

TVIRTINU


Birštono sporto centro direktorius

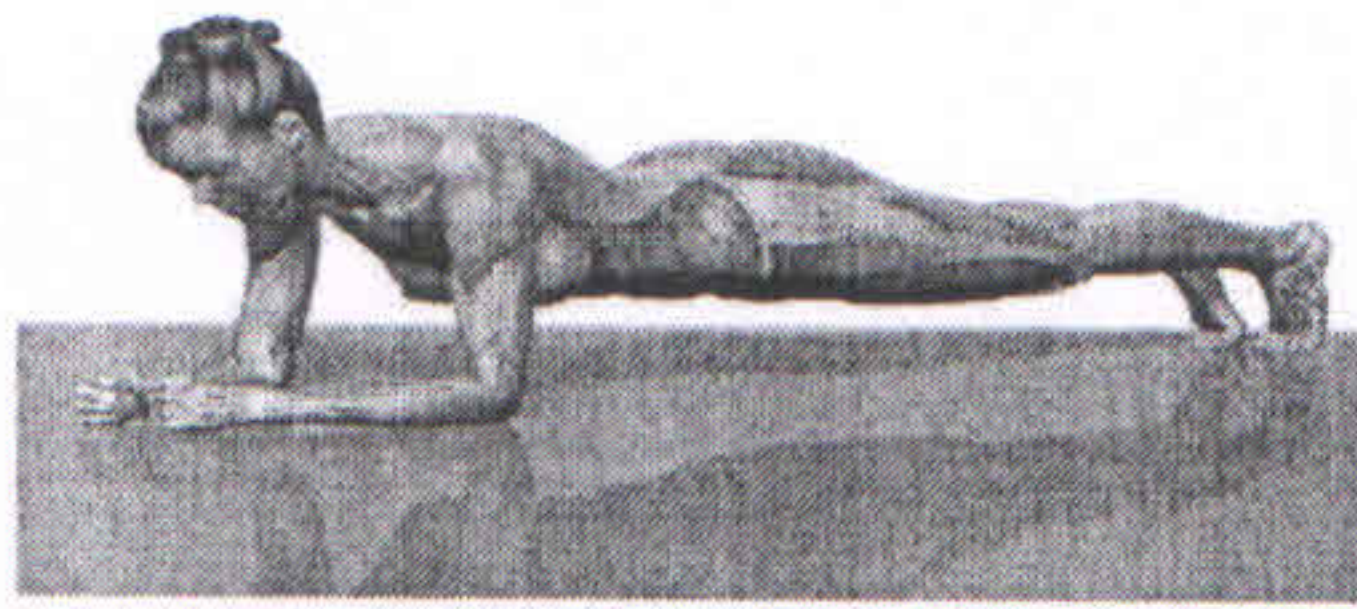

Saulius Smailys

2021-01-09

BIRŠTONO SPORTO CENTRO FUTBOLO MERGAIČIŲ (GIM. 2007 M.) PIRMŲ METŲ PRADINIO RENGIMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS


Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
01.05	<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>15min</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>

01.06	<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>15 min</p> <p>2k 2k 2k</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>
01.08	<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>15 min</p> <p>8 – 10 min</p> <p>5 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CW88I7LLF8&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>
01.12	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Atsispaudimai Įtūpstai keičiant kojas Rankų kėlimas į viršų Atsilenkimai</p>	<p>2x8 k. 2x20sek. 2x10k 2x12 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>https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8</p>

	<p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos elementai ir kamuolio perdavimo parengiamieji pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai Kamuolio valdymas</p>	<p>15 min</p> <p>10 min</p>	<p>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>
01.13	<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 min</p> <p>daryti po 4 kartus -2 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.</p> <p>8 – 10 mmin</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=h skO9140mjo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=U sI4Pw1mqrQ&list=PLOxNz5rCZQjk 4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</p> <p>Vietoj kopėtelių galima naudoti lazdeles ar plastmasinius buteliukus.</p> <p>Žongliruojant kamuolį stengtis naudoti įvairias kūno vietas: pėdas, kelienius, galvą, pečius.</p>
01.15	<p>I.Parengiamoji dalis Lankstumo pratimai</p> <p>II .Pagrindinė dalis Nugaros ir šoninių raumenų stiprinimas.</p> <p>Pilvo preso stiprinimas</p>	<p>10 min 7-10 kartų</p> <p>1min x 2k.</p> <p>2x10</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 sukėti liemeniu kairėn, tą patį padaryti su kita kūno puse.</p>

	<p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Krosas</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>8 - 10 min</p> <p>3 – 4 min</p>	<p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
01.19	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai:</p> <p>1.Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys:</p> <p><i>Ėjimas:</i></p> <p>paprastu žingsniu;</p> <p>ėjimas ant priekinės pėdos dalies;</p> <p>ėjimas ant kulnų;</p> <p>ėjimas vidine pėdos dalimi;</p> <p>ėjimas išorine pėdos dalimi;</p> <p><i>Bėgimas:</i></p> <p>aukštai keliant kelius;</p> <p>liečiant pėdas už savęs;</p> <p>pristatomuoju žingsniu;</p> <p>įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.</p> <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>15 min</p> <p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>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</p> <p>Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
01.20	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai:</p> <p>1.Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys:</p> <p><i>Ėjimas:</i></p> <p>paprastu žingsniu;</p> <p>ėjimas ant priekinės pėdos</p>	<p>15min</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p>

	<p>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>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>
01.22	<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>15 min</p> <p>2k 2k 2k</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>
01.26	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas</p>	<p>10 min</p> <p>15 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&t=121s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O</p>

	<p>III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>8 – 10 min</p> <p>5 min</p>	<p>bncYq18lMw 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>
01.27	<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>2x8 k. 2x20sek. 2x10k 2x12 k.</p> <p>15 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 paspirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąją koja)</p>
01.29	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis Pratimai kojų vikrumui ir koordinacijai</p>	<p>10 min</p> <p>daryti po 4 kartus -2 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=hskO9140mjo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UsI4Pw1mqrQ&list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL Vietoj kopėtelių galima naudoti lazdeles ar plastmasinius buteliukus.</p>

	III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas	8 – 10 mmin	Žongliruojant kamuolį stengtis naudoti įvairias kūno vietas: pėdas, kelienius, galvą, pečius.
--	---	-------------	---

Trenerė

Laura Makštutienė