





**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO FUTBOLO BERNIUKŲ (GIM. 2011-2012 M.)
 ANTRŲ METŲ PRADINIO RENGIMO 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>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>
03.02	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Krosas:</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Bėgimas su kamuoliu: tiesiai</p>	<p>20 min</p> <p>3k</p>	<p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.</p> <p>Pratimas atliekamas iki 20m atstumu</p>



	„gyvatėlė“ Su klaidinčiais judesiais III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas	3k 3k 5 min	ir tarp pratimų daryti 2min pauzes. Pauzės metu galima žongliruoti kamuolį. Kamuolio žongliravimas įvairiomis kūno vietomis.
03.03	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.
03.04	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 aukštyr 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=y_eRaTgR1BYQ Tempimo pratimus atlikti visam kūnui, pradedant nuo galvos. Pėdą pakišti po kamuolio ir pasvirti jį aukštyr, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąja koja)


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>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 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 sukctis 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>
03.09	<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>	20min	Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.



	<p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Pagreitėjimai</p> <p>1.1 stovint</p> <p>1.2 tupint</p> <p>1.3 sėdint</p> <p>1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>3 – 4 min</p>	<p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę</p> <p>Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
03.10	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Krosas:</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Bėgimas su kamuoliu:</p> <p>tiesiai</p> <p>„gyvatėlė“</p> <p>Su klaidinčiais judesiais</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Kamuolio žongliravimas</p>	<p>20 min</p> <p>3k</p> <p>3k</p> <p>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>
03.15	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Kamuolio technikos valdymas</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>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</p> <p>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>
03.16	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Krosas:</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Bėgimas su kamuoliu:</p> <p>tiesiai</p> <p>„gyvatėlė“</p>	<p>20 min</p> <p>3k</p> <p>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.
03.17	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=y eRaTgR1BYQ Tempimo pratimus atlikti visam kūnui, pradedant nuo galvos. Pėdą pakišti po kamuolio ir paspirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąja koja).
03.18	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;	 20min	Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.

	<p>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>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>
03.22	<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>
03.23	<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 įtemtą ,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>
03.24	<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=Usl4Pw1mqrQ&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>10-15 min 7-10 kartų</p> <p>1min 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>III. Baigiamoji dalis Krosas Tempimo pratimai</p>	<p>10 min 3 – 4 min</p>	 <p>Kelti sulenktą kairę koją ir sukctis 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>
03.29	<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 20 min 8 – 12 min 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>
03.30	<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>20min</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p>

	<p>Pagreitėjimai</p> <p>1.1 stovint</p> <p>1.2 tupint</p> <p>1.3 sėdint</p> <p>1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>3 – 4 min</p>	<p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę</p> <p>Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
03.31	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Lankstumo pratimai</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Nugaros ir šoninių raumenų stiprinimas.</p> <p>Pilvo preso stiprinimas</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Krosas</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10-15 min</p> <p>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 pati padaryti su kita kūno puse.</p> <p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>

Treneris

Aurimas Kadziauskas