




**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO FUTBOLO BERNIUKŲ (GIM. 2009-2010 M.)
 PIRMŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
12.18	<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; 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 1.1 stovint 1.2 tupint 1.3 sėdint 1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>20min</p> <p>2 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai</p> <p>3 – 4 min</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p> <p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
12.21	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Krosas:</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Bėgimas su kamuoliu: tiesiai „gyvatėlė“</p>	<p>20 min</p> <p>3k 3k</p>	<p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.</p> <p>Pratimas atliekamas iki 20m atstumu ir tarp pratimų daryti 2min pauzes.</p>

	Su klaidinčiais judesiais III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas	3k 5 min	Pauzės metu galima žongliruoti kamuolį. Kamuolio žongliravimas įvairiomis kūno vietomis.
12.22	I.Parengiamoji dalis Apšilimas II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu Tempimo pratimai	10 min 20 min 8 – 12 min 5 min	https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18IMw kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų. Lengvas bėgimas su kamuoliu, pulsas ne didesnis negu 130 k/min, kamuolį varyti kaire ir dešne kojomis. Tempimo pratimai akcentuojant kojų ir nugaros raumenis.
12.23	I.Parengiamoji dalis Atsispaudimai Įtūpstai keičiant kojas Rankų kėlimas į viršų Atsilenkimai II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos elementai ir kamuolio perdavimo parengiamieji pratimai III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai Kamuolio valdymas	3x8 k. 3x20sek. 3x10k 3x12 k. 25 min 10 min	Įtūpstus atliekame darant žingsnį į priekį. Gulime ant pilvo ,rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemtą ,keliamo aukštyn rankas tiesias ir grįžtame į pradinę padėtį. Atsilenkimus atliekame gulėdami ant žemės ir rankas laikydami už galvos.  https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8 https://www.youtube.com/watch?v=yRaTgR1BYQ Tempimo pratimus atlikti visam kūnui, pradedant nuo galvos. Pėdą pakišti po kamuolio ir pasvirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti ir

			silpną koją)
12.28	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis Pratimai kojų vikrumui ir koordinacijai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas</p>	<p>10 – 15 min</p> <p>daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.</p> <p>8 – 12 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=hsK09140mjo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UsI4Pw1mqrQ&list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles ar plastmasinius buteliukus.</p> <p>Žongliruojant kamuolį stengtis naudoti įvairias kūno vietas: pėdas, kelienius, galvą, pečius.</p>
12.29	<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>10-15 min 7-10 kartų</p> <p>1min x 2k.</p> <p>3x10</p> <p>10 min</p> <p>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 sukis liemeniu kairėn, tą patį padaryti su kita kūno puse.</p> <p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min. Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
12.30	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas, bendro lavinimo pratimai:</p>		<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p>


	<p>1. Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys: <i>Ėjimas:</i> paprastu žingsniu; ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ėjimas ant kulnų; ėjimas vidine pėdos dalimi; 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>20min</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>
12.31	<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>20 min</p> <p>3k 3k 3k</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>
01.04	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas</p>	<p>10 min</p> <p>20 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CW8817LLF8&t=121s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18IMw kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.</p>



	<p>III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>8 – 12 min</p> <p>5 min</p>	<p>Lengvas bėgimas su kamuoliu, pulsas ne didesnis negu 130 k/min, kamuolį varyti kaire ir dešne kojomis.</p> <p>Tempimo pratimai akcentuojant kojų ir nugaros raumenis.</p>
01.05	<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; 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 1.1 stovint 1.2 tupint 1.3 sėdint 1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>20min</p> <p>2 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai</p> <p>3 – 4 min</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p> <p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
01.06	<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>20 min</p> <p>3k 3k 3k</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</p>

			kūno vietomis.
01.07	I.Parengiamoji dalis Apšilimas	10 min	https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s
	II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas	20 min	https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18IMw kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.
	III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu	8 – 12 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.
01.08	I.Parengiamoji dalis Atsispaudimai Įtūpstai keičiant kojas Rankų kėlimas į viršų Atsilenkimai	3x8 k. 3x20sek. 3x10k 3x12 k.	Įtūpstus atliekame darant žingsnį į priekį. Gulime ant pilvo ,rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemtą ,keliamo aukštyn 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	25 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, pradėdant nuo galvos. Pėdą pakišti po kamuolio ir pasvirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąja koja)
01.11	I.Parengiamoji dalis Apšilimas, bendro lavinimo		Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.




	<p>pratimai: 1. Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys: <i>Ėjimas:</i> paprastu žingsniu; ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ėjimas ant kulnų; ėjimas vidine pėdos dalimi; 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 1.1 stovint 1.2 tupint 1.3 sėdint 1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>20min</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>
01.12	<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>20 min</p> <p>3k 3k 3k</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>
01.13	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p>	<p>10 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CW8817LLF8&t=121s</p>

	<p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas</p> <p>20 min</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18lMw kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.</p>	
	<p>III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu</p> <p>8 – 12 min</p> <p>Lengvas bėgimas su kamuoliu, pulsas ne didesnis negu 130 k/min, kamuolį varyti kaire ir dešne kojomis.</p>	
	<p>Tempimo pratimai</p> <p>5 min</p> <p>Tempimo pratimai akcentuojant kojų ir nugaros raumenis.</p>	
01.14	<p>I.Parengiamoji dalis Atsispaudimai Įtūpstai keičiant kojas Rankų kėlimas į viršų Atsilenkimai</p> <p>3x8 k. 3x20sek. 3x10k 3x12 k.</p> <p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos elementai ir kamuolio perdavimo parengiamieji pratimai</p> <p>25 min</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai Kamuolio valdymas</p> <p>10 min</p>	<p>Įtūpstus atliekame darant žingsnį į priekį. Gulime ant pilvo ,rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemtą ,keliamo aukštyn rankas tiesias ir grįžtame į pradinę padėtį. Atsilenkimus atliekame gulėdami ant žemės ir rankas laikydami už galvos.</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8 https://www.youtube.com/watch?v=y eRaTgR1BYQ</p> <p>Tempimo pratimus atlikti visam kūnui, pradėdant nuo galvos. Pėdą pakišti po kamuolio ir pasvirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąją koja)</p>
01.15	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>10 – 15 min</p> <p>II .Pagrindinė dalis Pratimai kojų vikrumui ir koordinacijai</p> <p>daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=hsK09140mjo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=U sI4Pw1mqrQ&list=PLOxNz5rCZQjk 4sjO1amJevLfYDJpVY7yL Vietoj kopėtelių galima naudoti lazdeles ar plastmasinius buteliukus.</p>

		pertraukas.	
	III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas	8 – 12 mmin	Žongliruojant kamuolį stengtis naudoti įvairias kūno vietas: pėdas, kelienius, galvą, pečius.
01.18	I.Parengiamoji dalis Lankstumo pratimai	10-15 min 7-10 kartų	Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.
	II .Pagrindinė dalis Nugaros ir šoninių raumenų stiprinimas.	1min x 2k.	
	Pilvo preso stiprinimas	3x10	Stovint ant rankų dilbių ir kojų pirštų galų, išlaikyti tiesią padėtį. Per daug nenuleisti galvos. 
	III. Baigiamoji dalis Krosas Tempimo pratimai	10 min 3 – 4 min	Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min. Viso kūno dalių tempimo pratimai.
01.19	I.Parengiamoji dalis 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; ėjimas išorine pėdos dalimi;	20min	Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.

	<p><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>
01.20	<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>20 min</p> <p>3k 3k 3k</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>
01.21	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas</p> <p>III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10 min</p> <p>20 min</p> <p>8 – 12 min</p> <p>5 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18IMw kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.</p> <p>Lengvas bėgimas su kamuoliu, pulsas ne didesnis negu 130 k/min, kamuolį varyti kaire ir dešne kojomis.</p> <p>Tempimo pratimai akcentuojant kojų ir nugaros raumenis.</p>
01.22	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas, bendro lavinimo</p>		<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p>

	<p>pratimai: 1. Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys: <i>Ėjimas:</i> paprastu žingsniu; ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ėjimas ant kulnų; ėjimas vidine pėdos dalimi; 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 1.1 stovint 1.2 tupint 1.3 sėdint 1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>20min</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>
01.25	<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>20 min</p> <p>3k 3k 3k</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>
01.26	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas</p>	<p>10 min</p> <p>20 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18IMw kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.</p>

	<p>III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>8 – 12 min</p> <p>5 min</p>	<p>Lengvas bėgimas su kamuoliu, pulsas ne didesnis negu 130 k/min, kamuolį varyti kaire ir dešne kojomis.</p> <p>Tempimo pratimai akcentuojant kojų ir nugaros raumenis.</p>
01.27	<p>I.Parengiamoji dalis Atsispaudimai Įtūpstai keičiant kojas Rankų kėlimas į viršų Atsilenkimai</p> <p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos elementai ir kamuolio perdavimo parengiamieji pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai Kamuolio valdymas</p>	<p>3x8 k. 3x20sek. 3x10k 3x12 k.</p> <p>25 min</p> <p>10 min</p>	<p>Įtūpstus atliekame darant žingsnį į priekį. Gulime ant pilvo ,rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemtą ,keliamo aukštyn rankas tiesias ir grįžtame į pradinę padėtį. Atsilenkimus atliekame gulėdami ant žemės ir rankas laikydami už galvos.</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8 https://www.youtube.com/watch?v=y eRaTgR1BYQ</p> <p>Tempimo pratimus atlikti visam kūnui, pradedant nuo galvos. Pėdą pakišti po kamuolio ir pasvirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąja koja)</p>
01.28	<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; ėjimas išorine pėdos dalimi; <i>Bėgimas:</i></p>	<p>20min</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p>

	<p>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>
01.29	<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>20 min</p> <p>3k 3k 3k</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