

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2011-2012 M.)  
PRADINIO RENGIMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS  
(2021 02 01 – 2021 02 26)**

<b>Data</b>	<b>Treniruotės turinys</b>	<b>Krūvio apimtis ir intensyvumas</b>	<b>Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys</b>
02.02	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai 1. Bėgimas vietoje. 2. Pasilenkimas koją sulenkus atgal: - stovint, vieną koją laikome ranka sulenkta, darome „kregždutę“. 3. Šoninis įtūpstas - stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr. p. su kita koją darome įtūpstą 4. Pritūpimo kompleksas - stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas, tupint keliame rankas tiesias į viršų, stojamės. 5. Tiltelio laikymas. II. Pagrindinė dalis 1. Pritūpimai - pr. p. rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampū. 2. Dubens kėlimas - gulint, kojos sulenktos per kelius, keliame –nuleidžiame dubenį - tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją. 3. Pečių palietimas. Pr. p. remiamės į grindis delnais, pakilę virš grindų, priešingu delnu liesti priešingą petį. 4. Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos. III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>30 sek. 5 k. ant vienos kojos 5 k. ant kitos  5 k.  3 k.  30 sek.  3x10 k.  5 k.  2x10 k.  1 min.  5 min.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti „YouTube“ treniruotė su „Tornado KM“ fizinio pasirengimo treneriu Pauliu“</p>

02.04	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>1. Įtūpstai keičiant kojas .kita koja sulinksta per kelį 90 laipsnių kampu.</p> <p>2. Šuoliukai -vienas tūpti, du –kojos tiesios atgal, trys šokti į viršų ,rankos aukštyn.</p> <p>3. Dvigalvio raumens tempimas. Gulint ant nugaros suimti rankomis už šlaunies ,koja sulenkta per kelį ,traukti link krūtinės.</p> <p>4. Įtūpstai su rotacija</p> <p>5. “Sliekas“ kojos tiesios, lenkiamės, remiamės delnais į grindis, einame rankomis pirmyn ,kojos tiesios vietoje ,grįžtame į pr. p.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Pritūpimai</p> <p>2. Nusileidimas ant vienos kojos su mostu -pr. p. stovint stiebiamės ant pirštų galų, rankos aukštyn ,grįžtant į pr. p. nusileisti ant vienos kojos, ji sulinksta per kelį.</p> <p>3. Atsilenkimai atgal klūpant. Pr. p. klūpant ant kelių ,rankos palei šonus, lenkiamės atgal</p> <p>4. Kojų laikymas šonu. Sėdint ant grindų ,abi kojos pakeltos ir sulenkta truputį, šonu laikyti.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>1x15 sek.</p> <p>1x15sek.</p> <p>1x15 sek.</p> <p>1x10 sek.</p> <p>15 sek.</p> <p>3x10</p> <p>3x8</p> <p>3x5</p> <p>2x15 sek.</p> <p>5 min.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti „YouTube“ treniruotė su „Tornado KM“ fizinio pasirengimo treneriu Pauliu.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</a></p>
02.05	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimas:</p> <p>1.1 Ėjimas -paprastas -ėjimas ant pirštų galų -ėjimas ant išorinės pėdos dalies -ėjimas ant kulnų</p> <p>1.2. Bėgimas -paprastai -kryžminių žingsnių -aukštai keliant kelius -metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis -pristatomu žingsniu viena puse, kita puse</p>	10 min.	Atlikti lauke ,laikantis karantino taisyklių

	<p>3. Ašilimas vietoje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę</li> <li>-pr. p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal</li> <li>-pr. p. kojos pečių plotyje, rankos palei šonus</li> </ul> <p>Vienas keliame ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą pusę</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-tas pats į kitą pusę</li> <li>-pr. p. kojos pečių plotyje, rankos ant liemens sukame liemenį į vieną po to į kitą pusę</li> <li>-pr. p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę</li> <li>-pr. p. kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos.</li> </ul> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Lokomociniai pratimai vaikams:</p> <p>1. Ropojimas pirmyn ir atgal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ėjimas ant keturių keliais remiantis į grindis</li> <li>-ėjimas ant keturių keliais ne įsiremiant į grindis</li> </ul> <p>2. "Šokinėjančios varlės"</p> <p>3. "Stalas"</p> <p>4. "Krabas" judam atbulai</p> <p>5. Besisukantis „krabas“</p> <p>6. "Čiuożykla"</p> <p>7. "Stalčiai"</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p>	<p>20 sek.</p> <p>20 sek.</p> <p>20 sek.</p> <p>20 sek.</p> <p>20 sek.</p> <p>20 sek.</p> <p>20 sek.</p> <p>5 min.</p>	<p>1. Pr.p. stovime ant keturių, į grindis remiamės delnais ir keliais, po to nesiremiam keliais, ropoti pirmyn ir atgal.</p> <p>2. Pr.P. tupime, keliai plačiai, šuoliuojame atsispidami dviem kojomis.</p> <p>3. Pr.p. "Lenta" remiamės tiesiomis rankomis ant delnų, stipriai įtemti sėdmenys, kojos tiesios, judame pirmyn ir atgal.</p> <p>4. Pr.p. sėdime, pakeliame sėdmenis, remiamės į grindis tiesiomis rankomis delnais ir sulenktomis kojomis padais, pakeliame sėdmenis ir judame rankomis- kojomis pirmyn ir atgal.</p> <p>5. Viskas tas pats, tik sukamės.</p> <p>6. Pr.p. Sėdime ant grindų, kojos tiesios suglaustos, atsistumiame rankomis, pritraukiame kelius, nugarą išlaikome tiesią.</p> <p>7. Pr.p. "lenta" pritraukiame kelius po savimi, judame pirmyn.</p>
02.09	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimas:</p> <p>1.1 Ėjimas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-paprastas</li> <li>-ėjimas ant pirštų galų</li> <li>-ėjimas ant išorinės pėdos dalies</li> <li>-ėjimas ant kulnų</li> </ul>	10 min.	Galima atlikti ir namie ir lauke, laikantis karantino taisyklių

	<p>1.2.Bėgimas          -paprastai          -kryžminiu žingsniu          -aukštai keliant kelius          -metant kojas atgal,          kulnais paliesti sėdmenis          -pristatomu žingsniu viena          puse, kita puse          3.Ašilimas vietoje          -iš lėto sukti galvą į vieną į kitą          pusę          -pr. p. kojos pečių plotyje sukti          rankas tiesias ratai pirmyn ir          atgal          -pr. p. kojos pečių plotyje,          rankos palei šonus          Vienas keliame ranką aukštyn ir          lenkiamės į priešingą pusę          -tas pats į kitą pusę          -pr. p. kojos pečių plotyje          ,rankos ant liemens sukame          liemenį į vieną po to į kitą pusę          -pr. p. kojos plačiai, lenktis ir          delnais          liesti žemę          -pr. p kojos plačiai įtūpstai ant          kairės ir dešinės kojos.          II .Pagrindinė dalis          Tempimo pratimai:          1.,„Šautuvėlis“</p>	<p>2x30 sek.</p>	<p>1.Sėdime ant vienos sulenktos          kojos per kelį, kita koja tiesi          pirmyn, lenkiamės pirmyn,          tiesiomis rankomis siekiame prieš          save ištiestos kojos pirštus .po to          keičiame kojas.          2.Pr.p. rankomis tiesiomis          remiamės į grindis ,darome įtūpstą          ,koją sulenktą per kelį dedame šalia          delno, po to remiamės alkūnėmis tą          patį darome, keičiame kojas.          3.Stovime lenkiamės žemyn ,kojos          suglaustos tiesios, delnais          remiamės į grindis.          4.Pr.p.gulime ant pilvo pakylame          ant rankų, delnais remiamės į          grindis išsilenkiame, kojos tiesios.          5.Pr.p.sėdime ant kulnų, sėdmenų          neatkeliame, rankomis tiesiamės –          tempiamės pirmyn.          6.Pr.P.gulime ant pilvo rankos          tiesios prieš save, pakeliame nuo          grindų tiesias rankas ir kojas ir</p>
2.Įtūpstai pirmyn		2x30 sek.	
3.Nusilenkimas pirmyn		2x30sek.	
4.,„Ruonis“		2x30 sek.	
5.,„Akmenukas“		2x30 sek.	
6.“Laivelis“		2x30 sek.	
III. Baigiamoji dalis		5 min.	

			spyruokliuojame.
02.11	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis Pratimai pilvo presui</p> <p>1.pr.p. sėdime ant grindų, kojos tiesios, rankos sunertos už galvos, Pakaitomis lenkiame koją per kelį keliamo siekiame su priešinga alkūne.</p> <p>2.pr.p. gulime ant šono, į grindis remiamės ant sulenktos alkūnės ,kjos sulenktos per kelius, viršutinė ranka ,pakelta tiesi į viršų. Keliamo kūną – nuleidžiame.</p> <p>3.pr.p. gulime ant nugaros, kojos sulenktos per kelius ir pakeltos nuo grindų, rankos palei šonus pakeltos nuo grindų ,priešinga ranka siekiame priešingos kojos čiurną.</p> <p>4.pr.p. gulime ant nugaros ,rankos tiesios iškeltos į viršų ,kjos sulenktos per kelius pėdos pakeltos nuo grindų ,rankos vietoje, abu kartu kelius keliamo –nuleidžiame ,bet neliečiame grindų –tiesiame.</p> <p>III .Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>10 min.</p> <p>20 sek.</p> <p>20 sek.</p> <p>20 sek.</p> <p>20 sek.</p> <p>5 min.</p>	<p>Žiūrime į ankstesnės dienos treniruotės apšilimo planą.</p> <p>1. pratimo metu yra svarbu pasukti visą pečių juostą, o ne tiesiog alkūnę judinti, todėl jūsų tikslas neturėtų būti kelio pasiekimas, bet kokybiškas pasisukimas</p> <p>2.Svarbu, kad viso judesio metu kūnas liktų tiesioje linijoje</p> <p>3. Labai svarbu judinti ne tik kojas link pečių juostos, bet ir viršutinį kūną judinti link kojos.</p> <p>4. Ypatingai svarbu, kad juosmuo būtų visada leistų žemę, jei neišeina, to padaryti leidžiant abi kojas, tada leiskite po vieną koją.</p> <p>Atsisėsti sukryžiuvus kojas ,nugarą laikyti tiesią.</p>
02.12	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>1.Bėgimas vietoje.</p> <p>2.Pasilenkimas koją sulenkus atgal: -stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“.</p> <p>3.Šoninis įtūpstas -stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr.p. su kita koja darome įtūpstą</p> <p>4.Pritūpimo kompleksas -stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas ,tupint keliamo rankas tiesias į viršų ,stojamės.</p> <p>5.Tiltelio laikymas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Pritūpimai</p>	<p>30 sek.</p> <p>5 k. ant vienos kojos 5 k. ant kitos</p> <p>5 k.</p> <p>3 k.</p> <p>30 sek.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti „YouTube“ „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu “</p>

	<p>-pr. p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu.</p> <p>2. Dubens kėlimas -gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliamo –nuleidžiamo dubenį - tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3. Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p> <p>4. Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>3x10 k.</p> <p>5 k.</p> <p>2x10k.</p> <p>1 min.</p> <p>5 min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ESt4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=ESt4MUbx5fs</a></p>
02.18	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>1. Bėgimas vietoje.</p> <p>2. Pasilenkimas koją sulenkus atgal: -stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“.</p> <p>3. Šoninis įtūpstas -stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr. p. su kita koja darome įtūpstą</p> <p>4. Pritūpimo kompleksas -stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas ,tupint keliamo rankas tiesias į viršų ,stojamės.</p> <p>5. Tiltelio laikymas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Pritūpimai -pr. p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu.</p> <p>2. Dubens kėlimas -gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliamo –nuleidžiamo dubenį - tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3. Pečių palietimas. Pr. p. remiamės į grindis delnais, pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p>	<p>30 sek.</p> <p>5 k. ant vienos kojos 5 k. ant kitos</p> <p>5 k.</p> <p>3 k.</p> <p>30 sek.</p> <p>3x10 k.</p> <p>5 k.</p> <p>2x10 k.</p> <p>1 min.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti „YouTube“ „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu 3 treniruotė“</p>



	<p>5. Dubens pakėlimas</p> <p>6. „Kėdutė“</p> <p>7. Stabilizacijos pratimai III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>2 serijos po 30 s.</p> <p>2 serijos po 30</p> <p>6 min. 4 min.</p>	<p>4. pečius atremiame į fotelį, kojos sulenktos 90 laipsnių kampu, keliamas ir nuleidžiamas dubuo. Kad būtų sudėtingiau, galima užsidėti papildomo svorio.</p> <p>6. įsiremiamą į sieną nugarą, pritūpiama iki 90 laipsnių kampo ir laikoma padėtis.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts">https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</a></p>
02.25	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Žingsniai į šonus</p> <p>2. Įtūpstai</p> <p>3. Įtūpimai ant vienos kojos</p> <p>4. Šuoliai (į šoną)</p> <p>5. Šuoliai (į priekį)</p> <p>6. Stabilizacijos pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10 min.</p> <p>2 serijos po 20 žingsnių</p> <p>2 serijos po 10 kiekvienai kojai</p> <p>2 serijos po 8 k.</p> <p>2 serijos po 8 k.</p> <p>2 serijos po 6k.</p> <p>10 min.</p>	<p>Atlikti savarankiškai jungiantis per „Zoom“ platformą.</p> <p>1. Atliekami šoniniai pristatomi žingsniai įtūpus.</p> <p>2. Įtūpstai į priekį.</p> <p>3. Kas 4 žingsniukai pritūpti ant vienos kojos</p> <p>4. atliekami 8 pilni šuoliai į vieną šoną, tada į kitą.</p> <p>5. pilno pritūpimo maksimalūs šuoliai į priekį.</p> <p>6. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts">https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</a></p>
02.26	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>1. Bėgimas vietoje.</p> <p>2. Pasilenkimas koją sulenkus atgal: -stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“.</p> <p>3. Šoninis įtūpstas -stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr.p. su kita koją darome įtūpstą</p> <p>4. Pritūpimo kompleksas -stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas ,tupint keliamės rankas tiesias į viršų ,stojamės.</p> <p>5. Tiltelio laikymas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Pritūpimai</p>	<p>30 sek.</p> <p>5 k. ant vienos kojos 5 k. ant kitos</p> <p>5k.</p> <p>3k.</p> <p>30sek.</p> <p>3x10k.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti „YouTube“ „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu “</p>

	<p>-pr. p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu.</p> <p>2.Dubens kėlimas -gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliamo –nuleidžiame dubenį - tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p> <p>4.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>5k.</p> <p>2x10k.</p> <p>1min.</p> <p>5min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbx5fs</a></p>
--	--	--	--

Treneris

Sigitas Šimkūnas