

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

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

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
03.02	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai. 1. Bėgimas vietoje. 2. Pasilenkimas koją sulenkus atgal: -stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, 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 keliamė 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 ,keliamė –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>

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

	<p>- pristatomu žingsniu viena puse, kita puse.</p> <p>3. Apšilimas vietoje:</p> <p>- iš lėto sukti galvą į vieną į kitą puse;</p> <p>- pr. p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal;</p> <p>- pr. p. kojos pečių plotyje, rankos palei šonus.</p> <p>Vienas keliame ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą pusę:</p> <p>- tas pats į kitą pusę;</p> <p>- pr. p. kojos pečių plotyje, rankos ant liemens sukame liemenį į vieną po to į kitą pusę;</p> <p>- pr. p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę;</p> <p>- pr. p kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos.</p> <p>II. Pagrindinė dalis.</p> <p>Lokomociniai pratimai vaikams:</p> <p>1. Ropojimas pirmyn ir atgal:</p> <p>- ėjimas ant keturių keliais remiantis į grindis;</p> <p>- ėjimas ant keturių keliais ne įsiremiant į grindis.</p> <p>2. „Šokinėjančios varlės“.</p> <p>3. „Stalas“.</p> <p>4. „Krabas“ judam atbulai.</p> <p>5. Besisukantis „krabas“.</p> <p>6. „Čiuožykla“.</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 sėmenis 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>
03.09	<p>I. Parengiamoji dalis.</p> <p>1. Apšilimas:</p> <p>1.1 Ėjimas:</p> <p>- paprastas;</p> <p>- ėjimas ant pirštų galų;</p> <p>- ėjimas ant išorinės pėdos dalies;</p>	<p>10 min.</p>	<p>Galima atlikti ir namie ir lauke, laikantis karantino taisyklių</p>

	<p>- ėjimas ant kulnų. 1.2. Bėgimas: - paprastai; - kryžminiu žingsniu; - aukštai keliant kelius; - metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis; - pristatomu žingsniu viena. puse, kita puse. 3. Apšilimas 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>
	<p>2. Įtūpstai pirmyn.</p>	<p>2x30 sek.</p>	
	<p>3. Nusilenkimas pirmyn.</p>	<p>2x30 sek.</p>	
	<p>4. „Ruonis“.</p>	<p>2x30 sek.</p>	
	<p>5. „Akmenukas“.</p>	<p>2x30 sek.</p>	
	<p>6. „Laivelis“.</p>	<p>2x30 sek.</p>	
	<p>III. Baigiamoji dalis.</p>	<p>5 min.</p>	

			spyruokliuojame.
03.12	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. Pratimai pilvo presui. 1. pr. p. sėdime ant grindų, kojos tiesios, rankos sunertos už galvos. Pakaitomis lenkiame koją per kelį keliame siekiame su priešinga alkūne. 2. pr. p. gulime ant šono, į grindis remiamės ant sulenktos alkūnės, kojos sulenktos per kelius, viršutinė ranka, pakelta tiesi į viršų. Keliame kūną – nuleidžiame. 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. 4. pr. p. gulime ant nugaros, rankos tiesios iškeltos į viršų, kojos sulenktos per kelius pėdos pakeltos nuo grindų, rankos vietoje, abu kartu kelius keliame –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 neišcina, to padaryti leidžiant abi kojas, tada leiskite po vieną koją.</p> <p>Atsisėsti sukryžius kojas, nugarą laikyti tiesią.</p>
03.16	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai. 1. Bėgimas vietoje. 2. Pasilenkimas koją sulenkus atgal: - stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, 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.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 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 kampū.</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>3x10 k.</p> <p>5 k.</p> <p>2x10k.</p> <p>1 min.</p> <p>5 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
03.18	<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 kampū.</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,</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>pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą pečių.</p> <p>4. Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis.</p> <p>Tempimo pratimai.</p>	5min.	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
03.19	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimo pratimai</p> <p>1. Bėgimas vietoje</p> <p>2. Šuoliai kryžiuojant kojas ir rankas tiesias prieš save</p> <p>3. Pritūpimo kompleksas</p> <p>- pr. p. kojos tiesios pečių plotyje. lenkiamės rankų pirštais liečiame kojų pirštus. gilus pritūpimas. tupint keliame tiesias rankas aukštyn stojame.</p> <p>4. Tiltelio laikymas:</p> <p>- gulint ant grindų, rankos palei šonus, kojos sulenktos per kelius keliame dubenį laikome.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Specialus fizinis pasiruošimas</p> <p>1. Pritūpimai:</p> <p>- pr. padėtis kojos pečių plotyje, rankos tiesios prieš save;</p> <p>- pritūpimai viena koja už savęs ant kėdės.</p> <p>2. Užlipimas ant kėdės:</p> <p>- užlipame ant kėdės, vienos kojos sulenktą kelį keliame aukštyn.</p> <p>3. „Lenta“.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>30 sek.</p> <p>30 sek.</p> <p>3 kartai</p> <p>30 sek.</p> <p>3x15 sek.</p> <p>15 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p>
03.23	<p>I. Parengiamoji dalis.</p> <p>Apšilimas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis.</p> <p>1. Tempimo pratimai.</p> <p>2. Pritūpimai.</p> <p>3. Įtūpstai.</p>	<p>10 min.</p> <p>3 serijos po 15</p> <p>2 serijos kojai po 10 k.</p>	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p>1. https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p> <p>2. atliekami pritūpimai, galima į rankas paimti papildomai kamuolį ar dar kokį inventorių, kurį galėtume su kiekvienu pritūpimu ištiesti laikant rankose.</p> <p>3. kojai pakelti galite pasinaudoti ir namuose esančia kėde ar foteliu. Kad būtų sunkiau, galima daryti laikant rankose ir papildomą svorį,</p>

	<p>4. Dubens pakėlimas.</p> <p>5. Dubens pakėlimas.</p> <p>6. „Kėdutė“.</p> <p>7. Stabilizacijos pratimai.</p> <p>III. Baigiamoji dalis.</p> <p>Atsipalaidavimas.</p>	<p>3 serijos po 12</p> <p>2 serijos po 30 s.</p> <p>2 serijos po 30</p> <p>6 min.</p> <p>4 min.</p>	<p>kad ir vandens pripildytus buteliukus vandens.</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. įsiremama į sieną nugarą, pritūpiama iki 90 laipsnių kampo ir laikoma padėtis.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p>
02.25	<p>I. Parengiamoji dalis.</p> <p>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.</p> <p>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. https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbX5fs</p>
03.26	<p>I. Parengiamoji dalis.</p> <p>Apšilimo pratimai.</p> <p>1. Bėgimas vietoje.</p> <p>2. Pasilenkimas koją sulenkus atgal:</p> <p>- stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“.</p> <p>3. Šoninis įtūpstas:</p> <p>- stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr. p. su kita koja darome įtūpstą.</p> <p>4. Pritūpimo kompleksas:</p> <p>- stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas, tupint keliamė rankas tiesias į viršų, stojamės.</p> <p>5. Tiltelio laikymas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis.</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>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, keliame –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>3x10 k.</p> <p>5 k.</p> <p>2x10 k.</p> <p>1 min.</p> <p>5 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbx5fs</p>
03.30	<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 keliame 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, keliame –nuleidžiame dubenį; - tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3. Pečių palietimas. Pr. p. remiamės į grindis delnais,</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>Prieš treniruotę žiūrėti „YouTube“ treniruotė su „Tornado KM“ fizinio pasirengimo treneriu Pauliu“</p>

	pakilę virš grindų, priešingu delnu liesti priešingą petį. 4. Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.	1 min.	
	III. Baigiamoji dalis. Tempimo pratimai.	5 min.	

Treneris

Sigitas Šimkūnas