

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO FUTBOLO BERNIUKŲ (GIM. 2007-2008 M.G.) PIRMŲ METŲ MEISTRIŠKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data | Treniruotės turinys | Krūvio apimtis ir intensyvumas | Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys  |
| 2020-11-09 | Parengiamoji dalis:Krosas 1km.Pagrindinė dalis:Nugaros raumenųStiprinimas.Baigiamoji dalis.Atpalaidavimo pratimas. |  10min.  30min.10min. | Bėgant , nepamiršti rankų darbo.<https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q>Tempimo pratimai gulint ant nugaros ir sėdint. |
| 2020-11-10 | Parengiamoji dalis:Šuoliukai kvadrate.Pagrindinė dalis:Technika.Baigiamoji dalis:Pasirinktų rungtynių analizė. | 10min.15-20min.40 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 gynėjų žaidimą išlaikant liniją ginantis, kad varžovai patektų į nuošalę |
| 2020 -11-11 | Parengiamoji dalis:ApšilimasPagrindinė dalis:Technika.Baigiamoji dalis:Žongliravimas. |  10min.20-30min.15min. | <https://www.youtube.com/watch?v=VCW88l7LLF8&t=121s><https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA>Kamuolį pamušam koja ant kelio nuo kelio ant galvos ir po to nuo galvos ant kelio nuo kelio ant kojos ir vėl kartojam. |
| 2020-11-12 | Parengiamoji dalis:Mankšta pilvo presui.Pagrindinė dalis: Pratimai kojų vikrumui.Baigiamoji dalis:Atpalaidavimo pratimai. | 10 min.,Kiekvieną pratimą daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas. 10 min | <https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E><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. |
| 2020-11-13 | Parengiamoji dalis:Lankstumo pratimaiPagrindinė dalis:Technika.Baigiamoji dalis:Pasirinktų futbolo varžybų Peržiūra. | 10-15 minĮ vieną pusę sukti 7-10kartų. 25-30 min 40 min. | Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.[ttps://www.youtube.com/watch?v=\_TgRPCALAyY](https://www.youtube.com/watch?v=_TgRPCALAyY)Vietoj stovelių naudoti pvz. vien- kartinius puodelius.Kreipti dėmesį į kamuolio stabdymą ir perdavimą. |
| 2020-11-16 | Parengiamoji dalis:Bėgimas 3-4-5  Pagrindinė dalis:Koordinacijos pratimai su kamuoliu ir be jo.. Baigiamoji dalis:Žongliravimas kamuoliu.  | 15 min 30 min10-15 min. | Pradžioj bėgam 3min. ir darom 1min. 4min ir darom 2min su tempimo pratimais pertrauką pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam 5min. jei leidžia sąlygos bėgam lauke kitu atveju namie bėgam vietoj.<https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E>Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku -stipriąja koja. Kas neturi sąlygų žongliruoti galima oro balionu arba teniso kamuoliuku patalpoje. |
| 2020-11-17 | Parengiamoji dalis:Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai. Pagrindinė dalis: Pratimai kojų vikrumui, kamuolio varymas.Baigiamoji dalis:Atpalaidavimo pratimas. | 10 min 30min. 15 min. | Po bėgimo daryti minutės pertrauką. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinęKas turi galimybę visa tai gali atlikti lauke.<https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg><https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50> Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai. |
| 2020-11-18 | Parengiamoji dalis:Apšilimas.Pagrindinė dalis:Technika.Baigiamoji dalis:Pasirinktų varžybų peržiūra. | 10 min. 30 min.  30-40 min. | <https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg>Kvėpuoti ritmingai.<https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg&t=708s>Puolėjų veiksmai atakuojant. |
| 2020-11-19 | Parengiamoji dalis:Krosas 1km.Pagrindinė dalis:Nugaros raumenųStiprinimas.Baigiamoji dalis.Atpalaidavimo pratimas visom raumenų |  10min.  30min.10min. |  Ritmingai kvėpuoti.<https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q>Tempimo pratimai gulint ant nugaros , sėdint ir stovint. |
| 2020-11-20 | Parengiamoji dalis:Bėgimas 3-4-5 min.Pagrindinė dalis:Technika. Kamuolio varymas.Baigiamoji dalis:Žongliravimas galva. | 15 min. 25min. 15 min. | Pradžioj bėgam 3min. ir darom 1min. 4min ir darom 2min su tempimo pratimais pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam5min.<https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c>Vietoj stovelių galima naudoti vienkartines lėkštes.Galvą ir kūna išlaikome tiesius. |
| 2020-11-23 | Parengiamoji dalis:ApšilimasPagrindinė dalis:Technika.Baigiamoji dalis:Žongliravimas. | 10-15min. 20-30min. 15min. | <https://www.youtube.com/watch?v=VCW88l7LLF8&t=121s><https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA>Kamuolį pamušam koja ant kelio nuo kelio ant galvos ir po to nuo galvos ant kelio nuo kelio ant kojos ir vėl kartoja. |
| 2020-11-24 | Parengiamoji dalis:Apšilimas su kamuoliu.Pagrindinė dalis:Individuali technikos treniruotė Su kamuoliu.Baigiamoji dalis: Atsispaudimai, atsilenkimai. | 15min.30min.15min. | <https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE><https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo>Atlikti teisingai. 4 serijos po 8 atsispaudimus ir po 10 atsilenkimų .Tarp serijų 1 min. pertrauka. |
| 2020-11-25 | Parengiamoji dalis:Krosas 1km.Pagrindinė dalis:Nugaros raumenųStiprinimas.Baigiamoji dalis.Atpalaidavimo pratimas visom raumenų grupėm. | 10min.25min.15 min. | Bėgti vienodu tempu apie 60 procentų pajėgumo.<https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOw&t=311s>Tempimo pratimai gulint,stovint ir sėdint. |
| 2020-11-26 | Parengiamoji dalis:Apšilimas su kamuoliu.Pagrindinė dalis:Pilvo preso ir nugaros raumenų treniruotė. Baigiamoji dalis:Žongliravimas kamuoliu. | 10-15 min.35min.15min. | <https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrtI><https://www.youtube.com/watch?v=R8C6gBZk23E>Mušam kamuolį koja, ant kelio , keliu ant galvos ir grįžtam atgal t.y . nuo galvos ant keliop, nuo kelio ant kojos ir t.t. |
| 2020-11-27 | Parengiamoji dalis:Apšilimas su kamuoliu ir be jo.Pagrindinė dalis:Greitumo,koordinacijos ir ištvermės ugdymas.Baigiamoji dalis:Atsipalaidavimo fintai su kamuoliu. | 10-15min.20-25 min.10-15 min. | <https://www.youtube.com/watch?v=deh07Qar5wI>Naudoti parankines priemones.<https://www.youtube.com/watch?v=NyRvwuTN9U0><https://www.youtube.com/watch?v=Fsqe5lcarn4> |

Treneris Raimondas Pašukys