

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdomasis direktoriaus funkcijas



Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO FUTBOLO BERNIUKŲ (GIM. 2009-2010 M.)
PIRMŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
05.30	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai: 1.Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys: <i>Ėjimas:</i> paprastu žingsniu; ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ėjimas ant kulnų; ėjimas vidine pėdos dalimi; ėjimas išorine pėdos dalimi; <i>Bėgimas:</i> aukštai keliant kelius; liečiant pėdas už savęs; pristatomuoju žingsniu; įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Pagreitėjimai 1.1 stovint 1.2 tupint 1.3 sėdint 1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p style="text-align: center;">20min</p> <p style="text-align: center;">2 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai</p> <p style="text-align: center;">3 – 4 min</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p> <p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
06.01	<p>I.Parengiamoji dalis Krosas:</p> <p>II .Pagrindinė dalis Bėgimas su kamuoliu: tiesiai „gyvatėlė“</p>	<p style="text-align: center;">20 min</p> <p style="text-align: center;">3k 3k</p>	<p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.</p> <p>Pratimas atliekamas iki 20m atstumu ir tarp pratimų daryti 2min pauzes.</p>



	Su klaidinčiais judesiais III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas	3k 5 min	Pauzės metu galima žongliruoti kamuolį. Kamuolio žongliravimas įvairiomis kūno vietomis.
06.02	I.Parengiamoji dalis Apšilimas	10 min	https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s
	II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas	20 min	https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq181Mw kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.
	III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu	8 – 12 min	Lengvas bėgimas su kamuoliu, pulsas ne didesnis negu 130 k/min, kamuolį varyti kaire ir dešne kojomis.
	Tempimo pratimai	5 min	Tempimo pratimai akcentuojant kojų ir nugaros raumenis.
06.03	I.Parengiamoji dalis Atsispaudimai Įtūpstai keičiant kojas Rankų kėlimas į viršų Atsilenkimai	3x8 k. 3x20sek. 3x10k 3x12 k.	Įtūpstus atliekame darant žingsnį į priekį. Gulime ant pilvo ,rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemptą ,keliamo aukštyn rankas tiesias ir grįžtame į pradinę padėtį. Atsilenkimus atliekame gulėdami ant žemės ir rankas laikydami už galvos.
	II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos elementai ir kamuolio perdavimo parengiamieji pratimai	25 min	https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8 https://www.youtube.com/watch?v=y eRaTgR1BYQ
	III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai Kamuolio valdymas	10 min	Tempimo pratimus atlikti visam kūnui, pradedant nuo galvos. Pėdą pakišti po kamuolio ir pasvirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąja koja)
06.04	I.Parengiamoji dalis	10 – 15 min	https://www.youtube.com/watch?v=h



	<p>Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis Pratimai kojų vikrumui ir koordinacijai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas</p>	<p>daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.</p> <p>8 – 12 mmin</p>	<p>skO9140mjo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UsI4Pw1mqrQ&list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</p> <p>Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles ar plastmasinius buteliukus.</p> <p>Žongliruojant kamuolį stengtis naudoti įvairias kūno vietas: pėdas, kelienius, galvą, pečius.</p>
06.05	<p>I.Parengiamoji dalis Lankstumo pratimai</p> <p>II .Pagrindinė dalis Nugaros ir šoninių raumenų stiprinimas.</p> <p>Pilvo preso stiprinimas</p> <p>III. Baigiamoji dalis Krosas Tempimo pratimai</p>	<p>10-15 min 7-10 kartų</p> <p>1min x 2k.</p> <p>3x10</p> <p>10 min 3 – 4 min</p>	<p>Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.</p>  <p>Stovint ant rankų dilbių ir kojų pirštų galų, išlaikyti tiesią padėtį. Per daug nenuleisti galvos.</p>  <p>Kelti sulenktą kairę koją ir sukis liemeniu kairėn, tą pati padaryti su kita kūno puse.</p> <p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min. Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
06.06	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai: 1.Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys:.</p>		<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p>

	<p><i>Ėjimas:</i> paprastu žingsniu; ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ėjimas ant kulnų; ėjimas vidine pėdos dalimi; ėjimas išorine pėdos dalimi; <i>Bėgimas:</i> aukštai keliant kelius; liečiant pėdas už savęs; pristatomuoju žingsniu; įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Pagreitėjimai</p> <p>1.1 stovint 1.2 tupint 1.3 sėdint 1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p align="center">20min</p> <p align="center">2 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai</p> <p align="center">3 – 4 min</p>	<p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
06.07	<p>I.Parengiamoji dalis Krosas:</p> <p>II .Pagrindinė dalis Bėgimas su kamuoliu: tiesiai „gyvatėlė“ Su klaidinčiais judesiais</p> <p>III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas</p>	<p align="center">20 min</p> <p align="center">3k 3k 3k</p> <p align="center">5 min</p>	<p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.</p> <p>Pratimas atliekamas iki 20m atstumu ir tarp pratimų daryti 2min pauzes. Pauzės metu galima žongliruoti kamuolį.</p> <p>Kamuolio žongliravimas įvairiomis kūno vietomis.</p>
06.08	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas</p> <p>III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu</p>	<p align="center">10 min</p> <p align="center">20 min</p> <p align="center">8 – 12 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq181Mw kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.</p> <p>Lengvas bėgimas su kamuoliu, pulsas ne didesnis negu 130 k/min, kamuolį varyti kaire ir dešne kojomis.</p>

	Tempimo pratimai	5 min	Tempimo pratimai akcentuojant kojų ir nugaros raumenis.
06.09	I.Parengiamoji dalis Atsispaudimai Įtūpstai keičiant kojas Rankų kėlimas į viršų Atsilenkimai	3x8 k. 3x20sek. 3x10k 3x12 k.	Įtūpstus atliekame darant žingsnį į priekį. Gulime ant pilvo ,rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemptą ,keliamo aukštyn rankas tiesias ir grįžtame į pradinę padėtį. Atsilenkimus atliekame gulėdami ant žemės ir rankas laikydami už galvos.
	II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos elementai ir kamuolio perdavimo parengiamieji pratimai	25 min	https://www.youtube.com/watch?v=hQT3MP5Moq8 https://www.youtube.com/watch?v=y eRaTgR1BYQ
	III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai Kamuolio valdymas	10 min	Tempimo pratimus atlikti visam kūnui, pradedant nuo galvos. Pėdą pakišti po kamuolio ir pasvirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąja koja)
06.10	I.Parengiamoji dalis Apšilimas	10 – 15 min	https://www.youtube.com/watch?v=hskO9140mjo
	II .Pagrindinė dalis Pratimai kojų vikrumui ir koordinacijai	daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.	https://www.youtube.com/watch?v=U sI4Pw1 mqrQ&list=PLOxNz5rCZQjk 4sjO1amJevLfYDjpVY7yL Vietoj kopėtelių galima naudoti lazdeles ar plastmasinius buteliukus.
	III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas	8 – 12 mmin	Žongliruojant kamuolį stengtis naudoti įvairias kūno vietas: pėdas, kelienius, galvą, pečius.
06.11	I.Parengiamoji dalis Lankstumo pratimai	10-15 min	Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.

	<p>II .Pagrindinė dalis Nugaros ir šoninių raumenų stiprinimas.</p> <p>Pilvo preso stiprinimas</p> <p>III. Baigiamoji dalis Krosas Tempimo pratimai</p>	<p>7-10 kartų</p> <p>1min x 2k.</p> <p>3x10</p> <p>10 min</p> <p>3 – 4 min</p>	 <p>Stovint ant rankų dilbių ir kojų pirštų galų, išlaikyti tiesią padėtį. Per daug nenuleisti galvos.</p>  <p>Kelti sulenktą kairę koją ir sukis liemeniu kairėn, tą pati padaryti su kita kūno puse.</p> <p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min. Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
06.12	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas</p> <p>III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10 min</p> <p>20 min</p> <p>8 – 12 min</p> <p>5 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq181Mw kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.</p> <p>Lengvas bėgimas su kamuoliu, pulsas ne didesnis negu 130 k/min, kamuolį varyti kaire ir dešne kojomis.</p> <p>Tempimo pratimai akcentuojant kojų ir nugaros raumenis.</p>
06.13	<p>I.Parengiamoji dalis Krosas:</p> <p>II .Pagrindinė dalis Bėgimas su kamuoliu: tiesiai „gyvatėlė“</p>	<p>20 min</p> <p>3k</p>	<p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.</p> <p>Pratimas atliekamas iki 20m atstumu</p>

	Su klaidinčiais judesiais	3k	ir tarp pratimų daryti 2min pauzes.
	III. Baigiamoji dalis	3k	Pauzės metu galima žongliruoti kamuolį.
	Kamuolio žongliravimas	5 min	Kamuolio žongliravimas įvairiomis kūno vietomis.

Treneris

Aurimas Kadziauskas