tps://www.youtube.com/watch?v=__TgRPCALAyY</p> <p>Vietoj stovelių naudoti pvz. vienkartinius puodelius.</p> <p>Kreipti dėmesį į kamuolio stabdymą ir perdavimą.</p>
2020-06-09	<p>Parengiamoji dalis: Bėgimas 3-4-5</p> <p>Pagrindinė dalis:</p>	<p>15 min</p> <p>30 min</p>	<p>Pradžioj bėgam 3min. ir darom 1min. 4min ir darom 2min su tempimo pratimais pertrauką pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam 5min. jei leidžia sąlygos bėgam lauke kitu atveju namie bėgam vietoj.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E</p>

	<p>Koordinacijos pratimai su kamuoliu ir be jo..</p> <p>Baigiamoji dalis:</p> <p>Žongliravimas kamuoliu.</p>	10-15 min.	<p>Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku -stipriąja koja. Kas neturi sąlygų žongliruoti galima oro balionu arba teniso kamuoliuku patalpoje.</p>
2020-06-10	<p>Parengiamoji dalis:</p> <p>Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai.</p> <p>Pagrindinė dalis:</p> <p>Pratimai kojų vikrumui, kamuolio varymas.</p> <p>Baigiamoji dalis:</p> <p>Atpalaidavimo pratimas.</p>	<p>10 min</p> <p>30 min.</p> <p>15 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=ANtUMxjbWMg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50</p> <p>Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai.</p>
2020-06-12	<p>Parengiamoji dalis:</p> <p>Apšilimas.</p> <p>Pagrindinė dalis:</p> <p>Technika.</p> <p>Baigiamoji dalis:</p> <p>Pasirinktų varžybų peržiūra.</p>	<p>10 min.</p> <p>30 min.</p> <p>45 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg&t=708s</p> <p>Gynėjų veiksmai ginantis ir puolant.</p>

Treneris

Raimondas Pašukys