




TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamtis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys


**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
03.01	<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>20 min</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>


03.02	<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>3 k 3 k 3 k</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>
03.03	<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=CW8817LLF8&t=121s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18lMw 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>
03.04	<p>I.Parengiamoji dalis Atsispaudimai Įtūpstai keičiant kojas Rankų kėlimas į viršų Atsilenkimai</p>	<p>3x8 k. 3x20sek. 3x10k 3x12 k.</p>	<p>Įtūpstus atliekame darant žingsnį į priekį. Gulime ant pilvo ,rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemptą ,keliamo aukštyn rankas tiesias ir grįžtame į pradinę padėtį. Atsilenkimus atliekame gulėdami ant žemės ir rankas laikydami už galvos.</p> 



	<p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos elementai ir kamuolio perdavimo parengiamieji pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai Kamuolio valdymas</p>	<p>25 min</p> <p>10 min</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>
03.05	<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 mmin</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=hskO9140mjo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles ar plastmasinius buteliukus.</p> <p>Žongliruojant kamuolį stengtis naudoti įvairias kūno vietas: pėdas, kelienius, galvą, pečius.</p>
03.08	<p>I.Parengiamoji dalis Lankstumo pratimai</p> <p>II .Pagrindinė dalis Nugaros ir šoninių raumenų stiprinimas.</p> <p>Pilvo preso stiprinimas</p>	<p>10-15 min 7-10 kartų</p> <p>1 min x 2k.</p> <p>3x10</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 pati padaryti su kita kūno puse.</p>

	III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas	5 min	Kamuolio žongliravimas įvairiomis kūno vietomis.
03.12	I.Parengiamoji dalis Apšilimas	10 min	https://www.youtube.com/watch?v=CW8817LLF8&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.
03.15	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; <i>Bėgimas:</i> aukštai keliant kelius; liečiant pėdas už savęs; pristatomuoju žingsniu; įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.	20 min	Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.
	II .Pagrindinė dalis Pagreitėjimai 1.1 stovint 1.2 tupint 1.3 sėdint 1.4 gulint		2 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai
	III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai	3 – 4 min	Viso kūno dalių tempimo pratimai.



03.16	<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>
03.17	<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 aukštyr 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 aukštyr, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąja koja)</p>
03.18	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai:</p>		<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p>

	<p>1. Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys:.</p> <p><i>Ėjimas:</i> paprastu žingsniu; ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ėjimas ant kulnų; ėjimas vidine pėdos dalimi; ėjimas išorine pėdos dalimi;</p> <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>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>
03.19	<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>
03.22	<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>
03.23	<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 silpnąją koja)</p>
03.24	<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 mmin</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=hskO9140mjo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UsI4Pw1mqrQ&list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</p> <p>Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles ar plastmasinius buteliukus.</p> <p>Žongliruojant kamuolį stengtis naudoti įvairias kūno vietas: pėdas, kelienius, galvą, pečius.</p>

03.25	<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>1 min x 2k.</p> <p>3x10</p> <p>10 min 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 pati padaryti su kita kūno puse.</p> <p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min. Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
03.26	<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</p>	<p>20min</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p> <p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę</p>

	<p>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>Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
03.29	<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>
03.30	<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=CW8817LLF8&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>
03.31	<p>I.Parengiamoji dalis Lankstumo pratimai</p> <p>II .Pagrindinė dalis Nugaros ir šoninių raumenų stiprinimas.</p>	<p>10-15 min 7-10 kartų</p> <p>1min x 2k.</p>	<p>Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.</p>

	<p>Pilvo preso stiprinimas</p>	<p>3x10</p>	 <p>Stovint ant rankų dilbių ir kojų pirštų galų, išlaikyti tiesią padėtį. Per daug nenuleisti galvos.</p>
	<p>III. Baigiamoji dalis Krosas Tempimo pratimai</p>	<p>10 min 3 – 4 min</p>	 <p>Kelti sulenktą kairę koją ir sukis liemeniu kairėn, tą pati padaryti su kita kūno puse.</p> <p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min. Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>

Treneris

Aurimas Kadziauskas