PATVIRTINTA

Druskininkų sporto centro direktoriaus

2020 m. lapkričio d. įsakymu Nr. V1-..

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO FUTBOLO BERNIUKŲ (GIM. 2005-2006 M.G.) ANTRŲ METŲ MEISTRIŠKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Treniruotės turinys** | **Krūvio apimtis ir intensyvumas** | **Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys**  |
| 2020-11-09 | Parengiamoji dalis:Tempimo pratimai.Pagrindinė dalis:Nugaros raumenųStiprinimas.Baigiamoji dalis:Atpalaidavimo pratimas. | 5-10min.25-30min. 5-10min. | <https://www.youtube.com/watch?v=47n1fN2peEc><https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q>Pratimus stengtis atlikti taisyklingai.Ėjimas vietoje,tempimo pratimaisėdint ir gulint. |
| 2020-11-10 | Parengiamoji dalis:Šuoliukai kvadrate.Pagrindinė dalis:Technika.Baigiamoji dalis:Pasirinktų rungtynių analizė. | 10min.15-20min.45 min. | Susikuriam kvadratą pvz:iš lipnios juostos. Kvadrato dydis 1kv m.Atliekami šuoliukai į kvadrato vidų ir atgal,į kvarato vidų į vieną pusę , į kitą pusę.Iš pradžių darom abiem kojom-po to viena koja po 5 k artus.<https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg&t=704s>Kreipti dėmesį į saugų žaidimą. |
| 2020 -11-11 | Parengiamoji dalis:ApšilimasPagrindinė dalis:Technika.Baigiamoji dalis:Žongliravimas. | 10min.20-30min.5min | <https://www.youtube.com/watch?v=VCW88l7LLF8&t=121s><https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA>Kamuolį mušinėjam tiek dešine, tiek kaire koja. Apie rezultatą praneškit man. |
| 2020-11-12 | Parengiamoji dalis:Mankšta teisingai laikysenai.Pagrindinė dalis:Pratimai pilvo presui.Baigiamoji dalis:Žongliravimas keliais ir galva. | 10min.30min.15min. | <https://www.youtube.com/watch?v=z6MsedmR470><https://www.youtube.com/watch?v=74SK2npsOM4>. Po 15 min.-2 min. pertrauka.Atlikti 5 serijas. Stengtis išmušti 10 kartų. |
| 2020-11-13 | Parengiamoji dalis:Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai. Pagrindinė dalis: Pratimai kojų vikrumui.Baigiamoji dalis: |  10 min.,Kiekvieną pratimą daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas. 25-30 min. 5-10 min | Po bėgimo daryti minutės pertrauką. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinę.<https://www.youtube.com/watch?v=UsI4Pw1mqrQ&list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL> Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles.Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros : abi kojas keliant aukštyn-įkvepiam, leidžiant žemyn-iškvepiam. |
| 2020-11-16 | Parengiamoji dalis:Lankstumo pratimaiPagrindinė dalis:Technika.Baigiamoji dalis:Pasirinktų futbolo varžybų Peržiūra. | 5-10 minĮ vieną pusę sukti 7-10kartų.20-30 min30-40 min | Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.<https://www.youtube.com/watch?v=_TgRPCALAyY>Vietoj stovelių naudoti pvz. vien- kartinius puodelius.Atkreipti dėmesį į gynėjų žaidimą. |
| 2020-11-17 | Parengiamoji dalis:Bėgimas 2-3-5 min  Pagrindinė dalis:Jėgos ir jėgos ištvermės ugdymas. Baigiamoji dalis:Žongliravimas kamuoliu.  | 10 min 15-20 min10-15 min | Pradžioj 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 kituatveju namie bėgam vietoj.<https://www.youtube.com/watch?v=N6YennXxy98>Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku -stipriąja koja. Kas neturi sąlygų žongliruoti galima oro balionu arba teniso kamuoliuku patalpoje. |
| 2020-11-18 | Parengiamoji dalis:ApšilimasPagrindinė dalis:Techninis rengimasBaigiamoji dalisPasirinktų rungtynių peržiūra. | 5-10 min25 min45 min | <https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg>Kam sunku darykit lengvesnius pratimus.<https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg>Pratimus stengtis atlikti teisingai ir abiem kojom.Stebėti puolėjų veiksmus**.** |
| 2020-11-19 | Parengiamoji dalis:Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai. Pagrindinė dalis: Pratimai kojų vikrumui, kamuolio varymas.Baigiamoji dalis:Atpalaidavimo pratimas. | 10 min25-30min.15 min | Po bėgimo daryti minutės pertrauką. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinę<https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg><https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50> Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai.  |
| 2020-11-20 | Parengiamoji dalis:Krosas 1 km.Pagrindinė dalis:Pilvo preso treniruotė.Baigiamoji dalis:Žongliravimas 4 metrų kvadrate. |  5-10min.  30 min. 10 min. | Po bėgimo atstatyti kvėpavimą, atlikti kelis tempimo pratimus, paskaičiuoti pulsą. <https://www.youtube.com/watch?v=74SK2npsOM4&t=22s>Kamuolį mušinėti abiem kojom. |
| 2020-11-23 | Parengiamoji dalis:Bėgimas 2-3-5 minPagrindinė dalis:Nugaros raumenų stiprinimas.Baigiamoji dalis:Atsispaudimai. | 10-15min.25-30 min. 10 min. | Pradžioj 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. Bėgimas 2-3-5 min.<https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q><https://www.youtube.com/watch?v=U5ywjuupvrc> |
| 2020-11-24 | Parengiamoji dalis:Mankšta teisingai laikysenai.Pagrindinė dalis:Pratimai pilvo presui.Baigiamoji dalis:Žongliravimas keliais ir galva. | 10min.30min.15min. | <https://www.youtube.com/watch?v=z6MsedmR470><https://www.youtube.com/watch?v=74SK2npsOM4>. Po 15 min.-2 min. pertrauka.Atlikti 5 serijas.Stengtis išmušti 10 kartų. |
| 2020-11-25 | Parengiamoji dalis:Krosas 2 km.Pagrindinė dalis:Pratimai kojų vikrumui.Baigiamoji dalis:Pasirinktų rungtynių peržiūra. |  10-15 min.  30 min.  25-30min.  | Giliai kvėpuoti , pasirinkti 50 procentų greičio tempą.<https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg>Stebėti gynėjų veiksmus. |
| 2020-11-26 | Parengiamoji dalis:Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai. Pagrindinė dalis:Nugaros raumenų stiprinimas.Baigiamoji dalis:Atpalaidavimo pratimai. | 10 min. 25 min. 5-10 min.  | Šuoliukai atliekami į visas puses.<https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q><https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50> Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai. |
| 2020-11-27 | Parengiamoji dalis:ApšilimasPagrindinė dalis:Technika.Baigiamoji dalis:Žongliravimas |  10 min. 30 min. 10-15 min. | <https://www.youtube.com/watch?v=VCW88l7LLF8&t=121s><https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA>Kamuolį mušinėjam tiek dešine,tiek kaire koja.Apie rezultatą praneškit man. |

Treneris Raimondas Pašukys