










TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

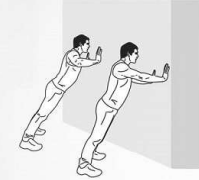
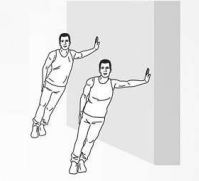



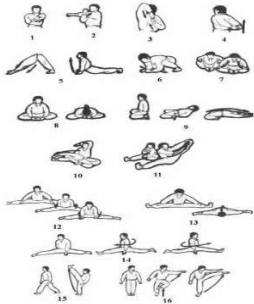


Gintaras Šikšnys







**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2008-2010 M.) PIRMŲ
METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**






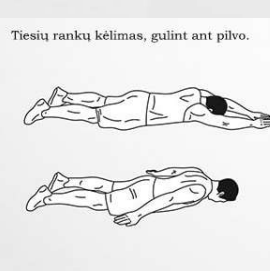
Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020-06-01	Parengiamoji dalis: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.	10 -15 min. Kartokite 7-10 kartų. Kartokite 3-5 kartus. Kartokite tai 7-10 kartų. Kartokite tai 7-10 kartų. Kartokite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




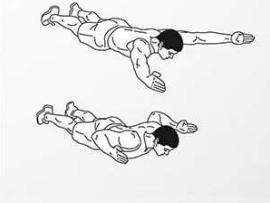

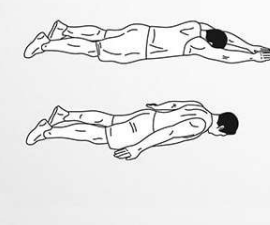
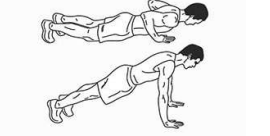
	<p>Pagrindinė dalis: Bendro fizinio parengimo pratimai</p>	<p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>a) Ištieskite rankas 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>  <p>Padėtis keturiomis, pakelkite dešinę ranką ir kairę koją..</p> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_</p>
--	--	---	--

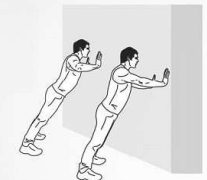







	Pratimai su kamuoliu. Baigiamojo dalis:	20min. 30 min	<u>UkCCKnEA</u> Važiavimas dviračiu miške.važiavimas dviračiu padeda pagerinti fizinę formą ir svajjautą
--	--	------------------	---



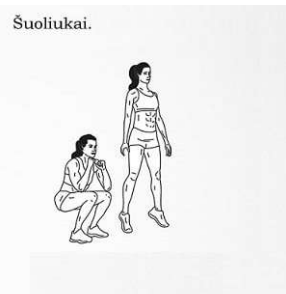


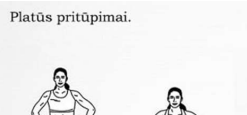
<p>2020-06-02</p>	<p>Parengiamoji dalis: Pagerink savo šuoliuką ir sustiprink kojas.</p> <p>Pagrindinė dalis: Atsispaudimai (Krūtinei ir rankoms)</p> <p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.</p>	<p>15 min</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Rekomenduojame daryti sporto aikštyne, miške. https://www.youtube.com/watch?v=GrpkulEGxq4&t=3s</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>Atsispaudimai, pakėlus vieną koją (pakaitomis).</p>   <p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> 
<p>202-06-03</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos kompleksas</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> 

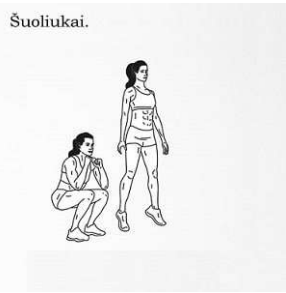


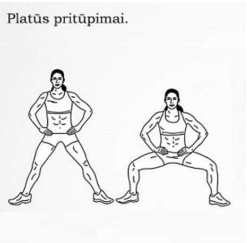
	<p>Pagrindinė dalis: Kojas stiprinantys pratimai</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>20 min.</p>	<p>Atsigulkite ant nugaros. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius.</p>  <p>Pakelkite dubenį nuo žemės ir įtempkite sėdmenis. Sugrįžkite į pradinę poziciją.</p>  <p>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).</p>  <p>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.</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>
2020-06-04	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p>	25 min.	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>







	<p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugara</p> <p>Baigiamojo dalis: Atsipavidaivimui.</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>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>40 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>  <p>Nugaros sutraukimas tiesiant sulenktas rankas. kelius laikome sulenktus, kojos placiai.</p>  <p>Ištiestų rankų sulenkimas per alkūnes, gulint ant pilvo.</p>  <p>Nugaros raumens ištempimas, imituojant ilgos amplitudės mostą.</p>  <p>Tiesių rankų kėlimas, gulint ant pilvo.</p>  <p>Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate save, o tarytum krentate.</p>  <p>Važiavimas dviračiu miške.</p>
--	--	--	---


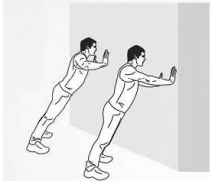
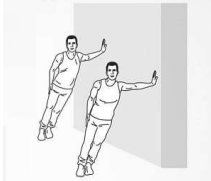
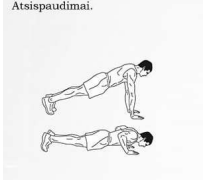

<p>2020-06-05</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugara</p> <p>Baigiamoji dalis: Atsipavaišavimui.</p>	<p>20 min.</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>30 min.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</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>Tiesių rankų kėlimas, gulint ant pilvo.</p>  <p>Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate save, o tarytum krentate.</p>  <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti</p>
-------------------	--	--	---

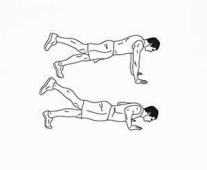
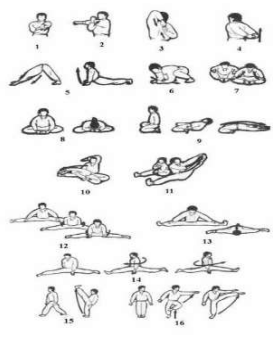
			fizinę formą ir savijautą.
2020-06-08	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai lavinantys jėgą</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Šuoliukai.</p>  <p>Sulenktu per kelius kojų kėlimas, gulint ant pilvo. Svarbu - kelti užpakaliu jį sutraukiant, o ne nugaros apačia.</p>   <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>   <p>Atsispaudimai nuo aukštesnio paviršiaus.</p>  <p>“Plank” - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p> 

	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>serijos 15 kartų.</p> <p>20min.</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>2020-06-09</p>	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas:ėjimas,bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui.</p>	<p>15 min.</p> <p>25 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 tolimesniai veiklai. Bėgti keičiat tempą.</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 vaiksčiojimas lauke.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</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>
<p>2020-06-10</p>	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas: ėjimas, bėgimas vietoje. Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p> <p>Baigiamojo dalis: Dozuotas vaiksčiojimas lauke.</p> <p>Krepšinio varžybų</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>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>45 min.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesniai veiklai.</p> <p>Suoliukai.</p>  <p>Pritūpimai. Kojos pečių plotyje.</p>  <p>Šoniniai ėtūpstai.</p>  <p>Platus pritūpimai.</p>  <p>Rekomenduojama miške.</p> <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo</p>

	stebėjimas ir analizavimas.	40 min.	žaidimą.
2020-06-11	<p>Parengiamoji dalis:</p> <p>Rytinės mankštos kompleksas</p> <p>Pagrindinė dalis: Kojas stiprinantys pratimai</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>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</p> <p>Rekomenduoju daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius.</p>  <p>Pakelkite dubenį nuo žemės ir įtempkite sėdmenis. Sugrįžkite į pradinę poziciją.</p>  <p>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).</p>  <p>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.</p>
	Pratimai su kamuoliu.	20 min.	<p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>
	Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimo pratimai	20 min.	 <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: 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 https://www.youtube.com/watch?v=GpkuIEGxq4&t=3s</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. Tempimo pratimai.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Atsispaudimai, pakėlus vieną koją (pakaitomis).</p>  
--	--	---	--

Treneris

Algimantas Baranauskas