

TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

\_\_\_\_\_  
Gintaras Šikšnys

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

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020-06-01	Parengiamoji dalis: Visų kūno dalių tempimo pratimai.	5-10 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=47n1fN2peEc">https://www.youtube.com/watch?v=47n1fN2peEc</a>
	Pagrindinė dalis: Nugaros raumenų Stiprinimas.	25-30 min.	<a href="https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuLOW-Q">https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuLOW-Q</a>
	Baigiamoji dalis:  Atpalaidavimo pratimas.	5-10 min.	Pratimus stengtis atlikti taisyklingai. Ėjimas vietoje,tempimo pratimai sėdint ir gulint.
2020-06-02	Parengiamoji dalis: Šuoliukai kvadrato.	15 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 kartus.
	Pagrindinė dalis: Technika.	15-20 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg&amp;t=704s">https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg&amp;t=704s</a>
	Baigiamoji dalis: Pasirinktų rungtynių analizė.	45 min.	Kreipti dėmesį į saugų žaidimą.

2020 -06-03	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas</p> <p>Pagrindinė dalis: Technika.</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas.</p>	<p>10 min.</p> <p>25-30 min.</p> <p>5-10 min</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&amp;t=121s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA">https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA</a></p> <p>Kamuolį mušinėjam tiek dešine, tiek kaire koja. Apie rezultatą praneškite man.</p>
2020-06-04	<p>Parengiamoji dalis: Mankšta teisingai laikysenai.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai pilvo presui.</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas keliais ir galva.</p>	<p>10 min.</p> <p>30 min.</p> <p>15min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=z6MsedmR470">https://www.youtube.com/watch?v=z6MsedmR470</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=74SK2npsOM4">https://www.youtube.com/watch?v=74SK2npsOM4</a></p> <p>Po 15 min.-2 min. pertrauka.</p> <p>Atlikti 5 serijas. Stengtis išmušti 10 kartų.</p>
2020-06-05	<p>Parengiamoji dalis: Krosas 1-2 km</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų vikrumui.</p> <p>Baigiamoji dalis: Atpalaidavimo pratimai.</p>	<p>10-15 min.</p> <p>25-30 min.</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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&amp;list=PL0xNz5rCZQjk4sjOlamJevLfYDJpVY7y">https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&amp;list=PL0xNz5rCZQjk4sjOlamJevLfYDJpVY7y</a>.</p> <p>Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros : abi kojas keliant aukštesniam, leidžiant žemesniam.</p>
2020-06-08	<p>Parengiamoji dalis: Lankstumo pratimai</p> <p>Pagrindinė dalis: Technika.</p>	<p>5-10 min Į vieną pusę sukti 7-10 kartų.</p> <p>20-30 min</p>	<p>Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_TgRPCALAYY">https://www.youtube.com/watch?v=_TgRPCALAYY</a></p>

	<p>Baigiamoji dalis:</p> <p>Pasirinktų futbolo varžybų . Peržiūra.</p>	30-40 min	<p>Vietoj stovelių naudoti pvz. vienkartinis puodelius.</p> <p>Atkreipti dėmesį į gynėjų žaidimą.</p>
2020-06-09	<p>Parengiamoji dalis: Bėgimas 2-3-5 min</p> <p>Pagrindinė dalis:</p> <p>Jėgos ir jėgos ištvėrimo ugdymas.</p> <p>Baigiamoji dalis:</p> <p>Žongliravimas kamuoliu.</p>	<p>10 min.</p> <p>15-20 min</p> <p>10-15 min</p>	<p>Pradžioje 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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=N6YennXxy98">https://www.youtube.com/watch?v=N6YennXxy98</a></p> <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: Apšilimas</p> <p>Pagrindinė dalis: Techninis rengimas</p> <p>Baigiamoji dalis</p> <p>Pasirinktų rungtynių peržiūra.</p>	<p>10 min</p> <p>25 min</p> <p>45 min</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg">https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg</a> Kam sunku darykit lengvesnius pratimus.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg">https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg</a> Pratimus stengtis atlikti teisingai ir abiem kojom.</p> <p>Stebėti puolėjų veiksmus.</p>

2020-06-11	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.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg">https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg</a>
	Baigiamoji dalis:  Atpalaidavimo pratimas.	15 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50">https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50</a> Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai.
2020-06-12	Parengiamoji dalis: Krosas 2 km.	10min.	Po bėgimo atstatyti kvėpavimą, atlikti kelis tempimo pratimus, paskaičiuoti pulsą.
	Pagrindinė dalis: Pilvo preso treniruotė.	30 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=74SK2npsOM4&amp;t=22s">https://www.youtube.com/watch?v=74SK2npsOM4&amp;t=22s</a>
	Baigiamoji dalis: Žongliravimas 4 metrų kvadrato.	10 min.	Kamuolį mušinėti abiem kojom ir keliais.

Treneris

Raimondas Pašukys