



	III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas	5 min	kamuolį. Kamuolio žongliravimas įvairiomis kūno vietomis.
06.04	I.Parengiamoji dalis Apšilimas	10 min	https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s
	II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas	15 min	https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18lMw kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.
	III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu	8 – 10 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.
06.05	I.Parengiamoji dalis Atsispaudimai Įtūpstai keičiant kojas Rankų kėlimas į viršų Atsilenkimai	2x8 k. 2x20sek. 2x10k 2x12 k.	Įtūpstus atliekame darant žingsnį į priekį. Gulime ant pilvo ,rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemptą ,keliamo aukštyr 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	15 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 aukštyr, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąja koja)
06.08	I.Parengiamoji dalis Apšilimas	10 min	https://www.youtube.com/watch?v=hskO9140mjo

	<p>II .Pagrindinė dalis Pratimai kojų vikrumui ir koordinacijai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas</p>	<p>daryti po 4 kartus -2 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.</p> <p>8 – 10 mmin</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Usl4Pw1mqrQ&list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles ar plastmasinius buteliukus.</p> <p>Žongliruojant kamuolį stengtis naudoti įvairias kūno vietas: pėdas, kelienius, galvą, pečius.</p>
06.10	<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 min 7-10 kartų</p> <p>1 min x 2k.</p> <p>2x10</p> <p>8 - 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 sukti 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>
06.11	<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;</p>	<p>15 min</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p>

	<p>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>2 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai</p> <p>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>
06.12	<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>15 min</p> <p>2k 2k 2k</p> <p>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>

Treneris

Aurimas Kadziauskas