







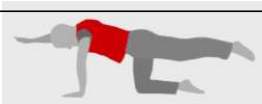







TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas



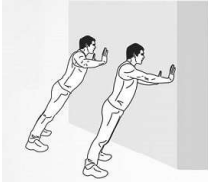
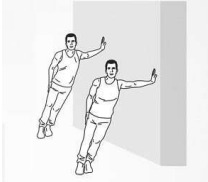


Gintaras Šikšnys

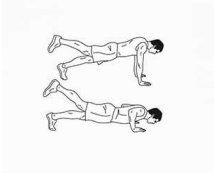



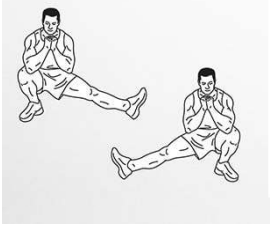
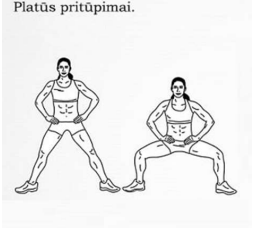
**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2006-2007 M.) TREČIŲ  
METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**



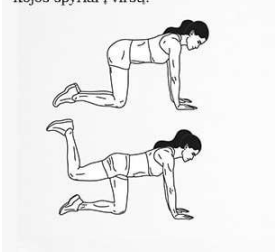


Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020-06-01	Parengiamoji dalis: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.	15 min.  Kartokite 7-10 kartų.  Kartokite 3-5 kartus.  Kartokite tai 7-10 kartus.  Kartokite tai 7-10 kartus.	Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite.  Taisyklinga būsena, pradėdami pratimus   Klubai ir keliai pakreipti 90 laipsnių kampu, o smakras šiek tiek pritrauktas.  Pratimai pečiams  a) Atsipalaiduokite, pakelkite ir nuleiskite atpalaiduotus pečius. b) Iš pradžių sukite pečius į priekį, tada atpalaiduokite ir sukite atgal.  Pratimai rankoms  a) Alkūnes laikykite delnais ir kelkite jas į viršų, tada nuleiskite žemyn. b) Laikydami alkūnes sukite jas pagal laikrodžio rodyklę, o paskui atgal.




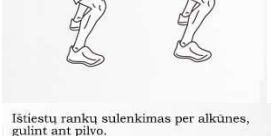

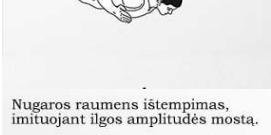
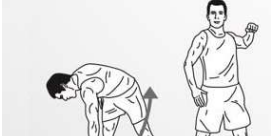
	<p>Pagrindinė dalis: Bendro fizinio parengimo pratimai.</p>	<p>Kartokite tai 7-10 kartus.</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Pratimai nugarai</p>  <p>Ištieskite rankas už nugaros delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.</p> <p>Pratimai kaklui</p>  <p>a) Laikykite galvą pakeltą tiesiai. b) Lėtai palenkite galvą prie dešiniojo peties, o po to prie kairiojo. c) Palenkite galvą į priekį. d) Pasukite galvą 45 laipsnių kampu ir prispauskite smakrą prie krūtinės ląstos vienoje pusėje, o paskui kitoje. Jeigu atlikdami pratimus pajusite skausmą, nedelsiant juos nutraukite.</p> <p>Nugaros raumenų tempimo ir stiprinimo pratimai:</p>  <p>Atsigulkite ant grindų, pakelkite ir padėkite kojas 90° kampu:</p> <p>a) Įkvėpkite per nosį (pilvas išsipučia) b) iškvėpkite (pilvas suplokštėja) Tęskite gilų kvėpavimą.</p>  <p>Gulėkite ant nugaros, ištiesęs kojas ir rankas, juosmeninę dalį prispauskite prie žemės. Tempkitės!</p>  <p>Gulėdamas ant nugaros, rankomis pritraukite iš pradžių vieną kelį po to kitą prie pilvo. Kol vienas kelis pritrauktas, kita koja turi būti ištiesta.</p> 
--	---	---	---



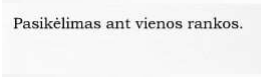
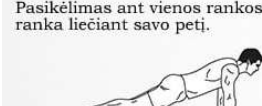
	Pratimai su kamuoliu  Baigiamojo dalis	Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.  20 min.  30 min.	Padėtis keturiomis, pakelkite dešinę ranką ir kairę koją..  <a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a>  Važiavimas dviračiu miške. Važiavimas dviračiu padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą
2020-06-02	Parengiamoji dalis:  Rytinės mankštos kompleksas  Pagrindinė dalis: Kojas stiprinantys pratimai	15 min.  20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a>  Rekomenduoju daryti kiekvieną rytą namuose.  Atsigulkite ant nugaros. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.  Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius.  Pakelkite dubenį nuo žemės ir įtempkite sėdmenis. Sugrįžkite į pradinę poziciją.  Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius. Lėtai iškvėpkite ir kelkite viršutinę kūno dalį nuo pagrindo (juosmuo lieka prie pagrindo, rankas sunerkite už galvos, galvą laikykite tiesiai).  Atsigulkite ant nugaros, juosmenį laikykite prispaustą prie pagrindo. Pakelkite ir ištieskite koją, sukamaisiais judesiais sukite pėdą per čiurnos sąnarį. Tą patį pratimą pakartokite kita koja.
	Pratimai su kamuoliu.	20 min.	<a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_">https://m.youtube.com/watch?v=C2_</a>

	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>20 min.</p>	<p><u>UkCCKnEA</u></p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma</p>
<p>2020-06-03</p>	<p>Parengiamoji dalis: Pagerink savo šuoliuką ir sustiprink kojas.</p> <p>Pagrindinė dalis: Atsispaudimai (Krūtinei ir rankoms)</p>	<p>15 min</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti sporto aikštyne <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G_rpkulEGxq4&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=G_rpkulEGxq4&amp;t=3s</a></p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Atsispaudimai nuo sienos viena ranka, pasisukus šonu.</p>  <p>Atsispaudimai.</p>  <p>Atsispaudimai su pasikėlimu ir pasisukimu į šoną ant vienos rankos</p> 

	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimas. Tempo pratimai.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Atsispaudimai, pakėlus vieną koją (pakaitomis).</p>  
<p>202-06-04</p>	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p>	<p>15 min</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p> <p>Šuoliukai.</p>  <p>Pritūpimai. Kojos pečių plotyje.</p>  <p>Šoniniai įtūpstai.</p>  <p>Platus pritūpimai.</p> 




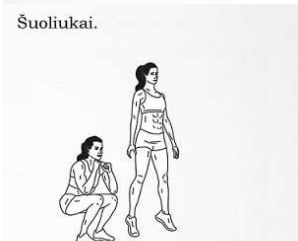


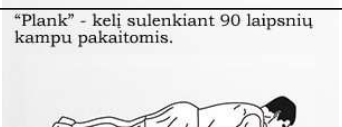
	<p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p> <p>Baigiamojo dalis: Dozuotas vaikščiojimas lauke.</p>	<p>30 min.</p> <p>40 min.</p>	<p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p> <p>Rekomenduojama miške.</p>
202-06-05	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys kojų, sėdmenų raumenis</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a> Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p>Sulenktu per kelius kojų kėlimas, gulint ant pilvo. Svarbu - kelti užpakaliu jį sutraukiant, o ne nugaros apacia.</p>  <p>Dubens kėlimas.</p>  <p>Kojos spyriai į viršų.</p>  <p>Šoniniai kojos kėlimai atsigulus.</p>  <p>Ištiesios kojos kėlimai.</p>  <p>Koordinacija yra itin svarbi krepšinyje. Kadangi žaidimo metu</p>






	<p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimui. Pateiksime keletą vaizdo klipų, kuriuose demonstruojami pusiausvyros pratimai. Jų pagalba pagerinsite savo koordinaciją krepšinyje bei tuo pačiu sustiprinsite įvairius giluminius raumenis.</p>	<p>20 min.</p>	<p>krepšininkams tenka atlikti daug įvairių judesių. Tuo labiau, kad nemaža dalis jų yra padaromi aukštai pašokus ar staigiai keičiant judėjimo kryptį. Dėl šio priežasties krepšininkai turi nuolat lavinti koordinacija, o tam pasitarnauja specialiai sukurti koordinacijos pratimai. <a href="https://www.krepsinioklubas.lt/2018/02/05/koordinacijos-pratimai-krepsininkams/">https://www.krepsinioklubas.lt/2018/02/05/koordinacijos-pratimai-krepsininkams/</a></p>
<p>2020-06-08</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugarą</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>  <p>Nugaros sutraukimas tiesiant sulenktas rankas. Kelius laikome sulenktus, kojos plačiai.</p>  <p>Ištiestu rankų sulenkimas per alkūnes, gulint ant pilvo.</p>  <p>Nugaros raumens ištempimas, imituojant ilgos amplitudės mostą.</p>  <p>Nuorašas tikras</p> <p>Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate save, o tarytum krentate.</p>   



		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir svajiautą.
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	
	Baigiamojo dalis: Atsipavidaivimui.	25 min.	
2020-06-09	Parengiamoji dalis: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.  Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys rankų raumenis.	15 min.  20 min.  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a>  Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampais, o smakrą šiek tiek pritraukite.
		Nuorašas tikras	<p>Atsispaudimai tricepsui. Alkūnės prie kūno.</p>  <p>Atsispaudimai nuo aukštesnio paviršiaus.</p>  <p>Pasikėlimas ant vienos rankos.</p>  <p>Pasikėlimas ant vienos rankos - kita ranka liečiant savo petį.</p> 



		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	<a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2UkCCKnEA</a>
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	
	Pratimai su kamuoliu.	20 min.	
	Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimui.	30 min.	
2020-06-10	Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video	15 min.	Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a>
	Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys presą.	Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	<p>Kojų kėlimas.</p> <p>Kulno palietimas.</p>
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	<p>Susirietimas su posūkiais.</p>
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	

	<p>Pratimai su kamuoliu Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>*Plank* - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>  <p>Susirietimas su posūkiomis.</p>  <p><a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a></p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir svajjautą.</p>
<p>2020-06-11</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis Pratimai lavinantys jėgą</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Šuoliukai.</p>  <p>Sulenktų per kelius kojų kėlimas, gulint ant pilvo. Svarbu - kelti užpakaliu jį sutraukiant, o ne nugaros apačia.</p>  <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>  <p>*Plank* - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p> 

	<p>Pratimai su kamuoliu</p> <p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>15 min.</p>	<p><a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a></p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
2020-06-12	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis Pratimai stiprinantys presą.</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Koju kėlimas.</p>  <p>Kulno palietimas.</p>  <p>Susirietimas su posūkiais.</p> 

		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>"Plank" - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>  <p>Susirietimas su posūkiomis.</p>  <p><a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a></p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir svajjautą.</p>
	<p>Pratimai su kamuoliu</p> <p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>20 min.</p>	

Treneris

Algimantas Baranauskas