

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamtis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

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

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2021-02-01	Parengiamoji dalis: Krosas 1km. Pagrindinė dalis: Nugaros raumenų Stiprinimas. Baigiamoji dalis. Atpalaidavimo pratimas.	10 min. 30 min. 10 min.	Nepamiršti rankų darbo bebėgant https://www.youtube.com/watch?v=tGTGRjuIOW-Q Tempimo pratimai gulint ant nugaros ir sėdint.
2021-02-02	Parengiamoji dalis: Šuoliukai kvadrato. Pagrindinė dalis: Technika. Baigiamoji dalis: 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. https://www.youtube.com/watch?v=NjiMrdXkg&t=704s Kreipti dėmesį į gynėjų žaidimą išlaikant liniją ginantis, kad varžovai patektų į nuošalę
2021-02-03	Parengiamoji dalis: Apšilimas Pagrindinė dalis: Technika.	10 min. 20-30 min.	https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s https://www.youtube.com/watch?v=SmEI92eaXA

	Baigiamoji dalis: 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	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=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles. Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros : abi kojas keliant aukštyn-įkvepiam, leidžiant žemyn-iškvepiam.
2021-02-05	Parengiamoji dalis: Lankstumo pratimai Pagrindinė dalis: Technika. Baigiamoji dalis: 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. https://www.youtube.com/watch?v=TgRPCALAyY Vietoj stovelių naudoti pvz. vienkartinis puodelius. Kreipti dėmesį į kamuolio stabdymą ir perdavimą.
2021-02-08	Parengiamoji dalis: Bėgimas 3-4-5 Pagrindinė dalis:	15 min 30 min	Pradžioje 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. https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E

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

	Atpalaidavimo pratimas visom raumenų		
2021-02-12	<p>Parengiamoji dalis: Bėgimas 3-4-5 min.</p> <p>Pagrindinė dalis: Technika. Kamuolio varymas.</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas galva.</p>	<p>15 min.</p> <p>25min.</p> <p>15 min.</p>	<p>Pradžioj bėgam 3min. ir darom 1min. 4min ir darom 2min su tempimo pratimais pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam 5min.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c Vietoj stovelių galima naudoti vienkartinės lėkštes.</p> <p>Galvą ir kūna išlaikome tiesius.</p>
2021-02-15	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas</p> <p>Pagrindinė dalis: Technika.</p> <p>Baigiamoji dalis: Žongliravimas.</p>	<p>10-15min.</p> <p>20-30min.</p> <p>15min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SGmEI92eaXA</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>
2021-02-17	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas su kamuoliu.</p> <p>Pagrindinė dalis: Individuali technikos treniruotė Su kamuoliu.</p> <p>Baigiamoji dalis: Atsispaudimai, atsilenkimai.</p>	<p>15min.</p> <p>30min.</p> <p>15min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo</p> <p>Atlikti teisingai. 4 serijos po 8 atsispaudimus ir po 10 atsilenkimų. Tarp serijų 1 min. pertrauka</p>

2021-02-18	Parengiamoji dalis: Krosas 1km.	10min.	Bėgti vienodu tempu apie 60 procentų pajėgumo.
	Pagrindinė dalis: Nugaros raumenų Stiprinimas.	25min.	https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOw&t=311s
	Baigiamoji dalis. Atpalaidavimo pratimas visom raumenų grupėm.	15 min.	Tempimo pratimai gulint, stovint ir sėdint.
2021-02-19	Parengiamoji dalis: Apšilimas su kamuoliu.	10-15 min.	https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrtI
	Pagrindinė dalis: Pilvo preso ir nugaros raumenų treniruotė.	35min.	https://www.youtube.com/watch?v=R8C6gBZk23E
	Baigiamoji dalis: Žongliravimas kamuoliu.	15min.	Mušam kamuolį koja, ant kelio, keliu ant galvos ir grįžtam atgal t.y. nuo galvos ant kelių, nuo kelių ant kojos ir t.t.
2021-02-22	Parengiamoji dalis: Apšilimas su kamuoliu.	15min.	https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE
	Pagrindinė dalis: Individuali technikos treniruotė su kamuoliu.	30min.	https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo
	Baigiamoji dalis: Atsispaudimai, atsilenkimai.	15min.	Atlikti teisingai. 4 serijos po 8 atsispaudimus ir po 10 atsilenkimų. Tarp serijų 1 min. pertrauka
2021-02-23	Parengiamoji dalis: Apšilimas	10-15min.	https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s
	Pagrindinė dalis: Technika.	20-30min.	https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA
	Baigiamoji dalis: 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.

2021-02-24	Parengiamoji dalis: 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.
	Pagrindinė dalis: Technika. Kamuolio varymas.	25min.	https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c Viejoj stovelių galima naudoti vienkartinės lėkštes.
	Baigiamoji dalis: Žongliravimas galva.	15 min.	Galvą ir kūną išlaikome tiesius.
2021-02-25	Parengiamoji dalis: Krosas 1km.	10min.	Ritmingai kvėpuoti.
	Pagrindinė dalis: Nugaros raumenų stiprinimas.	30min.	https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q
	Baigiamoji dalis. Atpalaidavimo pratimas visom raumenų	10min.	Tempimo pratimai gulint ant nugaros , sėdint ir stovint.
2021-02-26	Parengiamoji dalis: Apšilimas.	10 min.	https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg Kvėpuoti ritmingai.
	Pagrindinė dalis: Technika.	30 min.	https://www.youtube.com/watch?v=NjiMrlDXkg&t=708s
	Baigiamoji dalis: Pasirinktų varžybų peržiūra.	30-40 min.	Puolėjų veiksmai atakuojant.

Treneris

Raimondas Pašukys