

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

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

<b>Data</b>	<b>Treniruotės turinys</b>	<b>Krūvio apimtis ir intensyvumas</b>	<b>Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys</b>
2021-04-01 Kontaktiniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Krosas 1km.	15 min	Bėgti vienodu tempu apie 40 procentų pajėgumo.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Nugaros, rankų ir kojų raumenų stiprinimas.	45 min	Pratimai atliekami serijomis ir su 3 minučių pertraukomis.
	<b>Baigiamoji dalis.</b> Atpalaidavimo pratimas visom raumenų grupėms. Ėjimas	30 min	Tempimo pratimai gulint, stovint ir sėdint.
2021-04-02 Nuotoliniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Krosas 1km.	10 min.	Bėgti vienodu tempu apie 60 procentų pajėgumo.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Nugaros raumenų Stiprinimas.	25 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOW&amp;t=311s">https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOW&amp;t=311s</a>
	<b>Baigiamoji dalis.</b> Atpalaidavimo pratimas visom raumenų grupėms.	15 min.	Tempimo pratimai gulint, stovint ir sėdint.
2021-04-06 Kontaktiniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Šuoliukai kvadrato.	25 min	Kvadrato dydis 1kv. m. Atliekami šuoliukai į kvadrato vidų ir atgal, į kvadrato vidų į vieną pusę, į kitą pusę. Iš pradžių darom abiem kojomis - po to viena koja po 5 kartus.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Taktika	45 min.	Asmeninė gynyba, puolimo taktika, 2x1, 2x2, 3x2.

	<b>Baigiamoji dalis:</b> Kamuolio žongliravimas, baudinių mušimas	20 min	Baudiniai mušami iki tol, kol liks vienas dalyvis
2021-04-07 Nuotoliniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas.  <b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.  <b>Baigiamoji dalis:</b> Pasirinktų varžybų peržiūra.	10 min.  30 min.  30-40 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg">https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg</a> Kvėpuoti ritmingai.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrdXkg&amp;t=708s">https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrdXkg&amp;t=708s</a>  Puolėjų veiksmai atakuojant.
2021-04-08 Kontaktiniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas su kamuoliu.  <b>Pagrindinė dalis:</b> Technika  <b>Baigiamoji dalis:</b> Atsispaudimai, atsilenkimai. Baudinių mušimas	15 min.  45 min.  30 min.	Kamuolio varymas aplink aikštę, kamuolio laikymas ore  Trumpi perdavimai vidine pėdos dalimi, trumpi perdavimai išorine pėdos dalimi. „Kvadrato“ žaidimas  Atsispaudimai ir atsilenkimai daromi su 3 minučių pertraukomis (2 serijos)
2021-04-09 Nuotoliniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Lankstumo pratimai  <b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.  <b>Baigiamoji dalis:</b> 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.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TgRPCALAyY">https://www.youtube.com/watch?v=TgRPCALAyY</a>  Kreipti dėmesį į kamuolio stabdymą ir perdavimą.
2021-04-12 Kontaktiniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas  <b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.	15 min  50 min	Lengvas bėgimas aplink stadioną  Smūgiai į vartus tikslumui kaire ir dešine koja, smūgiai galva.

	<b>Baigiamoji dalis:</b> Žongliravimas. Baudinių mušimas	25 min	Kamuolį mušinėjam tiek dešine, tiek kaire koja. Kamuolio laikymas ore grupėje.
2021-04-13 Kontaktiniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Bėgimas 3-4-5	20 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.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Taktika	45 min	Puolimas 3x2, žaidimas be kamuolio.
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Žongliravimas kamuoliu.	25 min	Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku - stipriąja koja. Lengvas bėgimas.
2021-04-14 Nuotoliniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai.	10 min	Po bėgimo daryti minutės pertrauką. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinę <b>Kas turi galimybę visa tai gali atlikti lauke.</b>
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Pratimai kojų vikrumui, kamuolio varymas.	30min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg">https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg</a>
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Atpalaidavimo pratimas.	15 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50">https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50</a> Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai.

2021-04-15 Kontaktiniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Krosas 1km.	15 min	Bėgti vienodu tempu apie 40 procentų pajėgumo.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Nugaros, rankų ir kojų raumenų stiprinimas.	45 min	Pratimai atliekami serijomis ir su 3 minučių pertraukomis.
	<b>Baigiamoji dalis.</b> Atpalaidavimo pratimas visom raumenų grupėms. Ėjimas	30 min	Tempimo pratimai gulint, stovint ir sėdint.
2021-04-16 Nuotoliniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Krosas 1km.	10 min.	Nepamiršti rankų darbo bebėgant
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Nugaros raumenų Stiprinimas.	30 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tGTGRjuIOW-Q">https://www.youtube.com/watch?v=tGTGRjuIOW-Q</a>
	<b>Baigiamoji dalis.</b> Atpalaidavimo pratimas.	10 min.	Tempimo pratimai gulint ant nugaros ir sėdint.
2021-04-19 Kontaktiniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Lengvas bėgimas, lankstumo pratimai	20 min	Bėgame 30 proc. pajėgumu
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Taktika. Mokomasis žaidimas	45 min	Žaidžiame 2x2, 1 žaidėjas neutralus (atstovaujant kamuolį valdančią komandą).
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Atpalaidavimo pratimai, tempimo pratimai. Žongliravimas	25 min	Žongliruojame individualiai bei grupėje

2021-04-20 Kontaktiniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Šuoliukai kvadrato.	25 min	Kvadrato dydis 1kv. m. Atliekami šuoliukai į kvadrato vidų ir atgal, į kvarato vidų į vieną pusę , į kitą pusę. Iš pradžių darom abiem kojom - po to viena koja po 5 kartus.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Taktika	45 min.	Asmeninė gynyba, puolimo taktika, 2x1, 2x2, 3x2.
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Kamuolio žongliravimas, baudinių mušimas	20 min	Baudiniai mušami iki tol, kol liks vienas dalyvis
2021-04-21 Nuotoliniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Mankšta pilvo presui.	10 min.,	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E">https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E</a>
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Pratimai kojų vikrumui.	Kiekvieną pratimą daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&amp;list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL">https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&amp;list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</a> Vietoj kopėtelių galima naudoti lazdeles.
2021-04-22 Kontaktiniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas su kamuoliu.	15 min.	Kamuolio varymas aplink aikštę, kamuolio laikymas ore
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.	45 min.	Trumpi perdavimai vidine pėdos dalimi, trumpi perdavimai išorine pėdos dalimi. „Kvadrato“ žaidimas
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Atsispaudimai, atsilenkimai. Baudinių mušimas	30 min.	Atsispaudimai ir atsilenkimai daromi su 3 minučių pertraukomis (2 serijos)
2021-04-23 Kontaktiniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Lankstumo pratimai.	10-15 min Į vieną pusę sukti 7-10 kartų.	Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.

	<p><b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b> Pasirinktų futbolo varžybų peržiūra.</p>	<p>25-30 min</p> <p>40 min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TgRPCALAyY">https://www.youtube.com/watch?v= TgRPCALAyY</a></p> <p>Kreipti dėmesį į kamuolio stabdymą ir perdavimą.</p>
2021-04-26 Kontaktiniu būdu	<p><b>Parengiamoji dalis:</b> Bėgimas 3-4-5.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b> Taktika.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b> Žongliravimas kamuoliu.</p>	<p>20 min</p> <p>45 min</p> <p>25 min</p>	<p>Pradžioj 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.</p> <p>Puolimas 3x2, žaidimas be kamuolio.</p> <p>Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku - stipriąja koja. Lengvas bėgimas.</p>
2021-04-27 Kontaktiniu būdu	<p><b>Parengiamoji dalis:</b> Lankstumo pratimai</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b> Technika.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b> Atpalaidavimo pratimai ir žongliravimas</p>	<p>10-15 min Į vieną pusę sukti 7-10 kartų.</p> <p>50 min</p> <p>25 min.</p>	<p>Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.</p> <p>Ilgai perdavimai vidine, išorine pėdos dalimi ir kelties viduriu</p> <p>Žongliravimas keliu ir galva individualiai ir grupėje</p>
2021-04-28 Nuotoliniu būdu	<p><b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas su kamuoliu.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b> Pilvo preso ir nugaros raumenų treniruotė.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b> Žongliravimas kamuoliu.</p>	<p>10-15 min.</p> <p>35 min.</p> <p>15min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrtI">https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrtI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=R8C6gBZk23E">https://www.youtube.com/watch?v=R8C6gBZk23E</a></p> <p>Mušam kamuolį koja, ant kelio , keliu ant galvos ir grįžtam atgal t.y . nuo</p>

			galvos ant kelio, nuo kelio ant kojos ir t.t.
2021-04-29 Kontaktiniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Apšilimas su kamuoliu.	15 min.	Kamuolio varymas aplink aikštę, kamuolio laikymas ore
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Technika	45 min.	Trumpi perdavimai vidine pėdos dalimi, trumpi perdavimai išorine pėdos dalimi. „Kvadrato“ žaidimas
	<b>Baigiamoji dalis:</b> Atsispaudimai, atsilenkimai. Baudinių mušimas	30 min.	Atsispaudimai ir atsilenkimai daromi su 3 minučių pertraukomis (2 serijos)
2021-04-30 Nuotoliniu būdu	<b>Parengiamoji dalis:</b> Krosas 1km.	10min.	Ritmingai kvėpuoti.
	<b>Pagrindinė dalis:</b> Nugaros raumenų stiprinimas.	30min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tGTRjuIOW-Q">https://www.youtube.com/watch?v=tGTRjuIOW-Q</a>
	<b>Baigiamoji dalis.</b> Atpalaidavimo pratimai visoms raumenų grupėms	10min.	Tempimo pratimai gulint ant nugaros , sėdint ir stovint.

Treneris

Raimondas Pašukys