

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

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

<b>Data</b>	<b>Treniruotės turinys</b>	<b>Krūvio apimtis ir intensyvumas</b>	<b>Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys</b>
2021-02-01	<b>Parengiamoji dalis:</b> Krosas 1km.  <b>Pagrindinė dalis:</b> Nugaros raumenų Stiprinimas.  <b>Baigiamoji dalis.</b> Atpalaidavimo pratimas.	10 min.  30 min.  10 min.	Nepamiršti rankų darbo bebėgant  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tGTRjuIOW-Q">https://www.youtube.com/watch?v=tGTRjuIOW-Q</a>  Tempimo pratimai gulint ant nugaros ir sėdint.
2021-02-02	<b>Parengiamoji dalis:</b> Šuoliukai kvadrato.  <b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.  <b>Baigiamoji dalis:</b> Pasirinktų rungtynių analizė.	10 min.  15-20 min.  40 min.	Susikuriam kvadratą pavyzdžiui, iš lipnios juostos. Kvadrato dydis 1kv m. Atliekami šuoliukai į kvadrato vidų ir atgal, į kvadrato vidų į vieną pusę, į kitą pusę. Iš pradžių darom abiem kojom-po to viena koja po 5 kartus.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NjIMrldXkg&amp;t=704s">https://www.youtube.com/watch?v=NjIMrldXkg&amp;t=704s</a>  Kreipti dėmesį į gynėjų žaidimą išlaikant liniją ginantis, kad varžovai patektų į nuošalę
2021-02-03	<b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas  <b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.	10 min.  20-30 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&amp;t=121s</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA">https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA</a>

	<b>Baigiamoji dalis:</b> Žongliravimas.	15 min.	Kamuolį pamušam koja ant kelio nuo kelio ant galvos ir po to nuo galvos ant kelio nuo kelio ant kojos ir vėl kartojam.
2021-02-04	<b>Parengiamoji dalis:</b> Mankšta pilvo presui.  <b>Pagrindinė dalis:</b> Pratimai kojų vikrumui.  <b>Baigiamoji dalis:</b> Atpalaidavimo pratimai.	10 min.,  Kiekvieną pratimą daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.  10 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E">https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&amp;list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL">https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&amp;list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</a> Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles.  Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros : abi kojas keliant aukštyn-įkvepiam, leidžiant žemyn-iškvepiam.
2021-02-05	<b>Parengiamoji dalis:</b> Lankstumo pratimai  <b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.  <b>Baigiamoji dalis:</b> Pasirinktų futbolo varžybų Peržiūra.	10-15 min Į vieną pusę sukti 7-10 kartų.  25-30 min  40 min.	Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TgRPCALAyY">https://www.youtube.com/watch?v=TgRPCALAyY</a>  Vietoj stovelių naudoti pvz. vienkartinus puodelius. Kreipti dėmesį į kamuolio stabdymą ir perdavimą.
2021-02-08	<b>Parengiamoji dalis:</b> Bėgimas 3-4-5  <b>Pagrindinė dalis:</b>	15 min	Pradžioj bėgam 3 min. ir darom 1 min. 4 min ir darom 2 min su tempimo pratimais pertrauką pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam 5 min. jei leidžia sąlygos bėgam lauke kitu atveju namie bėgam vietoj.

	Koordinacijos pratimai su kamuoliu ir be jo.	30 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E">https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E</a>
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Žongliravimas kamuoliu.	10-15 min.	Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku -stipriąja koja. Kas neturi sąlygų žongliuoti galima oro balionu arba teniso kamuoliuku patalpoje.
2021-02-09	<b>Parengiamoji dalis:</b> Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai.	10 min	Po bėgimo daryti minutės pertrauką. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinę <b>Kas turi galimybę visa tai gali atlikti lauke.</b>
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Pratimai kojų vikrumui, kamuolio varymas.	30min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg">https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg</a>
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Atpalaidavimo pratimas.	15 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50">https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50</a> Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai.
2021-02-10	<b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas.	10 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg">https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg</a> Kvėpuoti ritmingai.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.	30 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NjiMrlDXkg&amp;t=708s">https://www.youtube.com/watch?v=NjiMrlDXkg&amp;t=708s</a>
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Pasirinktų varžybų peržiūra.	30-40 min.	Puolėjų veiksmai atakuojant.
2021-02-11	<b>Parengiamoji dalis:</b> Krosas 1km.	10min.	Ritmingai kvėpuoti.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Nugaros raumenų stiprinimas.	30min.	<a href="https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q">https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q</a>

	<b>Baigiamoji dalis.</b> Atpalaidavimo pratimas visom raumenų	10min.	Tempimo pratimai gulint ant nugaros , sėdint ir stovint.
2021-02-12	<b>Parengiamoji dalis:</b> Bėgimas 3-4-5 min.	15 min.	Pradžioj bėgam 3min. ir darom 1min. 4min ir darom 2min su tempimo pratimais pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam 5min.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Technika. Kamuolio varymas.	25min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c">https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c</a> Vietoj stovelių galima naudoti vienkartinės lėkštes.
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Žongliravimas galva.	15 min.	Galvą ir kūna išlaikome tiesius.
2021-02-15	<b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas	10-15min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&amp;t=121s</a>
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.	20-30min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA">https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA</a>
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Žongliravimas.	15min.	Kamuolį pamušam koja ant kelio nuo kelio ant galvos ir po to nuo galvos ant kelio nuo kelio ant kojos ir vėl kartoja.
2021-02-17	<b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas su kamuoliu.	15min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE">https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE</a>
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Individuali technikos treniruotė Su kamuoliu.	30min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo">https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo</a>
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Atsispaudimai, atsilenkimai.	15min.	Atlikti teisingai. 4 serijos po 8 atsispaudimus ir po 10 atsilenkimų. Tarp serijų 1 min. pertrauka

2021-02-18	<p><b>Parengiamoji dalis:</b> Krosas 1km.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b> Nugaros raumenų Stiprinimas.</p> <p><b>Baigiamoji dalis.</b> Atpalaidavimo pratimas visom raumenų grupėm.</p>	<p>10min.</p> <p>25min.</p> <p>15 min.</p>	<p>Bėgti vienodu tempu apie 60 procentų pajėgumo.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOW&amp;t=311s">https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOW&amp;t=311s</a></p> <p>Tempimo pratimai gulint, stovint ir sėdint.</p>
2021-02-19	<p><b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas su kamuoliu.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b> Pilvo preso ir nugaros raumenų treniruotė.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b> Žongliravimas kamuoliu.</p>	<p>10-15 min.</p> <p>35min.</p> <p>15min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrI">https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=R8C6gBZk23E">https://www.youtube.com/watch?v=R8C6gBZk23E</a></p> <p>Mušam kamuolį koja, ant kelio , keliu ant galvos ir grįžtam atgal t.y . nuo galvos ant keliop, nuo kelio ant kojos ir t.t.</p>
2021-02-22	<p><b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas su kamuoliu.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b> Individuali technikos treniruotė Su kamuoliu.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b> Atsispaudimai, atsilenkimai.</p>	<p>15min.</p> <p>30min.</p> <p>15min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE">https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo">https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo</a></p> <p>Atlikti teisingai. 4 serijos po 8 atsispaudimus ir po 10 atsilenkimų .Tarp serijų 1 min. pertrauka</p>
2021-02-23	<p><b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b> Žongliravimas.</p>	<p>10-15min.</p> <p>20-30min.</p> <p>15min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&amp;t=121s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA">https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA</a></p> <p>Kamuolį pamušam koja ant kelio nuo kelio ant galvos ir po to nuo galvos ant kelio nuo kelio ant kojos ir vėl kartoja.</p>

2021-02-24	<b>Parengiamoji dalis:</b> Bėgimas 3-4-5 min.	15 min.	Pradžioj bėgam 3min. ir darom 1min. 4min ir darom 2min su tempimo pratimais pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam 5min.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Technika. Kamuolio varymas.	25min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c">https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c</a> Vietoj stovelių galima naudoti vienkartinės lėkštes.
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Žongliravimas galva.	15 min.	Galvą ir kūna išlaikome tiesius.
2021-02-25	<b>Parengiamoji dalis:</b> Krosas 1km.	10min.	Ritmingai kvėpuoti.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Nugaros raumenų Stiprinimas.	30min.	<a href="https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q">https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q</a>
	<b>Baigiamoji dalis.</b> Atpalaidavimo pratimas visom raumenų	10min.	Tempimo pratimai gulint ant nugaros , sėdint ir stovint.
2021-02-26	<b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas.	10 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg">https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg</a> Kvėpuoti ritmingai.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.	30 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrdXkg&amp;t=708s">https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrdXkg&amp;t=708s</a>
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Pasirinktų varžybų peržiūra.	30-40 min.	Puolėjų veiksmai atakuojant.

Treneris

Raimondas Pašukys