

LIETUVOS FUTBOLO FEDERACIJA

Techninis-metodinis skyrius

**G. Girdauskas, R. Kazakevičius
S. Stankus, R. Statkevičius**

6-7 metų futbolininkų metinė pradinio rengimo programa

Kaunas, 2008

Turinys

Pratarmė	3
1 skyrius. SPORTINIO RENGIMO SAMPRATA	4
2 skyrius. MOKYMO PRINCIPAI	5
3 skyrius. MOKYMO METODAI	6
4 skyrius. PAGRINDINIŲ FIZINIŲ YPATYBIŲ LAVINIMAS.....	6
5 skyrius. FIZINIO IŠSIVYSYMO VERTINIMAS.....	10
6 skyrius. FUTBOLININKŲ PARENGTUMO NUSTATYMAS IR VERTINIMAS	10
7 skyrius. JAUNŲJŲ FUTBOLININKŲ PSICHINIŲ SAVYBIŲ CHARAKTERISTIKA	11
8 skyrius. METINĖ SPORTINIO RENGIMO PROGRAMA	12
9 skyrius. PRATYBŲ FORMOS	14
10 skyrius. PROGRAMOS SUDARYMAS CIKLAIS	16
11 skyrius. PRATYBŲ KONSPEKTŲ PAVYZDŽIAI	25
Išvados	153

PRATARMĖ

Naudodamiesi Europos šalių specialistų jaunųjų futbolininkų rengimo patirtimi, sukaupia metodine medžiaga ir norėdami palengvinti sunkų trenerio darbą, parengėme darbinę programą, 6-7 metų amžiaus futbolininkų pradiniam rengimui.

Programa skirta dirbti treneriams turintiems specialų išsilavinimą ir jo neturintiems, tačiau būtinai tiems, kurie domisi vaikų futbolu, myli juos ir nori įsigilinti į futbolininkų rengimo esmę. Mes tikimės, kad kiekvienas dirbantis pedagogas suras vertingos medžiagos apmąstymui ir dėka šios programos jų pratybos taps geresnėmis ir kokybiškesnėmis. Būsime dėkingi už išsakytas mintis bei kritinius pastebėjimus.

6-7 metų amžiaus vaikai pradeda lankyti klubų, mokyklų pratybas kaip pradedantieji. Pirmųjų, reikalingų futbolininko ugdymui dalykų išmokstama žaidžiant įvairius žaidimus gatvėje, darželyje, mokykloje. Pirmasis etapas labai svarbus jaunųjų futbolininkų mokyme: įgyjami nauji judėjimo įgūdžiai, formuojasi pagrindiniai organizmo analizatoriai, vaikas susipažįsta su aplinka, mokosi bendrauti. *Pastebėti gabius vaikus, turinčius būtinas futbolininkui savybes, mokyti juos reguliariai sportuoti ir pamilti futbolą – trenerio uždavinys.*

Nors vaikams norisi žaisti tik futbolą, nereikia susižavėti vien juo: labai svarbus įvairiapusiškas rengimas, todėl programoje pateikiama daug vikrumo, koordinacijos greitumo lavinimo pratimų. Reikia žinoti, kad didžiausios naudos auklėtiniams šiame amžiuje duos įvairūs judrieji žaidimai, estafetės. Vengti specializuotų, vienpusiškų pratimų tik su kamuoliu. Pratimuose turi vyrauti vikrumo, koordinacijos, greitumo lavinimas bendro lavinimo pratimais. Daug dėmesio turi būti skiriama įvairiems bėgimo pro kliūtis, šuoliavimo per jas pratimams lenktyniaujant. Stebėti taisyklingą bėgimą, judesius. Pirmiausia dėmesys skiriamas judesio formavimui, jo kokybei palaipsniui didinant atlikimo greitį. Klaidingai elgiasi treneriai norėdami visus pratimus atlikti specializuotai, su kamuoliais. Šiame amžiuje vaikų judėjimo (motorinės) galimybės neišlavintos, nėra judesių įvairovės, todėl darbas su kamuoliais trukdys jų pasireiškimui. Tai pagrindinės priežastys, dėl kurių bus ribotas ir technikos veiksmų įsisavinimas. Atliekant fizinius pratimus turėtų vyrauti neįprasti bėgimo, įvairių šuoliukų deriniai su viena ar keliomis užduotimis.

Kartą per mėnesį (savaitgalį) pradedantieji patariame dalyvauti rungtynėse. Tai ne tik išmuktų veiksmų pritaikymas žaidžiant, bet gera bendravimo įgūdžių mokykla. Rungtynės, kurios šiame amžiuje žaidžiamos 5 x 5, turi mokomąją reikšmę. Šių susibūrimų tikslas - paruošti vaikus per artimiausius du metus nuosekliam perėjimui į vyresniųjų futbolą, leisti jiems ramiai mokytis ir patirti malonumą iš to, ką daro.

Tikriausiai teigsite, kad programoje rekomenduojame per mažai savaitgalio rungtynių. Manome, kad šiame amžiuje jos yra antraeilės, nes vaikai joms dar tinkamai nepasirengę. Vaikai norėtų žaisti kaip suaugę, tačiau tam dar neatėjo laikas.

Tikimės, kad šis pratybų rinkinys bus patikimas pagalbininkas treneriams praktinėse pratybose. Tačiau primename, kad tai tik bendrieji, universalūs pratimai. Kiekvienas treneris jų sudėtingumą turėtų keisti pagal grupės futbolininkų pajėgumą. Kiekviename cikle nurodyti tikslai, futbolo technikos ir taktikos veiksmų taikymas, fizinių ypatybių lavinimas.

Kiekvienoms pratyboms skirtas detalus planas-konspektas, pratimai, nurodytas darbui skirtas laikas.

Kiekvienas laikotarpis jaunojo futbolininko gyvenime atitinka tam tikrą etapą jo rengime, todėl būtinos specifinės trenerio žinios ir veikla. Sezono pradžioje treneris, atsakingas už vaikų komandą, numato veiklos tikslus ir uždavinius.

Trenerio darbas bus efektyvesnis, jeigu jis suskirstys sezoną treniruotės ciklais, atitinkančiais vaiko amžių ir sieks šių tikslų:

- stiprins vaikų sveikatą,
- mokys futbolo technikos pagrindų,
- mokys individualios taktikos pagrindų,

- suteiks komandinės žaidimo taktikos pagrindus,
- lavins fizines ypatybes.

Toks planavimas sudarys sąlygas jauniems futbolininkams siekti progreso etapais, atsižvelgiant į jų parengtumo lygį.

Ši metinė programa susideda iš:

- tikslų, atitinkančių rengimo kryptį,
- pratybų tipo priklausomai nuo kategorijos,
- sportinio rengimo ciklą,
- 60 pratybų,
- 480 pratimų, pradedant nuo paprasčiausių iki sudėtingesnių, pagal žaidėjų parengtumą.

Prieš pateikdami praktinę programos dalį, treneriams primename kai kurias teorinius sportininkų rengimo aspektus.

1 skyrius. SPORTINIO RENGIMO SAMPRATA

Sportinis rengimas – daugiaplanis pedagoginis vyksmas, kurio pagrindinis tikslas yra siekti gerų sportinių rezultatų. Pradėjęs tikslinį rengimą jauname amžiuje, sportininkas kartu su treneriu nueina ilgą savo galimybių tobulinimo kelią.

Nuolat didėjantis futbolininkų meistriškumas verčia trenerius ieškoti vis naujų rengimo formų ir metodų, naujų kelių atrenkant gabiausius sportui vaikus. Bet be tinkamos atranos, racionalių darbo metodų parinkimo, pedagoginės kontrolės organizavimo, būtina ir tinkama trenerių kvalifikacija. Ši darbinė programa, jos analizavimas, pritaikymas praktikoje, bus vienas iš žingsnių tobulinant trenerių profesines žinias.

Kokio amžiaus vaikai turi pradėti sportuoti? Vienareikšmiško atsakymo į tai mokslininkai nepateikia. Ir tai suprantama, nes lemia daug dalykų, kurie turi įtakos pradiniam rengimui. Būtent: kaip suprantame pradinį rengimą, kokie bus mūsų darbo metodai ir formos? Logiškai mąstant, kuo ankstyvesnis rengimas, tuo daugiau galima bus sportininkus išmokyti. Viena aišku, kad priniame rengime reikia vengti ankstyvosios specializacijos, o taikyti kuo gausiau ir kuo įvairesnes rengimo priemones (pratimus).

Sportininko motorikos galimybės yra genetiškai ribotos ir tai turi įtakos futbolininkų atrankai, nes rungtyniaujant judėjimo aktyvumas lemia futbolininko žaidimo veiksmingumą.

Sportinis rengimas apima: *atranką ir sportinį orientavimą, įvairias sportinio rengimo rūšis - techninį, taktinį, fizinį, teorinį, psichologinį ir integralų, sporto treniruotę (pratybas, darbo metodus, pedagoginę kontrolę), varžybas ir sportininko organizmo atsigavimą po fizinių krūvių.*

Visos sportinio rengimo sudedamosios dalys reikšmingos, tačiau akcentuoti reikėtų trenerio išmanymą organizuojant įvairiapusišką futbolininkų rengimą, gebėjimą taikyti reikiamus sporto treniruotės metodus, parinkti tinkamas priemones, sekti organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių ir juos koreguoti atsižvelgiant į konkrečius sportininkų testavimo rodiklius.

Būtina laikytis daugiametės sporto treniruotės metodikos, struktūros reikalavimų, nes kiekvienam atrankos etapui būdingi vis kiti uždaviniai, skirtingi veiklos metodai, sportinio parengtumo vertinimo kriterijai. Teisingas sportininkų rengimas jauname amžiuje yra svarbi prielaida sėkmingai tolimesnei jų veiklai ir sportinių rezultatų siekimui.

2 skyrius. MOKYMO PRINCIPAI

Neabejojama, kad mokymo veiksmingumas priklauso nuo sportininkų nusiteikimo, būsimos veiklos tikslų suvokimo, veiklos motyvų, kurie kinta kartu su sportuojančiųjų amžiumi. Didesnį mokymo efektyvumą galima pasiekti teisingai naudojant ir prisilaikant bendrųjų didaktikos principų:

- a) sąmoningumo – sportininkai turi žinoti, kodėl atlieka vieną ar kitą pratimą. Jų veiklos pagrindu turi būti noras tobulėti,
- b) moksliškumo – visa trenerio veikla turi būti grindžiama naujausių mokslinių tyrimų rezultatais ir išvadomis, pavyzdžiais, treniravimo principais ir metodais,
- c) aktyvumo – visiems futbolininkams turi būti sudarytos sąlygos išreikšti save, dalyvauti kūrybinėje veikloje, dalyvauti varžybose,
- d) vaizdumo – teisingam išmokimui daug reikšmės turi ne tik paaiškinimas, bet ir teisingas judesio ar veiksmo, jo struktūros parodymas,
- e) sistemingumo – visas mokymas, lavinimas turi vykti nuosekliai, planingai, nuo paprasto pereinant prie sudėtingo, o ne chaotiškai, atsitiktinai,
- f) individualumo – mokymas, ypač sudėtingesnių veiksmų, turi vykti individualizuotai, kartais net skirtingai, nes vaikų gebėjimai nėra vienodi. Užduotis stengtis pateikti pagal sportininkų parengtumą.

Mokant jaunuosius futbolininkus technikos-taktikos veiksmų treneriai turėtų žinoti:

1. Vaikas turi aiškiai suprasti, ką jis turi atlikti, nesigilindamas į smulkmenas. Jei bus per daug informacijos, jis nesuvoks esmės ir veiksmas nebus atliktas teisingai.
2. Futbolininkas turi įsivaizduoti judesio atlikimą (ideomotorika) ir gebėti pasakyti jo atlikimo judesių seką.
3. Technikos-taktikos veiksmus būtina mokyti atlikti ir silpnesne koja, būtinai į vieną ir kitą pusę. Pradžioje akcentuojamas judesių teisingumas, vėliau akcentuojamas atlikimo greitis artinant sąlygas prie varžybinių.
4. Būtina taikyti dažną, bet neilgą veiksmų mokymą. Juos geriausia jungti su įvairiais žaidimais arba bendro lavinimo pratimais. Sekantis veiksmas mokomas nelaukiant, kol visiškai bus išmoktas ankstesnis.
5. Prainaime rengime turi vyrauti daug ir kuo įvairesnių, nestandartinių judesių ir jų junginių: pvz., greitas bėgimas atbulomis, ropomis ant čiužinio ir kuliaviestis ir pan. Judesių gausa leis panaudoti ir jų pagrindu sukurti naujus judesius, kurie būdingi futbolininkui.
6. Pirmiausiai ir dažniausiai stengtis panaudoti visuminį (ištisinį), o ne dalinį mokymo metodą. Būtina atsižvelgti į individualius kiekvieno vaiko gabumus ir fizines galias.
7. Mokymo efektyvumui reikšmės turi ir psichologiniai aspektai: vaikų emocinė būseną, dėmesio koncentravimas. Visa tai galima pasiekti įvadinėje dalyje taikant tam tokrus fizinius pratimus ir žaidimus.
8. Teisingam veiksmų išmokimui reikšmės turi judesių amplitudė, atlikimo greitis, jėga, darbo ir poilsio derinimas.
9. Teisingas, net ir be priekaištų, veiksmų atlikimas pratybose dar negarantuoja jų kokybiško atlikimo rungtyniaujant. Tam reikalingos ir adekvačios pratimų atlikimo sąlygos pratybose.

3 skyrius. MOKYMO METODAI

Matome, kad mokymo sėkmė priklauso nuo daugelio dalykų. Vienas iš jų – tinkamas mokymo būdų parinkimas ir pritaikymas perteikiant mokymo medžiagą. Mokymo metodai parenkami atsižvelgiant į mokymo turinio specifiką, mokymo etapo uždavinius, futbolininkų ypatumus (amžius, gabumų ir gebėjimų lygį), turimas mokymo priemones. Mokymo metodai teoriškai skirstomi:

Mokymo metodai

Vaizdiniai, žodiniai

- aiškinimo,
- rodymo,
- žinių, įgūdžių tikrinimo

Praktiniai

- vientisinis,
- dalinis,
- kartojimo,
- klaidų taisymo,
- sportininkų veiklos
- organizavimo,
- įgūdžių tikrinimo

4 skyrius. PAGRINDINIŲ FIZINIŲ YPATYBIŲ LAVINIMAS

Fizinis rengimas – pagrindinė žmogaus harmoningo ugdymo bei sporto treniruotės sudedamoji dalis. Literatūroje randama nemažai duomenų apie nervų-raumenų aparato, širdies kraujagyslių, kvėpavimo sistemos funkcijų kitimą organizmui augant. Skirtingi organai, skirtingos funkcinės sistemos ir jų elementai amžiaus aspektu vystosi netolygiai. Pasirodo, kad toks vystymasis kaip tik ir sąlygoja patikimą organizmo funkcionavimą. Pirmiausia vystosi ir subręsta tos funkcinės sistemos ir jų elementai, kurie labiausiai reikalingi tam tikru amžiaus periodu. Todėl treneriams, dirbantiems su jaunaisiais sportininkais, būtina įvertinti jauno organizmo ypatumus ir organizuoti sportinę veiklą nepažeidžiant jų natūralaus vystymosi.

Žmogaus fizinės ypatybės – jo gebėjimų sporte pagrindas. Kaip ir daugelis gebėjimų, taip ir fizinės ypatybės, daugeliu atvejų geneiškai paveldimos. Teisingai nustačius ir įvertinus fizines ypatybes bei teisingai metodiškai jas lavinant (akcentuojant lavinimą tam tikrais amžiaus tarpsniais), galima pasiekti maksimalių sportinių rezultatų. 6-7 gyvenimo metais, per pirmąjį augimo laikotarpį (kūdikystė-ankstyvoji vaikystė), organizmo išsivystymas pasiekia 50 proc. suaugusio žmogaus lygio (Scammon). Vėliau ypač palankus amžius lavinti vikrumą (judesių įvairovė), greitumą (judesių dažnumas), lankstumą (judesių amplitudė), pusiausvyrą.

Ištvermė. Sporto teorijoje ir praktikoje skiriamos dvi ištvermės rūšys - bendroji ir specialioji. Bendroji I. – tai organizmo gebėjimas atlikti ilgą laiką vidutinio intensyvumo, aerobinio pobūdžio darbą, kuriame dalyvauja didelės raumenų grupės. Specialioji ištvermė – organizmo gebėjimas priešintis nuovargiui

atliekant specifinę, būdingą tik futbolininkui veiklą, dažnai maksimalių organizmo funkcinių galimybių mobilizacija. Apie 80 proc. futbolininko veiklos rungtyniaujant sudaro aerobinis darbas. Aerobinė ištvermė lavinama tolyginiu metodu, t.y. nekeičiant pratimo atlikimo intensyvumo (tolygus valandos bėgimas), arba intervaliniu metodu, kai darbo ir poilsio trukmė reglamentuota.

Tai genetiškai paveldima fizinė ypatybė. Be to, reikia atsižvelgti ir į palankiausias ištvermės lavinimo amžiaus tarpsnius. Ji geriausiai lavėja 7-16 vaiko gyvenimo metais.

6-7 metų vaikams specialioji ištvermė nelavinama, o bendroji lavinama lengvu bėgimu, įvairiais kitų sporto šakų pratimais bei žaidimais. Pagrindinis veiksnys, nulemiantis ištvermės pasireiškimą, yra organizmo gebėjimas aprūpinti dirbančius raumenis energetinėmis medžiagomis, todėl energetinio potencialo didinimas ir yra pagrindinis uždavinys lavinant ištvermę.

Jėga. Žmogaus jėga suprantama kaip gebėjimas raumenų pastangomis įveikti pasipriešinimą arba jam priešintis. Jėga gali pasireikšti raumens ilgiui nekintant, bet esant tam tikram jo įtempimo laipsniui. Tai yra izometrinis (statinis) raumenų darbo režimas. Kai atliekant darbą raumens ilgis keičiasi, tai toks raumens darbo režimas bus izotoninis (dinaminis), būdingas sportinių žaidimų sportininkams. Dirbdamas izotoniniu (dinaminiu) režimu raumuo gali trumpėti arba ilgėti. Jam trumpėjant, bus *koncentrinis* arba nugalintis pasipriešinimą raumens darbo režimas. Raumeniui ilgėjant darbo režimas bus nusileidžiantis, *ekscetrinis*. Pagrindinės jėgos fizinės ypatybės pasireiškimo rūšys futbole yra staigioji jėga (vienkartinis raumens susitraukimo galingumas), greitumo ištvermė ir jėgos ištvermė.

Svarbu žinoti, kad šiame vaikų amžiuje specialiomis priemonėmis jėga nelavinama. Pagrindiniai dinaminės jėgos lavinimo momentai naudojami paprastų pratimų, žaidimų, estafečių pagalba. Tai įvairūs šuoliavimo, ropojimo, laipiojimo, kimštinių kamuolių pernešimo ir mėtymo pratimai, akcentuojant judesių įvairumą ir jų junginius. Lavinamos viso kūno stambiųjų raumenų grupės. Tikslinga jėgos lavinimą derinti su greitumo, vikrumo ir lankstumo lavinimu. Reikia atkreipti dėmesį į tai, kad šio amžiaus vaikų kaulai, raumenys, sąnariai ir sausgyslės dar nėra pasirengę įtemptai dirbti, lengvai pažeidžiami, todėl galimos traumos. Ypač dažnai pažeidžiamas vaikų stuburas. *Pasitarus su specialistais būtini ir nugaros raumenų stiprinimo pratimai.*

Greitumas. 6-7 metai - tai pirmas iš palankių amžiaus tarpsnių lavinti greitumą.

Greitumas – tai žmogaus gebėjimas kuo greičiau įveikti tam tikrą nuotolį per kuo trumpesnę laiką. Tai įgimta, labai svarbi, kompleksinė fizinė ypatybė. Šiame amžiuje patartina ją lavinti taip pat įvairių judriųjų žaidimų, estafečių pagalba. Svarbus momentas – lenktyniavimas, pratimo atlikimas maksimaliomis pastangomis, akcentuojant judesių dažnumą, reakciją į signalą (dirgiklį), vienkartinio judesio atlikimo greitį. Treneris turi būti atidus vaikams, stebėti jų nuotaikas, laiku suteikti poilsį. Svarbu akcentuoti atliekamų judesių dažnumą ir kuo įvairesnius pratimus bei judesius.

Treneris turi žinoti, kad greitumas efektyviausiai lavinamas palengvintomis sąlygomis, po tinkamo apšilimo (bėgimas į nuokalnę, tempimo gumų panaudojimas). Raumens susitraukimo ir atsipalaidavimo greitis priklauso nuo jo temperatūros (optimali temperatūra - 20-22 laipsniai, greitumas pagerėja 6-8 proc.). Trumpą raumens darbo trukmę bei apimtį sąlygoja nedidelis pagrindinės energetinės medžiagos -kreatinfosfato kiekis raumenyse. Kuo jaunesnio amžiaus sportininkai, tuo ilgesnės turi būti poilsio pauzės (nuo 30 sek iki 3 min.) energetiniam potencialui atgauti. Atliekant mankštą svarbu naudoti raumenų tempimo pratimus. Jie taip pat pagerina raumens susitraukimo ir atsipalaidavimo laiką (tiesioginė įtaka greiui). Tačiau piknaudžiauti tokio pobūdžio pratimais nevertėtų, nes jie jauniems futbolininkams gali turėti ir neigiamą poveikį (per didelis raiščių ir raumenų ištempimas sumažina jų apsaugines funkcijas).

Svarbiausios greitumo pasireiškimo formos yra greitumo jėga ir greitumo ištvermė. **Greitumo jėgos** pavyzdys – max.greičio palaikymas viduryje distancijos bėgant 30 m nuotolį (iki 10 sek.).

Greitumo ištvermė pasireiškia daug kartų submaks. pastangomis įveikiant eilę trumpų atkarpų esant minimaliam nuovargiui: pvz., grįžtamasis („šaudyklinis“) bėgimas.

Lankstumas. Svarbi fizinė ypatybė, kuri turi įtakos kitų fizinių ypatybių pasireiškimui. Tai gebėjimas atlikti judesius kuo didesne amplitude. Judesio amplitudę įtakoja raumenų, raiščių elastingumas, sąnario forma, raumenų temperatūra. Futbole judesių paslankumas svarbus dubens sąnariui, smūgiuojant kamuolį galva ir koja, pėdos (čiurnos) sąnariuose. Palankiausias amžiaus tarpsnis lankstumo lavinimui yra 11,5 – 14,5 metų. Tai greitai lavinama fizinė ypatybė, tačiau nelavinama ji taip pat sparčiai mažėja. Ypač reikšminga atliekant technikos veiksmus su kamuoliu.

Vikrumas ir koordinacija. Pastaruoju metu šioms ypatybėms skiriamas ypatingas dėmesys. Treneriai ieško naujų, efektyvesnių rengimo priemonių, nes jaunųjų futbolininkų rengimas supanašėjo. Būtent šių savybių lavinime yra didelių rezervų. Nustatyta, kad reguliariai vaikams lavinant šias ypatybes, vėlesniuose rengimo etapuose žymiai efektyvesnis būna technikos veiksmų išmokymas ir panaudojimas žaidžiant.

Vikrumas. Tai žmogaus gebėjimas greitai, tiksliai atlikti judesius kintamose sąlygose ir gebėjimas greitai išmokti naujų. Palankiausi amžiaus tarpsniai lavinti vikrumą yra nuo 3 iki 9,5 metų ir nuo 10 iki 11,5 metų.

Naudoti įvairius bėgimo, šuoliavimo pratimus iš įvairių nestandartinių padėčių, atlikti pratimų junginius, pradžioje akcentuoti atlikimo tikslumą, vėliau - greitį, judesių dažnumą ir įvairumą.

Koordinacija – gebėjimas greitai ir tiksliai atlikti judesius. Teoriškai ši ypatybė labai artima vikrumo fizinei ypatybei. Reikšmės turi CNS, raumenų tonusas, tarpraumeninė koordinacija (įvairių raumenų grupių suderinamumas atliekant judesius), sensomotorinė koordinacija (aplinkos suvokimas ir savo veiksmų derinimas prie jos). Tiek vikrumas, tiek koordinacija įtakoja sportininkų technikos veiksmų išmokimą ir atlikimą žaidžiant. Taip pat lavinama atliekant įvairius nestandartinius judesius ir jų derinius.

Pagrindinių fizinių ypatybių lavinimo metodika

Fizinė ypatybė	Palankus lavinti amžiaus tarpsnis	Lavinimo metodas	Darbo trukmė	Poilsis tarp kartojimų	Kartojimų skaičius serijoje	Serių skaičius	Poilsis tarp serių
Bendroji ištvermė	7-16	Ištisinis, intervalinis	20-60 min	Pulsas 90-110; 120-130;140-150;	-	-	-
Greitumas	4-7,9-11,13-15	Kartotinis, Lavinama palengvintomis sąlygomis	Max.intensyvumas iki 10 sek	30s-3 min.	2-6 kartai	2-4 k	6-8min
Jėga	9-11; 13-14; 16-18;	Kartotinis Kartotinis Maks.pastang.	4-12 k. 1-3 kart.	2-3 min.	2-4 kart.	-	-
Lankstumas	7-10; 13	Kartojimo, Aktyvus, pasyvus	3-5s; 5-15 s	15-30 s	4-6 k	2-3	5-7 min
Greitumo jėga	12-15	Kartotinis,	Max.intensyvumas iki 10 sek.	30-60 sek	2-6 kartai	2-4 k	6-8min
Greitumo ištvermė	16-18	intervalinis	Submax. Intensyvumas				
			Apimties lavinimas, 30-60 sek.	60-90 sek.	2-6 k	2-6k	5-6 min
			Galingumo lavinimas, 15-30 sek	90-120 sek.	2-4 k	2-4k	6-8 min
Staigioji jėga	9-15	Kartotinis	Iki 2-3 sek	30 -60s	4-6 k	2-3	6-8 min
Jėgos ištvermė	16-18	Intervalinis,	30-60 sek	30-60 sek	4-6 k	2-4 k	5-6 min
		Pratybos ratu	30-60 sek	30-60 sek	9-12 stot.	2-4 rateliai	

5 skyrius. FIZINIO IŠSIVYSTYMO VERTINIMAS

Nors fizinį išsivystymą nustatyti gali gydytojas, tačiau žinoti pagrindinius metodus privalo ir treneris. Teorinės žinios leis iš karto, vizualiai įvertinti vaikų fizinį išsivystymą. Fizinis žmogaus išsivystymas – tai kūno ir kai kurių funkcinių savybių visuma, kuri priklauso nuo daugelio dalykų: paveldėjimo, persirgtų ligų, gyvenimo būdo ir sąlygų, fizinio aktyvumo.

Taikomi du tyrimo metodai: antroposkopija ir antropometrija.

Antroposkopija tai paprastas išorinis žmogaus apžiūrėjimas. Stebint iš šono nustatoma stuburo, pečių padėtis. Stebint iš nugaros – stuburo tiesumas, pečių linija, kojų tiesumas. Futbolininkams labia svarbu nustatyti pėdos skliauto formą. Plokščiapėdiškumas trukdys sportinių rezultatų siekimui.

Antropometrijos metodu atliekami konkretūs kūno matavimai: ūgis, ūgis sėdint (skirtumas dalinai parodo kojų ilgį), kūno masė. Krūtinės apimtis matuojama lanksčia matuokle, uždėjus po mentėmis ir laikant horizontaliai. Matuojama tiriamajam įkvėpus, iškvėpus ir ramybės būsenoje. Skirtumas tarp rodiklių įkvėpus ir iškvėpus vadinamas krūtinės ląstos ekskursija, kurios dydis rodo kvėpavimo raumenų funkcinį pajėgumą ir krūtinės ląstos paslankumą. Klubų apimtis matuojama per storiausią sėdmenų vietą. Šiuo metu paplitęs kūno masės indekso (KMI) skaičiavimas, kai svoris (kg) dalijamas iš ūgio (m). Gyvybinio plaučių tūrio (GPT) nustatymas spirometru. Tiriamasis giliai įkvepia ir pučia į spirometro vamzdelį. Gauti rezultatai rodo maksimalią plaučių ventiliaciją (kartojama du-tris kartus).

6 skyrius. FUTBOLININKŲ PARENGTUMO NUSTATYMAS IR ĮVERTINIMAS

Treneris turi žinoti, kaip sportininkų organizmas prisitaiko prie fizinių krūvių, kokios organizmo sistemos ir funkcijos tobulėja, o kokios atsilieka. Tai pamatysime sekdami rezultatų kitimą. Būtina stebėti sportininkų būseną, keisti užduočių sudėtingumą, todėl būtinas reguliarus įvairių parengtumo rūšių tyrimas, rodiklių fiksavimas ir rezultatų analizavimas.

Pedagoginei kontrolei atlikti gali būti taikomi kontroliniai pratimai, kuriuos nuolat sugalvoja ir taiko treneris pagal esamas sąlygas, turimą aparatūrą, arba taikomi standartizuoti pratimai - testai, kurie turi atitikti tam tikrus reikalavimus.

Geriausia, kai kontroliniai pratimai ar testai atliekami natūraliose sąlygose, aikštėje. Tačiau su jauno amžiaus futbolininkais treneris gali atlikti ir sporto salėje, tačiau skirtingose sąlygose gautų rodiklių lyginti negalima.

Pagrindinis pedagoginės kontrolės tikslas – sekti rezultatų kitimą, analizuoti jų pokyčių priežastis ir laiku koreguoti futbolininkų rengimą.

Techninio parengtumo nustatymas

Specialaus techninio parengtumo nustatymui po metų rengimo sporto praktikoje gali būti taikomi šie pratimai ir testai:

1. Žongliravimas kamuoliu. Geras rezultatas: kojomis >10 kartų, galva > 5 kartai. Fiksuojamas kamuolio atmušimų kiekis.

2. Kamuolio smūgiavimas nuotoliui (oru), stiprią ir silpnąją kojomis. Stiprią - >10 m, silpnąją - > 5 m
3. Kamuolio įmetimas iš užribio. Stebimas teisingas atlikimas ir kamuolio numetimo nuotolis. Geras rezultatas > 6 m

Fizinio parengtumo nustatymas ir įvertinimas

Jėgos nustatymas. Šiame amžiuje jėgos nustatymui naudojama:

Plaštakos dinamometrija (kaire ir dešine rankomis). Kimštinio kamuolio metimas nuotoliui.

Rankų jėgos ištvermė. Atsispaudimai nuo žemės (liemuo tiesus, lenkiamos ir tiesiamos tik rankos). Prisitraukimai prie skersinio (kojos suglaustos, smakras turi pakilti virš skersinio).

Staigioji jėga. Horizontalus šuolis aukštyje ant kontaktinės platformos be rankų mosto ir mojančiomis rankomis. Vertikalus šuolis į tolį iš vietos atsispiriant abiem kojomis. Nustatomas vienkartinis raumens susitraukimo galingumas.

Greitumas ir jo pasireiškimo formos. 20 m ar 30 m bėgimas iš vietos ir įsibėgėjus.

Ištvermė ir jos pasireiškimo formos. 60, 100 ar 200 m bėgimas laikui.

Vikrumas. Pats paprasčiausias, nereikalaujantis specialių prietaisų yra šuoliavimo kvadratuose testas. Brėžiamos dvi statmenai susikertančios linijos. Vienos iš jų gale pažymima dar viena linija, nuo kurios pradamas testas. Šokama pirmyn abiem kojomis į pirmą kvadratą, po to įstrižai pirmyn dešinėn į antrą, kairėn į trečią, atgal įstrižai dešinėn ir vėl kairėn į šali į pirmą kvadratą. Po dešimties sekundžių duodama komanda „stop“ ir skaičiuojami šuoliai. Vaikams geras rezultatas būtų apie 25 šuoliai.

7 skyrius. FUTBOLININKŲ PSICHINIŲ SAVYBIŲ CHARAKTERISTIKA

Bendroje jaunųjų futbolininkų rengimo sistemoje daug dėmesio turi būti skiriama vaikų ugdymui, mąstymo lavinimui, akiračio plėtimui. Treneriui labai svarbu su įvairaus amžiaus vaikais dirbti išmintingai, atsižvelgiant į jų psichikos vystymosi dėsningumus. Gerai žinodamas vaikų psichikos galimybes, treneris gebės pasiekti, kad jaunųjų futbolininkų mokymas, rengimas ir ugdymas taptų visaverčiais veiksniais ir padėtų siekti pagrindinio tikslo – parengti didelio meistriškumo žaidėjus.

Psichikos vystymasis 7-11 gyvenimo metais.

Iš esmės keičiasi vaiko padėtis visuomenėje, veiklos turinys ir pobūdis, nes mokykla – naujas gyvenimo laikotarpis. Vaiko elgesį apsprendžia tiesioginių pareigų atlikimas: gerai mokosi – giria, blogai – peikia, bara. Vaikas sąmoningai supranta, kas gerai ir kas blogai. Visi vaikai nori mokytis, tačiau ne visi tam pasirengę. Kai kurie į mokymąsi žiūri kaip į žaidimą. Todėl juos reikia įtraukti į kolektyvinę veiklą, skatinti norą bendrų užduočių atlikimui. Kiti negali atlikti užduočių, nes nesugeba susikaupti, galvoti, todėl mokytojų-trenerių į tai reikia atsižvelgti, žinoti didaktikos principus ir individualizuoti mokymą, rezultatus vertinti pagal tai, kaip jie pasiekti.

Futbolo pratybose vaikų pastangas labiausiai stimuliuoja ne veiklos turinys, o paprasti ir konkretūs veiklos motyvai: pelnyti trenerio, draugų pagyrimą, gero žaidėjo reputaciją, parodyti savo gebėjimus, išsiskirti iš kitų. Didžiausią emocinį pasitenkinimą vaikams teikia ne sudėtingos, o paprastos ir efektingos žaidimo situacijos: draugo apžaidymas, pelnytas įvartis ir pan.

Treneris turi žinoti ir atkreipti dėmesį į tai, kad atliekant technikos veiksmus dažnai dirba daug pašalinių raumenų, būna didelis valios pastangų sukaupimas. Visa tai sparčiai didina vaikų nuovargį. Jį sumažinti

padės poilsio pertraukėlės ir emocingi pratimai bei žaidimai. Nepaisant to, vaikų centrinėje nervų sistemoje (CNS) vykstantys procesai labilūs. Vaikai geba formuoti įvairius ryšius, todėl pajėgūs greitai išmokyti naujų judesių. Kita vertus, dėl per didelio emocinio jaudrumo, kai jaudinimo procesai nustelbia slopinimo procesus, treneriui kartais gali būti sunku rasti bendrą kalbą, išreikalausti tiksliai atlikti visas užduotis.

Aiškiai suvokę konkrečius trenerio keliamus tikslus ir reikalavimus, jaunieji futbolininkai lengviau įveiks sunkumus. Tai labai svarbu ugdant valios savybes. Nepakankamai išlavėjusi valios valdymo funkcija yra vienas būdingiausių neigiamų šio amžiaus vaikų bruožų. Per pratybas svarbu ugdyti savitvardą, kantrumą, ryžtingumą. Tai pasiekama tinkamai organizuojant pratybas, palaikant jose drausmę ir tvarką.

Tokios savybės kaip iniciatyvumas ar savarankiškumas šio amžiaus futbolininkams nėra pagrindinės, todėl būtina trenerio parama ir palaikymas. Ypač atidus treneris turi būti ir daug dėmesio skirti vaikų nesusivaldymo faktams, šiurkštumui, konfliktinių situacijų sprendimui.

8 skyrius. METINĖ SPORTINIO RENGIMO PROGRAMA

Tikslas: technikos veiksmų mokymas, pradinių žaidimo įgūdžių mokymas (Ciklas A)

Ciklas A1: pratybos Nr. 01 - 08

Mokyti varyti ir valdyti kamuolį be kliūčių (8 pratybos)

Ciklas A2, pratybos Nr. 09 - 16

Mokyti varyti ir valdyti kamuolį tarp kliūčių (8 pratybos)

Ciklas A3, pratybos Nr. 17 - 30

Kamuolio varymo tobulinimas (14 pratybų)

Ciklas A4, pratybos Nr. 31 - 42

Trumpojo perdavimo mokymas (12 pratybų)

Ciklas A5, pratybos Nr. 43 - 52

Kamuolio stabdymo mokymas (10 pratybų)

Ciklas A6, pratybos Nr. 53 - 60

Kamuolio smūgiavimas į vartus (8 pratybos)

Visus metus:

Individualus darbas - išmokyti kuo daugiau technikos veiksmų su kamuoliu.

Nepatartina:

-Mokyti atlikti tolimus perdavimus, smūgiuoti į vartus iš didelio atstumo, aukšta trajektorija skriejančius kamuolius, bato smaigaliu ir galva.

-Stabdyti kamuolį šlaunimi, krūtine ir galva.

-Dalyvauti dvikovose. Žaisti aukštais ir šokinėjančiais nuo žemės kamuoliais.

Individualios taktikos tikslai: mokytis žaisti (Ciklas B)

Ciklas B1, pratybos Nr. 01 - 24

Žaidimas prieš varžovą (24 pratybos).

Ciklas B2, pratybos Nr. 25 - 40

Bendradarbiavimas puolant prieš vieną varžovą (2x1); (16 pratybų)..

Ciklas B3, pratybos Nr. 41 - 52

Bendradarbiavimas ginantis prieš vieną varžovą, po to prieš du (2x1 ir 2x2); (12 pratybų).

Ciklas B4, pratybos Nr. 53 - 60

Žaidimas trise prieš mažiau varžovų (3x2 ir 3x1); (8 pratybos).

Komandinės taktikos tikslai: mokytis žaisti kartu (kolektyvinis žaidimas) (Ciklas C)

Ciklas C1, pratybos Nr. 01 - 16

Mano komanda valdo kamuolį. Puolame aikštės viduriu iš gilumos link varžovo vartų (16 pratybų).

Ciklas C2, pratybos Nr. 17 - 28

Mano komanda valdo kamuolį, puolimas kraštais (12 pratybų).

Ciklas C3, pratybos Nr. 41 - 50

Mano pozicija komandoje, mokausi žaisti savo zonoje (10 pratybų).

Ciklas C5, pratybos Nr. 51 - 60

Mano komanda praranda kamuolį, ką turiu daryti jį atkovodamas (10 pratybų).

Fizinio rengimo tikslai: rengimas visus metus

Visapusiškas lavinimas

Specifinis lavinimas:

šuoliukai,
koordinacija,
pusiausvyra,
judėjimas šonu ar atbulomis,
vikrumas.

} dirbama reikalaujant atlikimo kokybės (teisingai ir tiksliai), bet ne greičio

* **Ištvermė lavinama žaidimų metu**

* **Draudžiama lavinti jėgą specialiomis priemonėmis**

9 skyrius

PRATYBŲ FORMOS

Pratybų formos

Uždaviniai	Turinys	Trukmė	Priemonės Metodiniai nurodymai
Apšilimas Grupės dėmesio koncentravimas	Žaidimas 5x5 ribotame plote	10'	Kiekvienoms pratyboms reikalinga:
Poilsis Įvairūs kamuolio valdymo pratimai	Individualus judesių pasireiškimas - improvizacija Su kamuoliu atliekami visi pratimai, kuriuos vaikai jau yra išmokę (varymas ratu, aštuoniuke, keičiant judėjimo tempą ir kryptį ir pan).	05'	Skirtingų spalvų marškinėliai
Technika ir taktika Žaidimo forma, bet su taisyklėmis	Žaidimas Įvairūs judrieji žaidimai.	10'	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Individuali taktika Pasipriešinimas arba pagalba	Turnyras. Ciklas B 1x 1, 2x2 , 1x2, 2x2, 3x1 ir 3x2 su vartininku ir be vartininko ribotame plote	10'	Visos įmanomos pagalbinės priemonės:
Lavinti vikrumą Spec. fizinis rengimas	Estafetė Koordinacijos – greitumo lavinimas su kamuoliu ir be jo	10'	-lėkštelės, -lazdos, -lankai, -stoveliai, -stulpeliai ir kt.
Technika Pagrindiniai veiksmai	Pratimai. Ciklas A Pagrindinių veiksmų (stabdymas, varymas) mokymas smūgiuojant į vartus	10'	
Poilsis Įvairūs kamuolio valdymo pratimai	Individualus judesių pasireiškimas - improvizacija Su kamuoliu atliekami visi pratimai (veiksmai), kuriuos vaikai jau yra išmokę	10'	Vanduo atsigėrimui
Komandinė taktika Žaidimas	Rungtynės. Ciklas C 5 x 5 su vartininkais. Žaidžiama pagal taisykles nurodžius konkrečią žaidėjo vietą aikštelėje. Po to - laisvas žaidimas. Per paskutines sezono pratybas antrus metus užsiėmimus lankantiems vaikams leisti žaisti 6 x 6 arba 7 x 7.	05'	Atliekant pratimus Vengti ilgų eilių, kol bus galimybė atlikti pratimą. Jeigu yra daug vaikų, nenaudoti daugybės aikštelių.
		2 x 10'	Svarbu geros emocijos

10 skyrius

PROGRAMOS SUDARYMAS CIKLAIS

Metinės programos sudarymas ciklais

Nr.	<u>Norėti žaisti</u> <i>Apšilimas</i> Grupės dėmesio koncentravimas Trukmė: 10’	<u>Atsigavimas</u> <i>Poilsis</i> Improvizacija su kamuoliu Trukmė: 05’	<u>Mokėti žaisti kartu</u> <i>Judrieji žaidimai</i> Savo vaidmens žaidžiant supratimas Trukmė: 10’	<u>Mokėti žaisti</u> <i>Turnyras/ Dvikova (ciklasB)</i> Individuali taktika Trukmė: 10’	<u>Specialusis fizinis rengimas</u> <i>Estafetės</i> Lavinti vikrumą ir koordinaciją Trukmė: 10’	<u>Galėti žaisti techniškai</u> <i>Pratimai (ciklas A)</i> Technika Trukmė: 05’	<u>Atsigavimas</u> <i>Poilsis</i> Improvizacija su kamuoliu Trukmė: 05’	<u>Mokėti žaisti kartu</u> <i>Rungtynės (ciklas C)</i> Komandinė taktika Trukmė: 2 x 10’
1.	Žaidimas 5x5. Įspirti kamuolį į vartus, kuriuose nėra vartininko	Žongliravimo Pratimai	“Laimėk kovą”	1x1. Sustabdyti kamuolį.	Stengtis nekliudyti kliūtis nesivaržant su kita komanda	Kamuolio valdymas ir varymas be kliūčių	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
2.	Žaidimas 5x5. Prasivaryti kamuolį pro vartus, kuriuose nėra vartininko	Technikos veiksmai su kamuoliu	“Vanagas”	1x1. Sustabdyti kamuolį.	Stengtis nekliudyti kliūtis varžantis su kita komanda	Kamuolio valdymas ir varymas be kliūčių	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
3.	Žaidimas 5x5. Įspirti kamuolį į vartus, kuriuose yra vartininkas	Žongliravimo pratimai	“Kamuolio išsaugojimas”	1x1. Dveji vartai su vartininkais	Vengti kliūčių ir varžovo nerungtyniaujant	Kamuolio valdymas ir varymas be kliūčių	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
4.	Žaidimas 5x5. Įspirti kamuolį į dvejus vartus, kuriuose nėra vartininko	Technikos veiksmai su kamuoliu	“Laikrodis”	1x1. 4 vartai, 2x2 be vartininkų	Vengti kliūčių ir varžovo kontakto rungtniaujant	Kamuolio valdymas ir varymas be kliūčių	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
5.	Žaidimas 5x5. Prasivaryti kamuolį pro dvejus vartus, kuriuose nėra vartininkų	Žongliravimo pratimai	“Išlaisvintas žaidėjas”	1x1. 4 vartai, 2x2 be vartininkų	Šuoliukai pirmyn be rungtniavimo	Kamuolio valdymas ir varymas be kliūčių	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
6.	Žaidimas 5x5. Įmesti kamuolį rankomis į vartus kuriuose yra vartininkas	Technikos veiksmai su kamuoliu	“Penkeri vartai”	1x1. Dveji vartai su vartininkais	Šuoliukai pirmyn rungtniaujant	Kamuolio valdymas ir varymas be kliūčių	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
7.	Žaidimas 5x5. Įspirti kamuolį į dvejus saugomus vartus	Žongliravimo pratimai	„Kamuolys kapitonui”	1x1. Dveji vartai be vartininkų	Šuoliukai pirmyn be rungtniavimo	Kamuolio valdymas ir varymas be kliūčių	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link

8.	Žaidimas 5×5. Pataikyti kamuoliu į vieną iš 7 stovelių	Technikos veiksmai su kamuoliu	“Pinigas ar herbas”	1×1 Dveji vartai be vartininkų	Šuoliukai pirmyn rungtyniaujant	Kamuolio valdymas ir varymas be kliūčių	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
9.	Žaidimas 5×5. Nuvaryti kamuolį už varžovų vartų linijos	Žongliravimo Pratimai	“Koridorius”	1×1. Dveji vartai su vartininkais	Šuoliukai į šalis be rungtyniavimo	Kamuolio valdymas ir varymas pro kliūtis	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
10.	Žaidimas 5×5. Nuvaryti kamuolį už varžovų vartų arba šoninių linijų	Technikos veiksmai su kamuoliu	“Smūgiuok ir bėk ratu”	1×1. Dveji vartai be vartininkų. Pravaryti kamuolį pro vartus.	Šuoliukai į šalis rungtyniaujant	Kamuolio valdymas ir varymas pro kliūtis	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
11.	Žaidimas 5×5. Įspirti kamuolį į vienus iš 5 vartų be vartininko	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	“Kamuolių sukaupimas”	1×1. Dveji vartai be vartininkų. Pravaryti kamuolį pro vartus.	Šuoliukai į šalis nerungtyniaujant	Kamuolio valdymas ir varymas pro kliūtis	Žongliravimo pratimai	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
12.	Žaidimas 5×5. Kamuolio perdavimai rankomis 10 kartų	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“Medžiotojai kamuoliais”	1×1. Dveji vartai su vartininkais	Šuoliukai į šalis rungtyniaujant	Kamuolio valdymas ir varymas pro kliūtis	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
13.	Žaidimas 5×5. Įspirti kamuolį į vieną iš trejų vartų kuriuose nėra vartininko	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	“Paskutinis futbolininkas”	1×1. Dveji vartai be vartininkų + liesti stovelį	Šuoliukai atbulom nerungtyniaujant	Kamuolio valdymas ir varymasis pro kliūtis	Žongliravimo pratimai	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
14.	Žaidimas 5×5. Pravaryti kamuolį pro vienus iš trejų vartų be vartininkų	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“Skaičių žaidimas”	1×1. Dveji vartai be vartininkų + paliesti stovelį	Šuoliukai atbulom rungtyniaujant	Kamuolio valdymas ir varymasis pro kliūtis	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
15.	Žaidimas 5×5. Įmušti į vienus iš trejų vartų, kuriuose yra vartininkas	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	“Kėgliai”	1×1. Dveji vartai su vartininkais	Šuoliukai atbulom nerungtyniaujant	Kamuolio valdymas ir varymasis pro kliūtis	Žongliravimo pratimai	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
16.	Žaidimas 5×5. Pataikyti kamuoliu į vieną iš penkių stovelių, esančių už vartų linijos	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“Mūsų kamuoliai”	1×1. Dveji vartai be vartininko. Gynėjas ir puolėjas pradeda bėgti kartu	Šuoliukai atbulom rungtyniaujant	Kamuolio valdymas ir varymasis pro kliūtis	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, žaidžiama iš aikštės gilumos varžovų vartų link
17.	Žaidimas 5×5. Pataikyti kamuoliu į vieną iš aštuonių stovelių, esančių	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	“Kamuolio išsaugojimas”	1×1. Dveji vartai be vartininko.	Peršokimai per kliūtis viena, kita koja pakaitomis be	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas išorine	Žongliravimo kamuoliu pratimai	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais

	ant vartų arba užribio linijos			Gynėjas ir puolėjas pradeda bėgti kartu	varžymosi	pėdos puse “kabliu”		
18.	Žaidimas 5×5. Įbėgti į zoną su kamuoliu rankose	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“Kiekviena m savo namas”	1×1. Dveji vartai su vartininkais	Peršokimai per kliūtis viena, kita koja pakaitomis, varžantis	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas išorine pėdos puse “kabliu”	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais
19.	Žaidimas 5×5. Įmušti į dvejus vienas priešais kitą esančius vartus, kuriuose nėra vartininkų	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	“Išnešti ir parnešti į namus”	1×1. Ketveri vartai (2 priešais 2) be vartininkų. Gynėjas ir puolėjas išbėga vienas prieš kitą	Peršokimai per kliūtis viena koja be varžymosi	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas išorine pėdos puse “kabliu”	Žongliravimo pratimai	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais
20.	Žaidimas 5×5. Pravaryti kamuolį pro dvejus vienas priešais kitą esančius vartus, kuriuose nėra vartininkų	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“1-2-3 Stok”	1×1. Ketveri vartai (2 priešais 2) be vartininkų. Gynėjas ir puolėjas išbėga vienas prieš kitą	Peršokimai per kliūtis viena koja, varžantis	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas išorine pėdos puse “kabliu”	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais
21.	Žaidimas 5×5. Įmušti į vartus, kuriuose yra vartininkas arba pravaryti kamuolį pro praėjimą	Žongliravimo pratimai	“Laimėk kovą”	1×1. Dveji vartai su vartininkais	Stengtis nekliudyti kliūtis nesivaržant su kita komanda	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas išorine pėdos puse “kabliu”	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais
22.	Žaidimas 5×5. Pravaryti kamuolį pro vartus, kuriuose nėra vartininko arba pro praėjimą	Technikos veiksmai su kamuoliu	“Vanagas”	1×1. Ketveri vartai, (2 priešais 2) be vartininkų. Gynėjas ir puolėjas pradeda bėgti kartu.	Stengtis nekliudyti kliūtis varžantis su kita komanda	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas išorine pėdos puse “kabliu”	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais
23.	Žaidimas 5×5. Įmušti į vartus, kuriuose yra vartininkas arba pataikyti kamuoliu į stovėlį	Žongliravimo pratimai	“Kamuolio išsaugojimas	1×1. Ketveri vartai, (2 priešais 2) be vartininkų. Gynėjas ir puolėjas pradeda bėgti kartu.	Vengti kliūčių ir varžovo kontakto nerungtyniaujant	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas klaidinančiu kūno judesiu	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais
24.	Žaidimas 5×5. Rankinio žaidimas be vartų perdavinėjant kamuolį	Technikos veiksmai su kamuoliu	“Laikrodis”	1×1. Dveji vartai su vartininkais	Vengti kliūčių ir varžovo kontakto rungtyniaujant	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais

						klaidinančiu kūno judesiu		
25.	Žaidimas 5×5. Įmušti į vartus, kuriuose yra vartininkas arba pataikyti kamuoliu į stovėlį	Žongliravimo pratimai	“Išlaisvintas žaidėjas”	2×1. Sustabdyti kamuolį. Puolėjai išbėga vienas po kito	Šuoliukai pirmyn be varžymosi	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas kamuolį pakeliant nuo žemės	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais
26.	Žaidimas 5×5. Įspirti kamuolį į vartus, kuriuose yra vartininkas arba į dvejus be vartininkų	Technikos veiksmai su kamuoliu	“Penkeri vartai”	2×1. Sustabdyti kamuolį. Puolėjai išbėga vienas šalia kito	Šuoliukai pirmyn varžantis	Driblingas. Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas kamuolį pakeliant nuo žemės	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais
27.	Žaidimas 5×5. Įmušti į vartus, kuriuose yra vartininkas arba pravaryti kamuolį pro dvejus vartus be vartininko	Žongliravimo pratimai	„Kamuolys kapitonui”	2×1. Sustabdyti kamuolį. Puolėjas išbėga nuo varžovo vartų linijos.	Šuoliukai pirmyn be varžymosi	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas kamuolį pakeliant nuo žemės	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais
28.	Žaidimas 5×5. Įmušti į dvejus vartus, kuriuose yra vartininkai	Technikos veiksmai su kamuoliu	“Pinigas ar herbas”	2×1. Dveji vartai. Puolėjai išbėga vienas po kito	Šuoliukai pirmyn varžantis	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas kamuolį pakeliant nuo žemės	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais
29.	Žaidimas 5×5. Pravaryti kamuolį pro dvejus vartus, kuriuose nėra vartininkų	Žongliravimo pratimai	“Koridorius”	2×1. Dveji vartai. Sustabdyti kamuolį. Puolėjai išbėga vienas šalia kito	Šuoliukai į šalis be varžymosi	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas du kart liečiant kamuolį	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais ir aš tampu puolėju
30.	Žaidimas 5×5. Įmesti kamuolį rankomis į vartus, kuriuose yra vartininkas.	Technikos veiksmai su kamuoliu	“Smūgiuok ir bėk ratu”	2×1. Dveji vartai. Sustabdyti kamuolį. Puolėjas išbėga nuo varžovo vartų linijos.	Šuoliukai į šalis varžantis	Kamuolio varymas. Krypties pakeitimas du kart liečiant kamuolį	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais ir aš tampu puolėju
31.	Žaidimas 5×5. Įspirti kamuolį į vartus, kuriuose nėra vartininko.	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu.	“Kamuolių sukaupimas” .	2×1. Dveji vartai su vartininku. Puolėjai išbėga vienas po kito.	Šuoliukai į šalis be varžymosi	Trumpas perdavimas. Veiksmo išmokimas.	Žongliravimo pratimai	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais ir aš tampu puolėju
32.	Žaidimas 5×5. Pravaryti kamuolį pro	Pasikelti kamuolį nuo žemės be	“Medžiotojai kamuoliais”	2×1. Dveji vartai su	Šuoliukai į šalis varžantis	Trumpas perdavimas.	Technikos veiksmai su	Mano komanda valdo kamuolį, puolame

	vartus, kuriuose nėra vartininko	rankų pagalbos		vartininku Puolėjai išbėga vienas šalia kito		Veiksmo išmokimas.	kamuoliu.	kraštais ir aš tampu puolėju
33.	Žaidimas 5×5. Įmušti į vartus, kuriuose yra vartininkas	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“Paskutinis futbolininkas”	2×1. Dveji vartai su vartininku. Puolėjas išbėga nuo varžovo vartų linijos	Šuoliukai atbulom be varžymosi	Trumpas perdavimas. Veiksmo išmokimas	Žongliravimo pratimai	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais ir aš tampu puolėju
34	Žaidimas 5×5. Įmušti į vartus, kuriuose nėra vartininko	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	“Skaičių žaidimas”	2×1. Vieni vartai. Puolėjai išbėga vienas po kito	Šuoliukai atbulom varžantis	Trumpas perdavimas. Tikslumas ir įvertinimas	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais ir aš tampu puolėju.
35.	Žaidimas 5×5. Prasivaryti kamuolį pro dvejus vartus, kuriuose nėra vartininkų	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“Kėgliai”	2×1. Vieni vartai. Puolėjai išbėga vienas šalia kito	Šuoliukai atbulom be varžymosi	Trumpas perdavimas. Tikslumas ir įvertinimas	Žongliravimo pratimai	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais ir aš tampu puolėju.
36.	Žaidimas 5×5. Rankinio žaidimas į dvejus vartus be vartininkų	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	“Mūsų kamuoliai”	2×1. Vieni vartai. Puolėjas išbėga nuo varžovo vartų linijos	Šuoliukai atbulom varžantis	Trumpas perdavimas. Tikslumas ir įvertinimas	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais ir aš tampu puolėju
37.	Žaidimas 5×5. Įspirti kamuolį į dvejus vartus, kuriuose yra 1 vartininkas	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“Kamuolio išsaugojimas”	2×1. Vieni vartai su vartininku. Puolėjai išbėga vienas po kito	Peršokimai per kliūtis viena, kita koja pakaitomis be varžymosi	Trumpas perdavimas. Tikslumas ir įvertinimas	Žongliravimo pratimai	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais ir aš tampu puolėju
38.	Žaidimas 5×5. ataikyti kamuoliu į vieną iš 7 stovelių	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	“Kiekviena m savo namas”	2×1. Vieni vartai su vartininku. Puolėjai išbėga vienas šalia kito	Peršokimai per kliūtis viena, kita koja pakaitomis varžantis	Trumpas perdavimas. Tikslumas ir įvertinimas	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais ir aš tampu puolėju
39.	Žaidimas 5×5. Nuvaryti kamuolį už vartų linijos	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“Išnešti ir parnešti į namus”	2×1. Vieni vartai su vartininku. Puolėjas išbėga nuo varžovo vartų linijos	Peršokimai per kliūtis viena koja be varžymosi	Trumpas perdavimas. Tikslumas ir įvertinimas	Žongliravimo pratimai	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais ir aš tampu puolėju
40.	Žaidimas 5×5. Su kamuoliu kirsti vartų arba užribio linijas	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“1-2-3 Stok”	2×1. Dveji vartai be vartininkų. Laisvas puolėjų išbėgimas	Peršokimai per kliūtis viena koja varžantis	Trumpas perdavimas. Tikslumas erdvėje ir laike	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda valdo kamuolį, puolame kraštais ir aš tampu puolėju
41.	Žaidimas 5×5. Įmušti į vienus iš penkių vartų be vartininko	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“Laimėk kovą”	1×2. Sustabdyti kamuolį.	Stengtis nekliudyti kliūtis nesivaržant su kita komanda	Trumpas perdavimas. Tikslumas erdvėje	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	Mano komanda atakuoja, aš užimu teisingą poziciją savo

				Gynėjai išbėga vienas šalia kito		ir laike		zonoje
42.	Žaidimas 5×5. Kamuolio perdavimai rankomis 10 kartų	Žongliravimo pratimai	“Vanagas”	1×2. Sustabdyti kamuolį. Gynėjas išbėga nuo varžovo vartų linijos.	Stengtis nekliudyti kliūtis varžantis su kita komanda	Trumpas perdavimas. Tikslumas erdvėje ir laike	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda atakuoja, aš užimu teisingą poziciją savo zonoje
43.	Žaidimas 5×5. Įspirti kamuolį į vienus iš trejų vartų, kuriuose nėra vartininko	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“Kamuolio išsaugojimas”	1×2. Sustabdyti kamuolį. Gynėjas išbėga paskui puolėją.	Vengti kliūčių ir varžovo nesivaržant.	Kamuolio stabdymas. Blokavimas.	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	Mano komanda atakuoja, aš užimu teisingą poziciją savo zonoje
44.	Žaidimas 5×5. Pravaryti kamuolį pro vienus iš trijų vartų be vartininko	Žongliravimo pratimai	“Laikrodis”	1×2. Dveji vartai be vartininkų. Gynėjai išbėga vienas po kito	Vengti kliūčių ir varžovo žaidžiant	Kamuolio stabdymas, blokavimas.	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda atakuoja, aš užimu teisingą poziciją savo zonoje
45.	Žaidimas 5×5. Įspirti kamuolį į vienus iš trejų vartų, kuriuose yra vartininkas	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“Išlaisvintas žaidėjas”	1×2. Dveji vartai be vartininkų. Gynėjas išbėga nuo varžovo vartų linijos	Šuoliukai pirmyn be varžymosi	Kamuolio stabdymas, blokavimas.	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	Mano komanda atakuoja, aš užimu teisingą poziciją savo zonoje
46.	Žaidimas 5×5. Pataikyti kamuoliu į vieną iš penkių stovelių, esančių už vartų linijos	Žongliravimo pratimai	“Penkeri vartai”	1×2. Dveji vartai be vartininkų. Gynėjas išbėga paskui puolėją.	Šuoliukai pirmyn varžantis	Kamuolio stabdymas, pusiau blokavimas.	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda atakuoja, aš užimu teisingą poziciją savo zonoje
47.	Žaidimas 5×5. Pataikyti kamuoliu į vieną iš aštuonių stovelių, esančių ant vartų arba užribio linijos	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	„Kamuolys kapitonui”	2×2. Sustabdyti kamuolį.	Šuoliukai pirmyn be varžymosi	Kamuolio stabdymas, pusiau blokavimas.	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	Mano komanda atakuoja, aš užimu teisingą poziciją savo zonoje
48.	Žaidimas 5×5. Prabėgti su kamuoliu rankose pro varžovų vartų liniją	Žongliravimo pratimai	“Pinigas ar herbas”	2×2. 6 varteliai (3 x 3) be vartininkų	Šuoliukai - pirmyn varžantis	Kamuolio stabdymas, pusiau blokavimas.	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda atakuoja, aš užimu teisingą poziciją savo zonoje
49.	Žaidimas 5×5. Įspirti kamuolį į dvejus vienus priešais kitus esančius vartus be vartininkų	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	“Koridorius”	2×2. Dveji vartai su vartininkais	Šuoliukai į šalis be varžymosi	Kamuolio stabdymas, pusiau blokavimas.	Pasikelti kamuolį nuo žemės be rankų pagalbos	Mano komanda atakuoja, aš užimu teisingą poziciją savo zonoje
50.	Žaidimas 5×5. Varyti kamuolį pro dvejus vienas priešais kitą esančius	Žongliravimo pratimai	“Smūgiuok ir bėk ratu”	2×2. 4 vartai (2 x 2) be vartininkų	Šuoliukai į šalis varžantis	Kamuolio stabdymas, pusiau	Technikos veiksmai su kamuoliu	Mano komanda atakuoja, aš užimu teisingą poziciją savo zonoje

	vartus, kuriuose nėra vartininkų					blokavimas.		zonoje
51.	Žaidimas 5×5. Įspirti kamuolį į vartus saugomus vartininko arba pravaryti kamuolį pro praėjimą	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	“Kamuolių sukaupimas”	2×2. Dveji vartai be vartininkų	Šuoliukai į šalis be varžymosi	Kamuolio stabdymas, pusiau blokavimas.	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda praranda kamuolį ir aš bandau jį atgauti
52.	Žaidimas 5×5. Pravaryti kamuolį pro vartus nesaugomus vartininko arba pro pažymėtą praėjimą	Technikos veiksmas su kamuoliu	“Medžiotojai kamuoliais”	2×2. Dveji vartai su vartininkais	Šuoliukai į šalis varžantis	Kamuolio stabdymas, Pusiau blokavimas	Žongliravimo pratimai	Mano komanda praranda kamuolį ir aš bandau jį atgauti
53.	Žaidimas 5×5. Įspirti kamuolį į vartus saugomus vartininko arba pataikyti kamuoliu į stovėlį	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	Paskutinis futbolininkas	3×1. Sustabdyti kamuolį. Puolėjai išbėga vienas šalia kito	Šuoliukai atbulom be varžymosi	Smūgiavimas į vartus keltimi	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda praranda kamuolį ir aš bandau jį atgauti
54	5×5. Įmesti kamuolį rankomis į neutralius vartus saugomus vartininko.	Technikos veiksmas su kamuoliu	“Skaičių žaidimas”	3 x 1 vartininką. Sustabdyti kamuolį. Puolėjas išbėga nuo varžovo vartų linijos	Šuoliukai atbulom varžantis	Kamuolio smūgiavimas į vartus keltimi	Žongliravimo pratimai	Mano komanda praranda kamuolį ir aš bandau jį atgauti
55.	Žaidimas 5×5. Įspirti kamuolį į vartus saugomus vartininko arba pataikyti kamuoliu į stovėlį.	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	“Kėgliai”	3×1. Treji vartai be vartininkų Puolėjai išbėga vienas šalia kito	Šuoliukai atbulom be varžymosi	Kamuolio smūgiavimas į vartus keltimi	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda praranda kamuolį ir aš bandau jį atgauti
56.	Žaidimas 5×5. Žaidimas į vienus vartus saugomus vartininko arba į dvejus be vartininkų	Technikos veiksmas su kamuoliu	“Mūsų kamuoliai”	3 x 1 vartininką. Treji vartai. Puolėjas išbėga nuo varžovo vartų linijos	Šuoliukai atbulomis varžantis	Kamuolio smūgiavimas į vartus keltimi	Žongliravimo pratimai	Mano komanda praranda kamuolį ir aš bandau jį atgauti
57.	Žaidimas 5×5. Žaidimas į vartus saugomus vartininko arba pravaryti kamuolį pro dvejus vartus be vartininkų	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	Kamuolio išsaugojimas	3 x 1. Dveji vartai be vartininkų. Gynėjai išbėga vienas šalia kito	Peršokimai viena, kita koja pakaitomis be varžymosi	Kamuolio smūgiavimas į vartus keltimi	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda praranda kamuolį ir aš bandau jį atgauti
58.	Žaidimas 5×5. Į dvejus vartus saugomus vartininkų	Technikos veiksmas su kamuoliu	“Kiekviena m savo namas”	3 x 1. Dveji vartai, vienas vartininkas. Puolėjas išbėga nuo varžovo vartų linijos	Peršokimai per kliūtis viena, kita koja pakaitomis varžantis	Kamuolio smūgiavimas į vartus keltimi	Žongliravimo pratimai	Mano komanda praranda kamuolį ir aš bandau jį atgauti

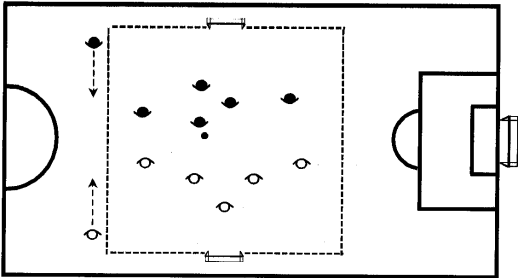
59.	Žaidimas 5×5. Prasivaryti kamuolį pro dvejus vartus, kuriuose nėra vartininkų	Pasikelti kamuolį nuo žemės koja	“Išnešti ir parnešti į namus”	3 x 2. Sustabdyti kamuolį. Puolėjas išbėga nuo varžovų vartų linijos	Peršokimai per kliūtis viena koja be varžymosi	Smūgiavimas į vartus keltimi	Pusiausvyros pratimai su kamuoliu	Mano komanda praranda kamuolį ir aš bandau jį atgauti
60.	Žaidimas 5×5. Įmesti kamuolį rankomis į vartus, kuriuos gina vartininkas	Technikos veiksmai su kamuoliu	“1-2-3 Stok”	3 x 2. 6 vartai (3x3).Puolėjas išbėga nuo varžovų vartų linijos	Peršokimai per kliūtis viena koja, varžantis	Smūgiavimas į vartus keltimi	Žongliravimo pratimai	Mano komanda praranda kamuolį ir aš bandau jį atgauti

11 skyrius

PRATYBŲ KONSPEKTAI

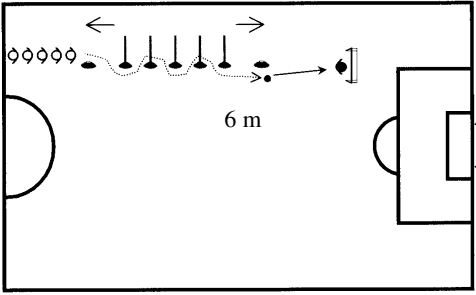
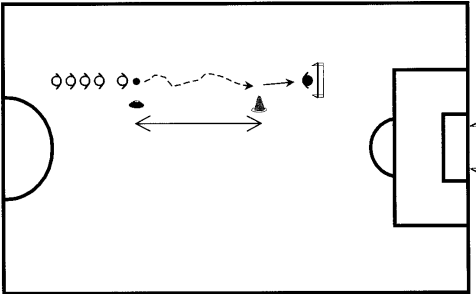
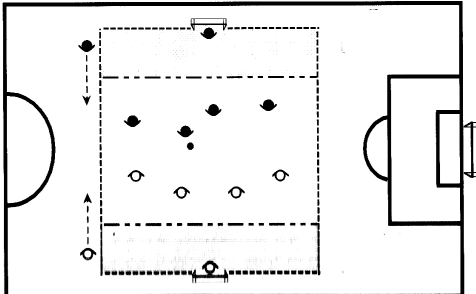
Pratybos Nr. 01 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis	Priemonės
Apšilimas: 10' Dėmesio sukaupimo pratimai	Nurodymai: - Žaidimas 5 x 5. Aikštelės plotas 30 x 20 m - Pelnyti įvartį žaidžiant be vartininko - Kamuolys perduodamas tiksliai į kojas - Pradedant žaidimą kamuolys išspiriamas kojomis Pastaba: reikalauti, kad žaidėjai neartėtų prie valdančio kamuolį žaidėjo. 	Lėkštelės Keturi stoveliai dvejiem svartams Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Pratimai su kamuoliu	Žongliravimas. Junginys: spirti į kamuolį ir pagauti jį rankomis juosmens aukštyje ir vėl kartoti (daroma stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Judrusis žaidimas: 10' <u>Technika:</u> driblingas, kamuolio varymas <u>Taktika:</u> dvikova, apžaišti varžovą ir pelnyti įvartį	Nurodymai: “Laimėk dvikovą” Dvi komandos, kiekviena savo aikštelės 16 x12 m pusėje. Kiekvienas žaidėjas turi savo numerį ir tie patys numeriai naudojami abiejų komandų žaidėjams. Treneris kviečia numerį ir vaikai, turintys tą numerį, susitinka dvikovoje, kad įmuštų įvartį į vienus ar kitus vartus. <u>Variantai:</u> kviesti numerius ne paeiliui, kviesti visus numerius, kviesti kelis numerius, startas duodamas vizualiai ar garsiniu būdu - kviesti žaidėjus priklausomai nuo jų apsirengimo Pastaba: prieš įmušant įvartį, reikia paliesti kamuolį mažiausiai du kartus.	Lėkštelės Keturi stoveliai dvejiems vartams Vienas ar keli kamuoliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> apžaišti varžovą, išlaikyti pasiektą persvarą	Nurodymai: Žaidimas 1x1. Aikštelės dydis 8 x 6 m Įvartis įskaitomas, kai kamuolys sustabdomas už varžovų vartų linijos. Kamuolys išspiriamas tik kojomis. Kas 1' 30" keisti varžovus porose naudojant “perėjimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas, laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi- nusileidžia. Jei lygiosios pirmajame kėlinyje - nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kėliniuose – laimi tas, kuris pirmavo paskutinis. Kamuolys kiekvieno žaidimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia“ iš aukštesnio lygio. Pastaba: gerai paruošti žaidimo vietą.	Lėkštelės Vienas kamuolys aikštei

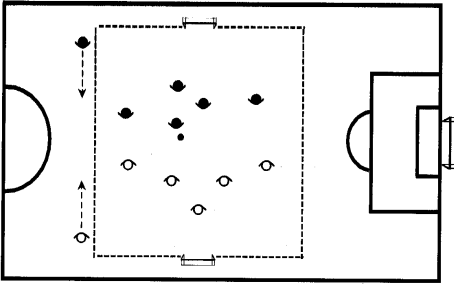
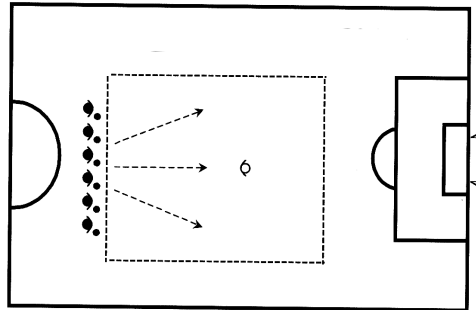
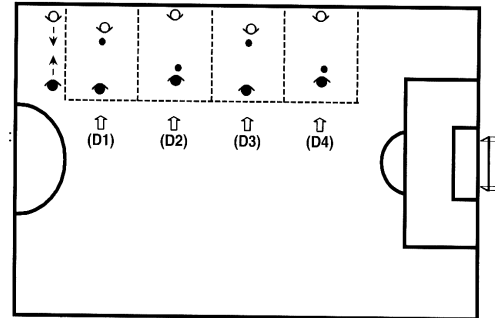
Pratybos Nr. 01 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis	Priemonės
Lavinti vikrumą 10' Estafetė Varant kamuolį nekliudyti stovelių	Nurodymai: Kamuolio varymas tarp stovelių ir smūgiavimas į vartus. Treneris parita kamuolį prieš išbėgant žaidėjui. Atlikti pratimą vis greičiau ir greičiau. Padidinti ar sumažinti atstumą tarp stovelių. Variantai: Grįžtant atgal bėgti priekiu. Grįžtant atgal bėgti atbulomis. Pastaba: aikštelė šešiams žaidėjams, atstumas tarp pradžios ir pabaigos – 6 m.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penki stoveliai
Technika: 10' Pratimas Kamuolio varymas be kliūčių ir smūgiavimas į vartus	Nurodymai: Vienas vartininkas aikštei. Žaidėjas varo kamuolį iki atžymos ir smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymo greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. Kamuolio varymo variantai: ašvas, dešine koja, po to kaire koja, Vidinė kelties dalimi, išorine. Stipriosios kojos padu. Pastaba: aikštelė šešiams žaidėjams, atstumas tarp pradžios ir pabaigos – 10 m. Reikalauti atlikimo kokybės ir teisingų judesių	 Lėkštelės Stovelis Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pakelti kamuolį nuo žemės. Jungtis: pakelti kamuolį nuo žemės paridenant į save kojos padu, pakelti kamuolį ta pačia koja nuo žemės (keltis) ir pagauti kamuolį rankomis (dirbama stipriąja koja), kartoti keletą kartų.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10' Komandinė taktika: mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 x 25 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 8 m pločio zoną. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamas kamuolį. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stoveliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

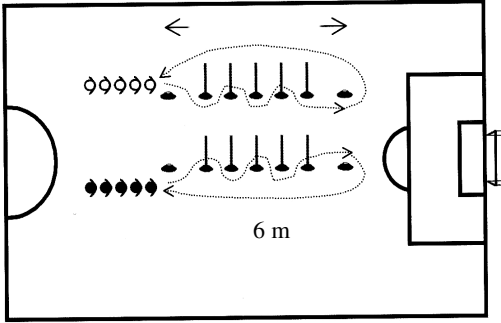
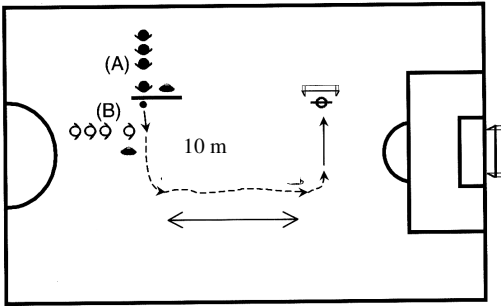
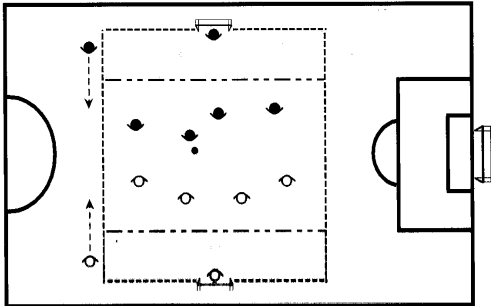
Pratybos Nr. 02 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis	Priemonės
Apšilimas: 10' Dėmesio sukaupimas	Nurodymai: - Žaidimas 5 x 5. Aikštelės dydis 30 x 20 m - Pelnyti įvartį persivariant kamuolį pro vartų liniją be vartininko - Kamuolys perduodamas tiksliai į kojas - Pradedant žaidimą kamuolys išspiriamas koja Pastaba: reikalauti, kad žaidėjai neartėtų prie valdančio kamuolį žaidėjo. 	Lėkštelės Keturi stoveliai dvejiems vartams Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Jungtis: pakelti kamuolį nuo žemės paridenant į save kojos padu, nuridenti kamuolį vidine pėdos puse už atraminės kojos (veiksmas atliekamas stipriąja koja),	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas <u>Taktika:</u> dvikova, suklaidinimas, laisvo ploto paieška.	Nurodymai: “Vanagas” Vanagai turi būti priešingoje aikštelės pusėje ir nesileisti pagaunami medžiotojo su kamuoliu ar be jo. Visi pagauti vanagai tampa medžiotojais. <u>Variantai:</u> - medžiotojas turi paliesti vanagą. - medžiotojas turi pačiupti rankomis vanagų kamuolį. - medžiotojas turi paliesti vanagus, kai jie perduoda kamuolį rankomis. - medžiotojas turi paliesti vanagus, kai jie perduoda kamuolį kojomis. - medžiotojai turi laikytis už rankų po 2, 3 ir t.t. Aikštelės dydis 16 x 12 m 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 x 6 m plote. Pelnyti įvartį sustabdant kamuolį už varžovo vartų linijos. Žaidimas pradedamas tik kojomis ir ne iš kampinio sektoriaus. Kas 1' 30" pakeisti varžovą, panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai pirmavo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo plotą. 	Lėkštelės Vienas kamuolys aikštei

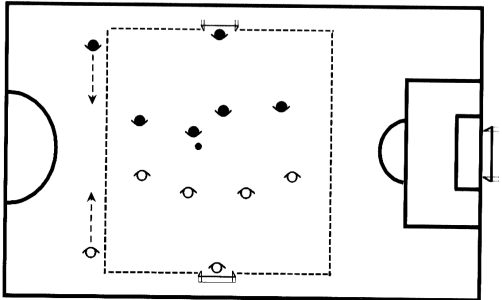
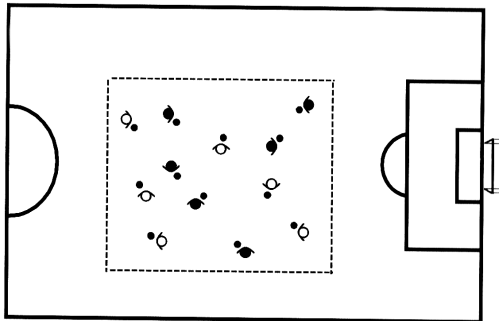
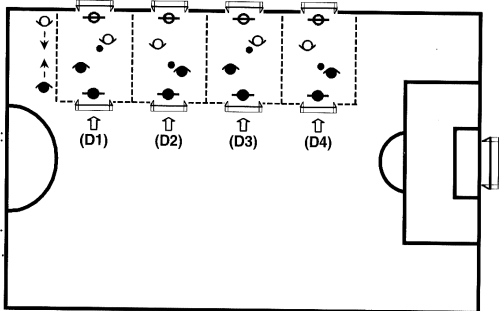
Pratybos Nr. 02 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Lavinti vikrumą 10 Estafetė <u>Greitumas:</u> stengtis nekliudyti kliūtis varžantis su kita komanda	Nurodymai: Lenktyniauja dvi komandos 6 m ilgio distancijoje. Slalomas tarp stulpelių, po to grįžti. Palietus ranka savo partnerį – bėga jis. 1 taškas tai komandai, kuri laimi rungtį. Keisti tarpų tarp stovelių dydį ir jų padėtį. <u>Variantai:</u> a) bėgti pirmyn, b) bėgti atbulom, b) su kamuoliu rankose, c) su kamuoliu tarp kojų, d) kamuolį laikant už galvos. Pastaba: estafetę kartoti tris kartus	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 stovelių
Technika: Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Aikštelėje (10 m ilgio) po du su vienu kamuoliu (keturios poros) + vartininkas. A išmeta kamuolį B, B susistabdo kamuolį, varosi iki atžymos ir smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymo greitį priklausomai nuo žaidėjų meistriškumo. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> laisvas, dešinė koja, kaire koja, vidinė pėdos puse, išorinė pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: viena aikštelė devyniems žaidėjams. Būti reikiam veiksmų kokybei ir judesio pasirinkimui.	 Lėkštelės Stovelis Du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys dviems žaidėjams
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu. Laikyti kamuolį ant kelties, pėda ant žemės, stengtis išlaikyti pusiausvyrą. Jei būtina, padėti pirštu (atlikti stipriąją koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 x 25 m aikštelėje. Nubrėžti 8 m pločio zoną prieš kiekvienus vartus. Į puolimo zoną gali įsiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia 1x1 su vartininku Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stulpeliai dviems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

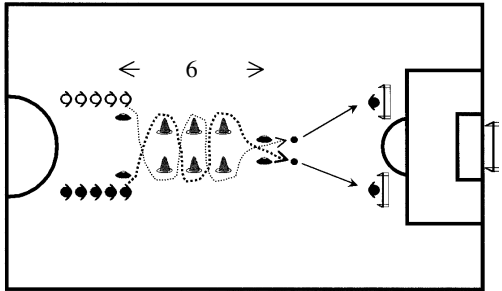
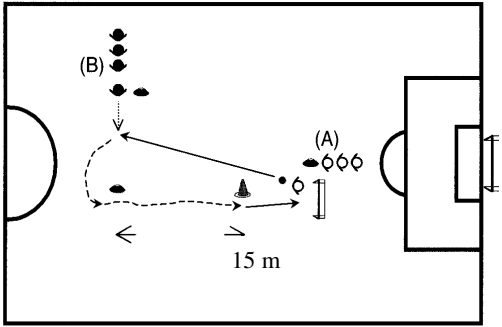
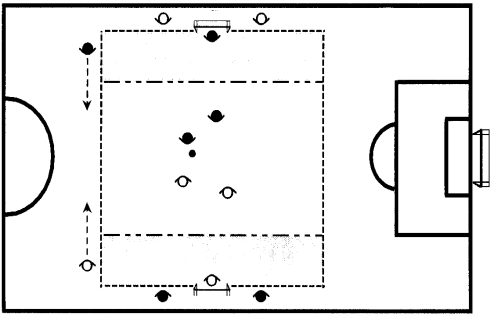
Pratybos Nr. 03 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>► <i>bėgimas be kamuolio;</i> ----► <i>kamuolio varymas;</i> —► <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m aikštelėje į dvejus vartus su vartininkais. Laisvas žaidimas tik kojomis. Pastaba: ragintini žaidėjus nesiartintini prie žaidėjo, valdančio kamuolį.	 Lėkštelės Keturi stoveliai ar keturi stulpeliai dvejims vartams Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas. Jungtis: spirti vieną kartą kamuolį aukštyrą ir sugauti rankomis juosmens aukštyje (stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas-10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, kamuolio valdymas. <u>Taktika:</u> dvikova, suklaidinimas.	Nurodymai: “Kamuolio išsaugojimas”: 10-14 žaidėjų 16 x 12 m plote, dviejų komandų žaidėjai turi po kamuolį. Žaidimo tikslas - priversti varžovą kamuolius išridenti į užribį. Žaidėjas, kurio kamuolys išrieda už pažymėtų ribų, iškrenta iš žaidimo. Laimi ta komanda, kurios bent vienas žaidėjas su kamuoliu pasilieka aikštelėje. <u>Variantai:</u> Kamuolys gali būti išmušamas į užribį ir rankomis. Be komandų, laimi tas žaidėjas, kuris lieka vienintelis aikštelėje. Iškritę žaidėjai lieka aikštelėje ir bando savuoju kamuoliu išmušti kitų žaidėjų kamuolius. Pastaba: išmušti kamuolius į nurodytą tikslą.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1 į 4 m pločio vartus su vartininkais 8 x 6 m aikštelėje. Vartininkas žaidime nedalyvauja. Žaidimas pradamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.) Žaidėjas, laimėjęs viename lygyje, pakyla, o pralaimėjęs nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai pirmavo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo plotą.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

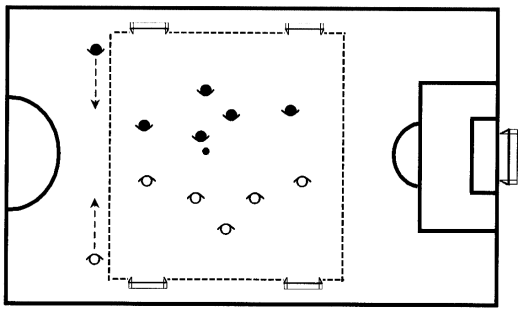
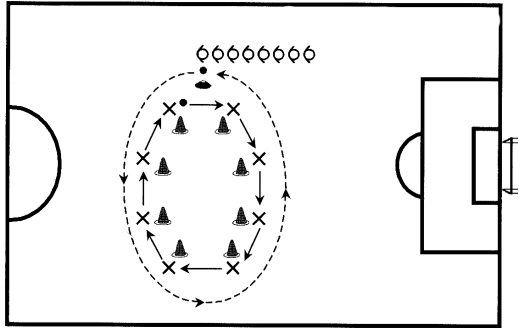
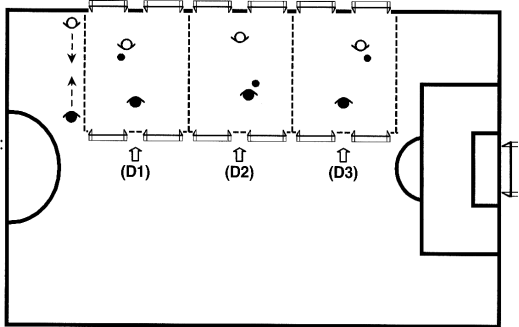
Pratybos Nr. 03 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus</i>	Priemonės
Lavinti vikrumą 10' Estafetė <u>Greitumas:</u> vengti kliūčių ir varžovų	Nurodymai: Slalomas tarp stovelių, išvengti varžovo ir smūgiuoti į vartus. Išbėgama dviese tuo pačiu metu. Kamuolį paduoda treneris. Nuotolį įveikti vis greičiau ir greičiau. Keisti tarpus tarp stovelių. <u>Variantai:</u> Bėgimas tik pirmyn Bėgimas pirmyn, grįžimas atbulom. Pastaba: 1 aikštelė, 12 žaidėjų, gyvatėlė 6 m. distancijoje.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Šeši stoveliai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Vartininkas (A) paduoda kamuolį žaidėjui B. B susistabo kamuolį ir varosi 15 m atstumą iki stovelio, po to smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> Laisvas. Dešinė koja, po to kaire koja. Vidinė pėdos puse, po to išorinė pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastaba: aikštelė aštuoniems žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo.	 Lėkštelės Stovelis Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Kamuolys dviems žaidėjams
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Kamuoliopakėlimas nuo žemės koja. Paridename kamuolį vienos kojos padu į save, pasikeliame kamuolį kita koja (keltimi) ir pabandyti pagauti jį rankomis (kamuolio pakėlimas atliekamas stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolam iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi.. 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 30 x 20 m aikštelėje. Nubrėžti 8 m pločio zoną prieš kiekvienus vartus. Pastatyti po du žaidėjus už vartų linijos priešingose pusėse ir juos keisti kas 2'. Kai tik kamuolys patenka į varžovų gynybos zoną, pradeda žaisti dar du žaidėjai ir tada žaidžiama 5 x 3. Kai kamuolys išrieda iš varžovo gynybos zonos, jie grįžta į savo vietas. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stoveliai ar keturi stulpeliai dviems vartams Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

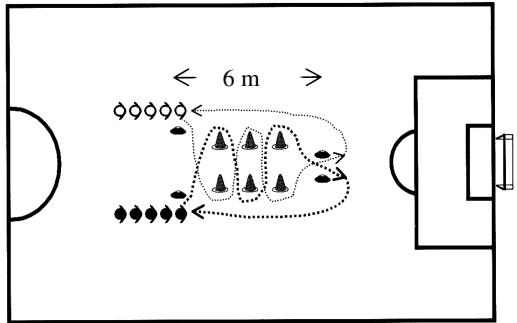
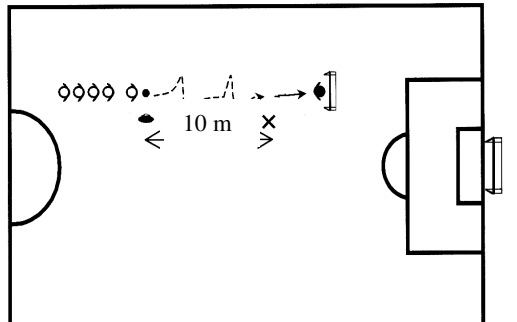
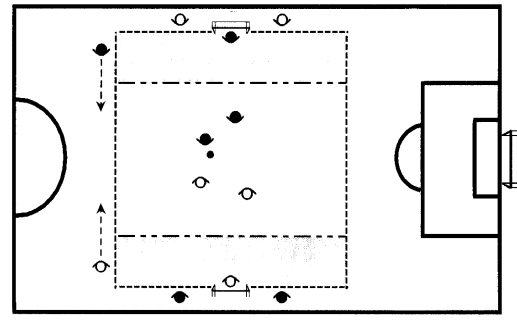
Pratybos Nr. 04 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai	Paiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5. Aikštelės dydis 30 x 20 m Keturi vartai be vartininkų. Laisvas žaidimas, kamuolio perdavimai tiksliai į kojas. Pastabos: drausti žaidėjams artintis prie turinčio kamuolį partnerio. Raginti žaidėjus pirma įmušti įvartį į vienus vartus, o po to į kitus.		Lėkštelės Aštuoni stoveliai ar aštuoni stulpeliai keturiems vartams Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmai. Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu prie savęs, kamuolio nuridenimas vidine pėdos puse už atraminės kojos (atliekama silpnąja koja).		Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas, perdavimas. Fizinis rengimas: greitumo lavinimas	Nurodymai: “Laikrodis”: X perduoda kamuolį rankomis; Per tą laiką kiekvienas iš Ō apibėga ratą. Kai visi Ō apibėga, suskaičiuojamas valandų skaičius: 1 ratas lygus 1 valandai. Variantai: Tie, kurie prie stovelių, perduoda kamuolį kojomis. Tie, kurie bėga, varosi kamuolį. Su ar be kamuolio bėgama gyvatėle tarp stovelių. Įvairių išvardintų variantų sujungimas. Aikštės dydis 12 x 16 m. Dalyvauja 12-16 žaidėjų.		Lėkštelės Aštuoni stoveliai Du kamuoliai
Turnyras: 10' Individuali taktika: varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 x 6 m dydžio aikštelėje į 1,50 m pločio vartus be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant “Pakilimo/Nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.		Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

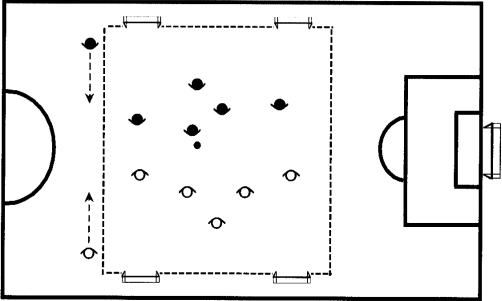
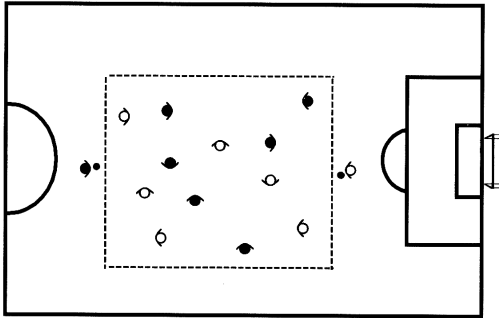
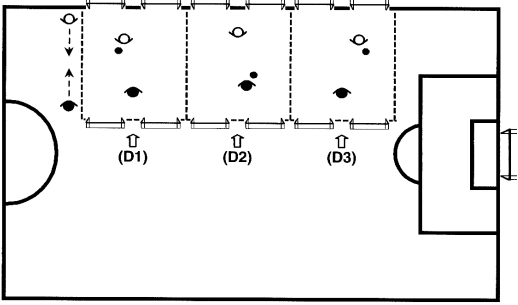
Pratybos Nr. 04 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavintini vikrumą -10' Estafetė <u>Greitumas:</u> vengti kliūčių ir kontakto su varžovu varžantis tarp komandų	Nurodymai: Dvi komandos lenktyniauja tarp stovelių vengdamos susidūrimų. Žaidėjas grįžta ir paliečia ranka savo partnerį. 1 taškas tai komandai, kuri laimi rungtį. Keisti padėtį ir nuotolį tarp stovelių. <u>Variantai:</u> Bėgimas pirmyn. Su kamuoliu rankose. Kamuolys už galvos. Bėgimas atbulom. Su kamuoliu tarp kojų. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Šeši stulpeliai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Kiekvienas su kamuoliu + vartininkas kiekvienai aikštelei. Žaidėjas varosi kamuolį iki trenerio (X), po to smūgiuoja į vartus. Kol žaidėjas varosi kamuolį, treneris jam pasako ar parodo kryptį: į priekį, į dešinę ar į kairę. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų parengtumo. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas, dešinė koja, po to kaire koja, Vidinė pėdos puse, po to išorinė pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštė šešioms žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo. 	Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vieniems vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu. Laikyti kamuolį ant kelties, prispaudus prie blauzdos. Pėda pakelta, stengtis išlaikyti pusiausvyrą. Jei būtina prilaikyti kamuolį ranka (atlikti silpnąją koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolam iš aikštelės gilumos.	Nurodymai: <u>10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais 30 x 20 m aikštelėje. Nubrėžti 8 m pločio zoną prieš kiekvienus vartus. Pastatyti po du žaidėjus už vartų linijos priešingose pusėse ir juos keisti kas 2'. Kai tik kamuolys atsiduria varžovų gynybos zonoje, dar du žaidėjai įsijungia į žaidimą; Komanda tada žaidžia 5 x 3. Kai kamuolys išrieda iš varžovo gynybos zonos, jie grįžta į savo vietas. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos. 	Lėkštelės Keturi stoveliai ar keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

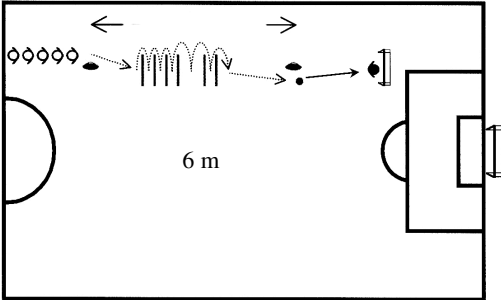
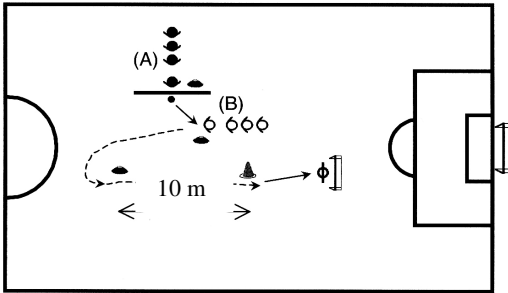
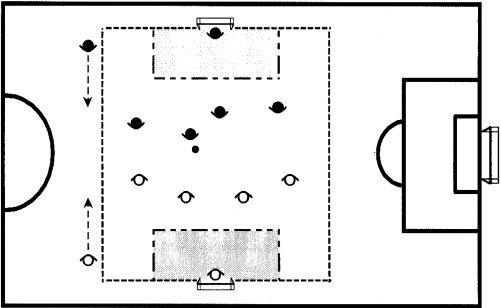
Pratybos Nr. 05 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m aikštelėje. Pravaryti pro vienus iš 2 vartų be vartininkų. Laisvas žaidimas, perdavimai tiksliai į kojas. Pastabos: drausti žaidėjams artintis prie turinčio kamuolį. Raginti žaidėjus pirma vartyti kamuolį pro vienus vartus, po to pro kitus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai ar aštuoni stulpeliai keturiems vartams Virtas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Techninis veiksmas – jungtis:- Spirti du kartus kamuolį, pagauti juosmens aukštyje rankomis (atliekama stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas- 10' <u>Technika:</u> perdavimas <u>Taktika:</u> atsidengimas	Nurodymai: “Išlaisvintas žaidėjas” Žaidėjai, išsidėstę už kvadrato ribų, turi išlaisvinti savo partnerius, kurie yra „įkalinti“ kvadrato. Jie perduoda kamuolį vienam iš partnerių, esančių kvadrato, kuriam trukdo varžovai. Jei pastarajam pavyksta išeiti iš kvadrato, jis yra išlaisvintas ir tęsia žaidimą už kvadrato ribų. Ta komanda, kuri pirmoji nebeturės žaidėjų likusių kvadrato, laimės žaidimą. <u>Variantai:</u> Perdavimai ranka. Perdavimai koja. 10-14 žaidėjų, aikštelės dydis 16 x 12 m	 Lėkštelės Du kamuoliai Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 x 6 m dydžio aikštelėje su 1,50 m pločio vartais be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje pakyla, o tas, kuris pralaimi - nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą, nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kitais kartais, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vieniems vartams Virtas kamuolys aikštei

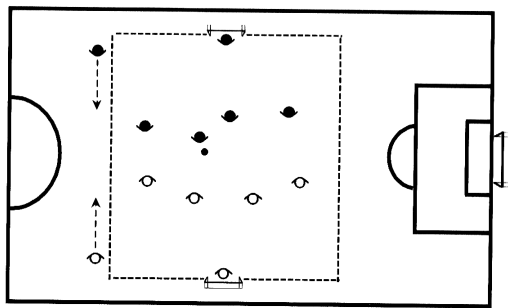
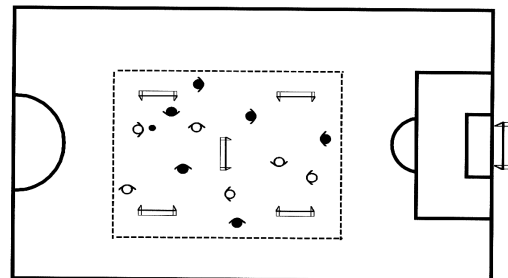
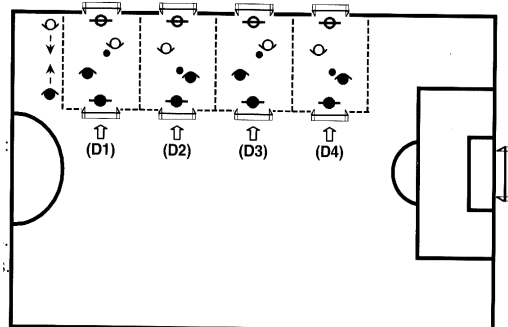
Pratybos Nr. 05 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai <i>Paaiškinimas:</i>► <i>bėgimas be kamuolio</i> ; ----► <i>kamuolio varymas</i> ; —► <i>perdavimas arba smūgis į vartus</i>	Priemonės
Lavintini vikrumą -10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai pirmyn	Nurodymai: Jungtis: šuoliukas pirmyn tarp lazdų kaire-dešine kojomis, po to smūgis į vartus. Treneris paduoda kamuolį pratimo atlikimo pradžioje. Įveikti nuotolį kaskart greičiau. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lazdų. Pastaba: aikštelė šešioms žaidėjams.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Šešios lazdos
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Aikštelėje poros su kamuoliais + vartininkas. Žaidėjas A paduoda kamuolį B. B stabdo kamuolį ir varo iki stovelio, po to spiria jį į vartus. Keisti kamuolio varymo greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas, dešine koja, po to kaire koja. Vidinė pėdos pusė, po to išorinė pėdos pusė. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė devyniems žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo.	 Lėkštelės Porai kamuolys Šešios lazdos
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, pasikelti kamuolį ta pačia koja (keltimi) ir pabandyti jį pagauti rankomis (atliekama stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolam iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 x 25 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 10 x 8 m pločio zoną. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia vienas prieš vieną su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

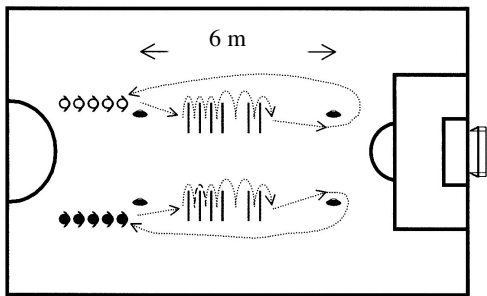
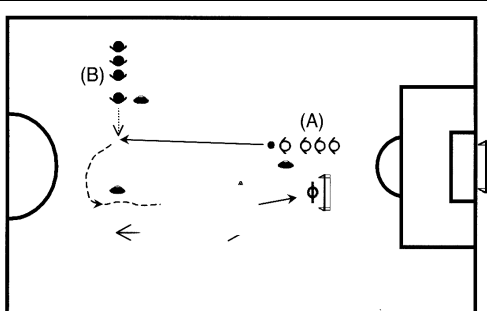
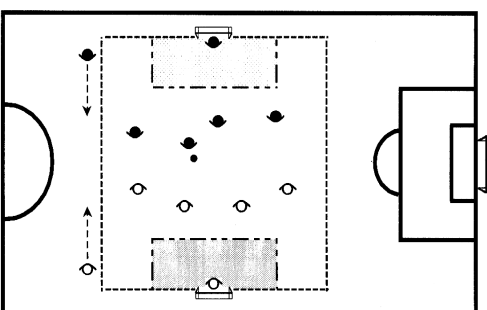
Pratybos Nr. 06 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai <i>Paaiškinimas:</i> ➔ <i>bėgimas be kamuolio</i> ; ---- ➔ <i>kamuolio varymas</i> ; —➔ <i>perdavimas arba smūgis į vartus</i>	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m aikštelėje su vartininkais. Kamuolį į vartus įmesti rankomis. Kamuolio perdavimai ir metimai į vartus atliekami tik rankomis. Draudžiama bėgti su kamuoliu. Kai kamuolys paliečia žemę, jis pereina varžovui, išskyrus atvejį, kai metama į vartus.	 Lėkštelės Keturi stoveliai ar keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Jungtis - kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, kamuolio nuvedimas vidine pėdos puse už atraminės kojos (atlikti su stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas judrusis žaidimas: 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, perdavimas. <u>Taktika:</u> dvikova, suklaidinimas, atsidengimas.	Nurodymai: “ Penkeri vartai ”: Kiekviena komanda puola ir gina visus vartus. Kai įmušamas įvartis į vartus, jie yra “mirę”. Komanda, kuri „sumedžioja“ daugiausiai vartų, laimi. <u>Variantai:</u> Įvartis užskaitomas įmušus tik viena kryptimi. Įvartis užskaitomas įmušus iš abiejų pusių. 10-14 žaidėjų, aikštelė 20 x 16 m	 Lėkštelės 10 stulpelių penkiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai Žaidimas 1 x 1, į 4 m pločio vartus su vartininkais 8 x 6 m aikštelėje. Vartininkas žaidime nedalyvauja. Žaidimas pradamas tik kojomis. Kas 1' 30 keisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštes.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

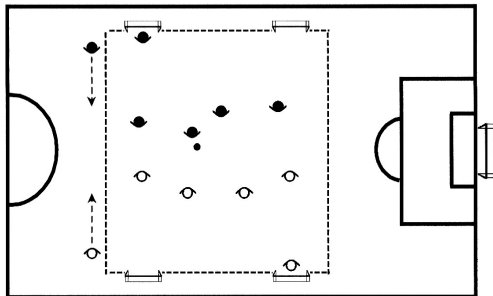
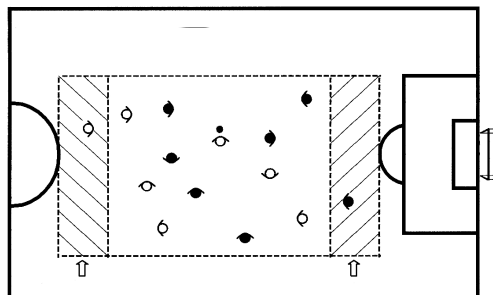
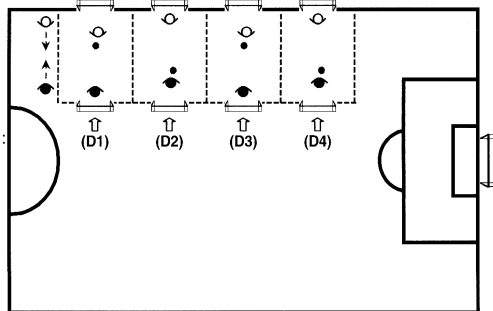
Pratybos Nr. 06 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai pirmyn. Rungtyniauja dvi komandos	Nurodymai: Dviejų komandų estafetė. Jungtis: šuoliukai į priekį tarp lazdų kas kart keičiant kojas, po to grįžti atgal. Taškas tai komandai, kuri laimi. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lazdų. <u>Variantai:</u> Su kamuoliu rankose. Kamuolys už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 lazdų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Dviese su kamuoliu ir vartininkas kiekvienai aikštelei. Žaidėjas A perduoda kamuolį žaidėjui B. B stabdo kamuolį ir varosi iki stovelio, po to smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymo greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas, dešinė koja, po to kaire koja. Vidinė pėdos puse, po to išorine pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė - devyniems žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo.	 Lėkštelės Vienas stovelis Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu – padėti kamuolį ant kelties, pėda pakelta, bandyti išlaikyti kamuolį. Jei būtina padėti sau ranka (atliekama su stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10 <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolam iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 10 x 8 m pločio zoną I puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia vienas prieš vieną su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stulpeliai dviems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

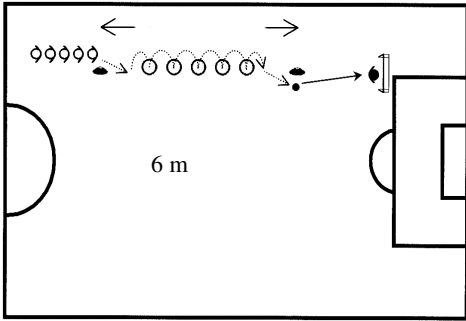
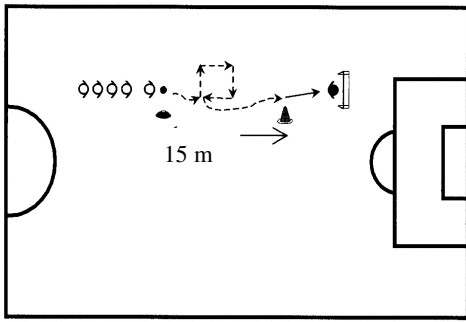
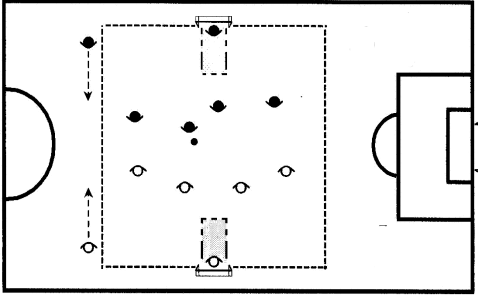
Pratybos Nr. 07 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5. Aikštelės dydis 30 x 20 m Kamuolį įmušti į vienus iš dviejų vartų su vienu vartininku. Vienas vartininkas saugo abu vartus. Laisvas žaidimas atliekant perdavimus tiksliai į kojas. Pastabos: Reikalauti žaidėjus nesiartinti prie valdančio kamuolį. Reikalauti žaidėjus įmušti įvartį į vienus vartus, o po to tik į kitus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai ar aštuoni stulpeliai keturiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmai. Du kartus spirti kamuolį aukšty, jį sugauti rankomis juosmens aukštyje (atlikti su stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, perdavimas. <u>Taktika:</u> dvikova, suklaidinimas, atsidengimas.	Nurodymai: “Kamuolys kapitonui” Kad gauti tašką, reikia, kad viena komanda perduotų kamuolį rankomis savo kapitonui, esančiam vienoje iš zonų. Jis negali išeiti ir niekas negali įeiti į jo zoną. Jei kamuolys pilnai kerta zoną, taškas užskaitomas varžovų komandai. <u>Variantas:</u> Perdavimas kojomis. Pastaba: kapitonas nuolatos turi judėti savo zonoje. 10-14 žaidėjų, 25 x 20 m aikštelėje.	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> apžaisti varžovą ir pelnyti įvartį	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1; 8 x 6 m dydžio aikštelė su 2 m pločio vartais be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

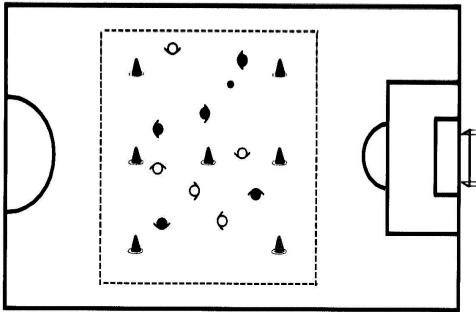
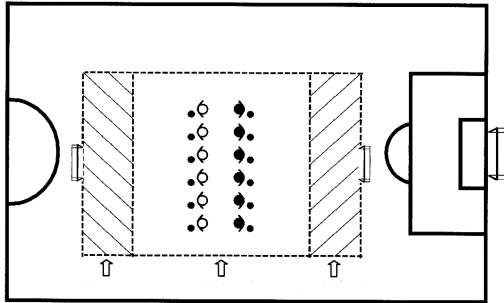
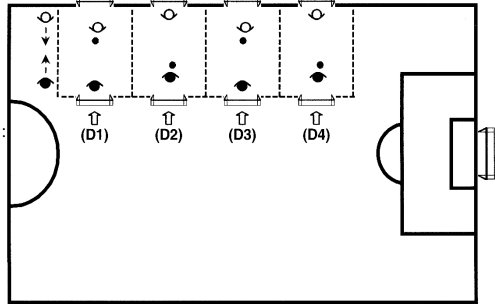
Pratybos Nr. 07 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai pirmyn išlaikant pusiausvyrą	Nurodymai: Jungtis - 5 šuoliukai pirmyn ant vienos kojos į lankų vidurį, po to - smūgis į vartus. Kamuolį paduoda treneris. Atlikti pratimą kaskart greičiau. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lankų. <u>Variantai:</u> Dešine koja. Kaite koja. Abiem kojom. Pastaba: viena aikštelė šešiams žaidėjams. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penki lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Vartininkas kiekvienai aikštei. Žaidėjas varo kamuolį iki stovelio, po to smūgiuoja į vartus. Varydamasis kamuolį žaidėjas turi padaryti geometrines figūras kontūrus, kurią, prieš smūgiuojant į vartus turi atspėti kiti žaidėjai. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> laisvas, dešine koja, po to kaite koja. Vidine pėdos puse, po to išorine pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: viena aikštė šešiams žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo. 	Lėkštelės Vienas stovelis Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Kamuolys šešiams aikštelės žaidėjams
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį – jungtis: kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, pasikelti kamuolį su kita koja (keltimi) ir pabandyti jį pagauti rankomis (atliekama su stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolam iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 x 25 m aikštelėje. Prieš kiekviena vartus nubrėžti 8 x 4 m pločio zoną. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia vienas prieš vieną su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos 	Lėkštelės Keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

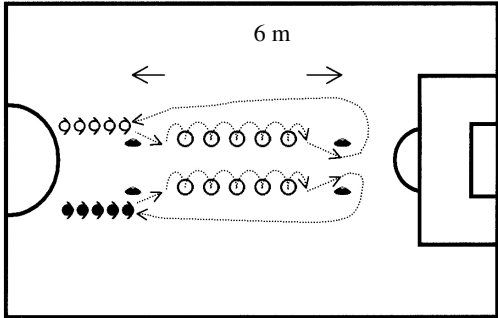
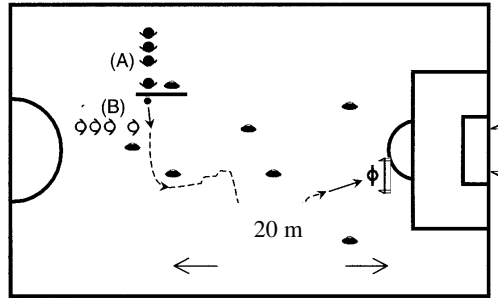
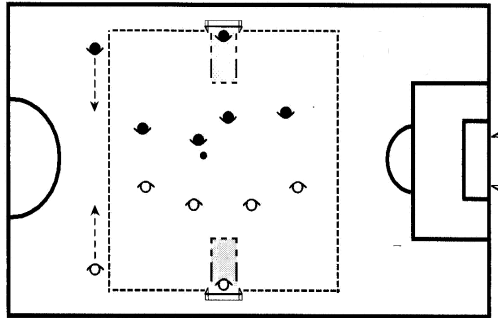
Pratybos Nr. 08 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m plote. Kamuolį smūgiuoti ir pataikyti į stovėlį. Pastatyti 5-7 stovelius žaidimo zonoje. Abi komandos puola ir gina visus stovelius. Laisvas žaidimas, perdavimus atlikti tiksliai į kojas. Pastabos: Aiškinti žaidėjams nesiartinti prie žaidėjo, valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pataikytų kaskart į kitą stovėlį. Keisti stovelio vietą po kiekvieno įvarčio.	 Lėkštelės Penki-septyni stoveliai Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmai. Jungtis: kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, nuridenti kamuolį vidine pėdos puse už atraminės kojos (atlikti su silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas Taktika: dvikova, suklaidinimas, atsidengimas.	Nurodymai: Pinigas ar herbas Duodamas signalas, pvz.: "pinigas". Žaidėjai išsidėstę "pinigo" pusėje Varo kamuolius ir bando įmušti įvartį "pinigo" pusėje. Kitos pusės žaidėjai bando sutrukdyti. Skaičiuojami įvarčiai. Variantai: Įvarčiai gali būti įmušti tik "pinigo" ar "herbo" pusėje. Įvarčiai gali būti mušami tik vidurio zonoje. Pastabos: dviejų skirtingų spalvų lėkštelėmis pažymėti zonas Žaidimo plotas - 25 x 20 m	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' Individuali taktika: apžaisti varžovą ir įmušti įvartį.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 x 6 m dydžio aikštelėje su 2 m pločio vartais be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant "pakilimo-nusileidimo" sistemą; Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas, laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštelei

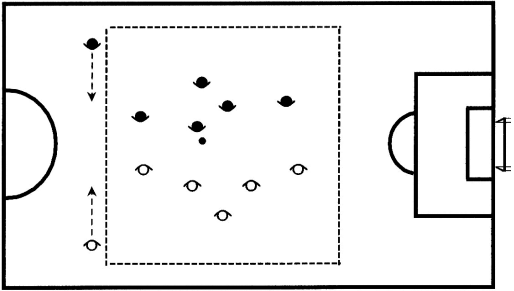
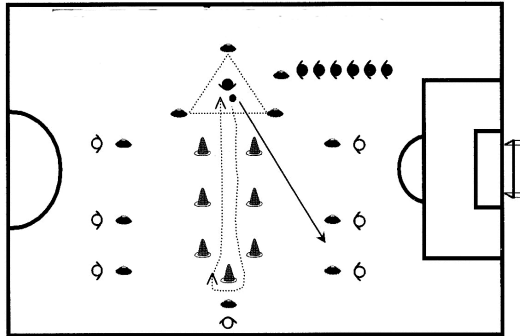
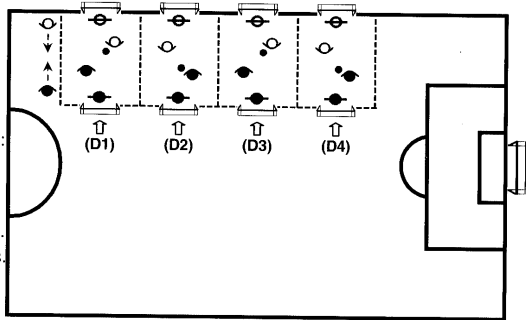
Pratybos Nr. 08 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:► bėgimas be kamuolio; ----► kamuolio varymas; —► perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai išlaikant pusiausvyrą, rungtyniaujant dviem komandoms	Nurodymai: Rungtyniauja dvi komandos. Šuoliukai viena koja pirmyn į lankus, po to grįžti bėgant ir paliesti ranka savo partnerį. 1 taškas laimėjusiai komandai. Keisti lankų išdėstymą ir tarpus tarp jų. <u>Variantai:</u> Su kamuoliu rankose. Kamuolį laikyti už galvos.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lankų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Aikštelėje dviem žaidėjams vienas kamuolys ir vartininkas. Žaidėjas A perduoda kamuolį B. B stabdo kamuolį, varo iki lėkštelės ir smūgiuoja į vartus. Kol B varo, treneris pakelia tos spalvos lėkštelę, kur B turi atsivaryti kamuolį ir smūgiuoti į vartus. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas, dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šeši žaidėjai. Reikalauti atlikimo kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys dviem žaidėjams
Pertrauka 05' Kamuolio manevravimas	Kamuolio pusiausvyra. Pasidėti kamuolį ant kelties, pėda ant žemės ir pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina - prilaikyti ranka (dirbama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolame iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 x 25 m aikštelėje. Nubrėžti 8 x 4 m dydžio zoną prieš kiekvienus vartus. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

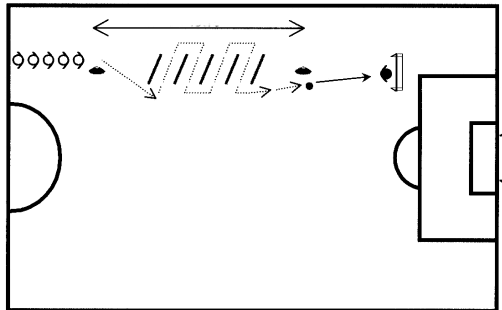
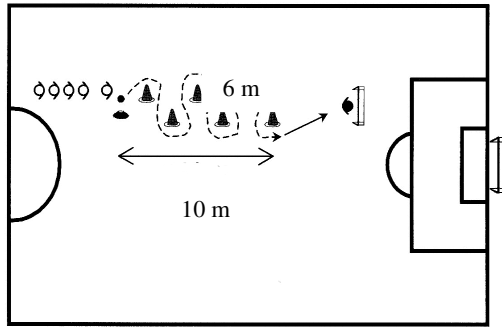
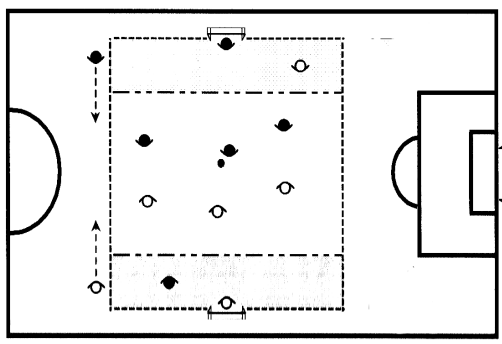
Pratybos Nr. 09 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m plote be vartų ir vartininkų. Pelnyti įvartį sustabdant kamuolį už varžovo vartų linijos. Laisvas žaidimas, tiksliai perduodant kamuolį į kojas. Pastaba: Perspėti žaidėjus nesiartinti prie valdančio kamuolį.	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Žongliravimas: laisvas - pabandyti sujungti įvairius būdus panaudojant įvairias kūno vietas - kojas, galva, šlaunis, krūtinę, pečius ir t.t.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas, perdavimas. Taktika: laisvo ploto paieška	Nurodymai: “Koridorius” ☺ komandos žaidėjas perduoda kamuolius už koridoriaus ribų, bet tik į tą zoną, kuri pažymėta lėkštelėmis. Po to perbėga koridorių, kurio pradžia ir pabaiga pažymėta stoveliais. ☺ per tą laiką susigauna kamuolį ir bando paliesti ranka ar koja bėgantį. Kai visi ☺ prabėga, pasikeičiama vaidmenimis. Skaičiuojama kiek kartų žaidėjai buvo paliesti bėgantys koridoriumi. Variantas: Bėgimas pirmyn ir atgal atliekamas besivarant kamuolį.	 Lėkštelės Septyni stoveliai Vienas kamuolys
Turnyras: 10' Individuali taktika: varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1 į 4 m pločio vartus su vartininkais 8 x 6 m aikštelėje. Vartininkas žaidime nedalyvauja. Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštes.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštelei

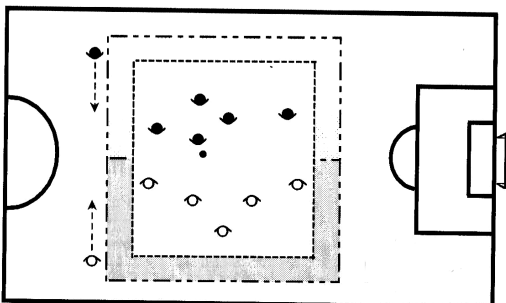
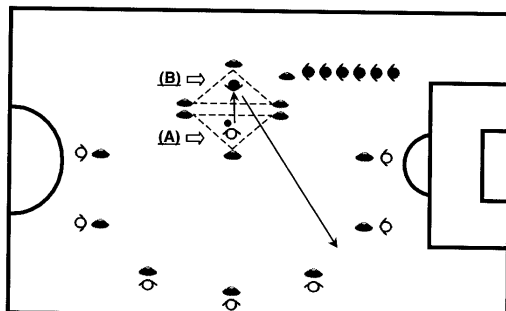
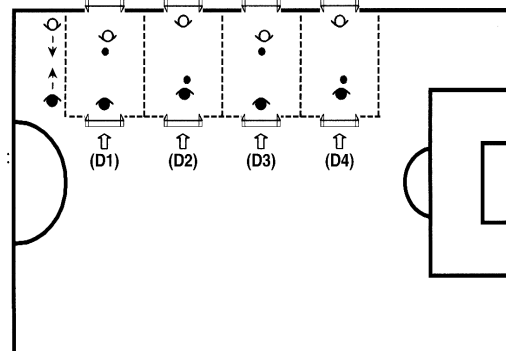
Pratybos Nr. 09 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai į šalis	Nurodymai: Žaidėjai juda pristatomais žingsneliais tarp lazdų ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą kaskart greičiau ir greičiau. <u>Variantai:</u> Ilgi pristatomi žingsniai. Trumpi pristatomi žingsniai. Ilgi pristatomi žingsniai. Trumpi kryžminiai pristatomi žingsniai. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penkios lazdos
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Kiekvienas su kamuoliu ir vienas vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį tarp stovelių, vengdamas juos paliesti ir smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį ir atstumus tarp stovelių priklausomai nuo žaidėjo lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> Laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir tikslumo. 	Lėkštelės Šeši-aštuoni stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Kamuolį pakėlimas: pakelti kamuolį nuo žemės paridenant padu į save. Pasikelti kamuolį su ta pačia koja ar kita (keltimi) ir bandyti jį pagauti rankomis.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda turi kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 x 25 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 8 m pločio zoną. Pastatyti po žaidėją iš kiekvienos komandos jų puolimo zonoje. Tas žaidėjas negali išeiti iš tos zonos ir niekas negali įeiti į tą zoną. Jo partneriai turi stengtis perduoti jam kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia vienas prieš vieną su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus tik būdami už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtinga spalva. Raginti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui zonoje. 	Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

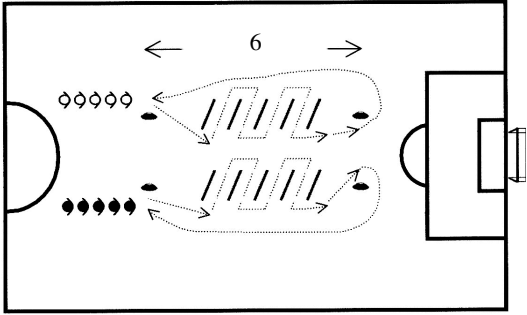
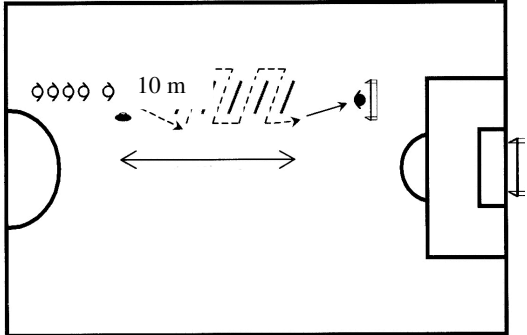
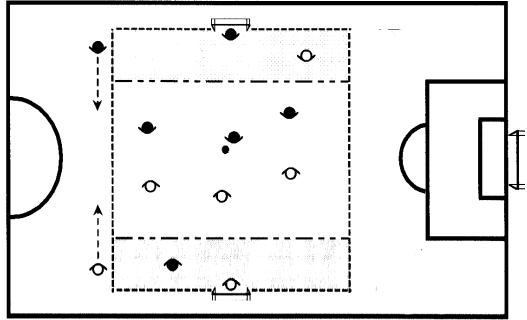
Pratybos Nr. 10 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10’ Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m plote. Pelnyti tašką sustabdant kamuolį už varžovo vartų linijos arba už užribio linijų puolimo zonoje. Laisvas žaidimas tiksliai perduodant kamuolį į kojas. Pastaba: reikalauti, kad žaidėjai nesiartintų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pelnytų įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05’ Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas - kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant padu kamuolį į save, nuvesti kamuolį tos pačios pėdos vidine puse link atraminės kojos (atlikti stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10’ <u>Technika:</u> perdavimas <u>Taktika:</u> laisvo ploto paieška, laiko pajautimas	Nurodymai: “Smūgiuok ir bėk ratu” ☺ gaudo kamuolius, o ☹ smūgiuoja. Žaidėjas ☺ perduoda kamuolį A zonos žaidėjui ☹ B zonoje. Šis atmuša skriejantį kamuolį (koja ar galva, 3 bandymai) ir po to bėga ratu apie lėkšteles. Žaidėjai ☺ grąžina kamuolį žaidėjui į A zoną, iš kurios jis negali išeiti. Vos tik žaidėjas ☺ gauna kamuolį, žaidėjas ☹ negali daugiau bėgti. Jei jis yra tarp dviejų lėkštelių, jis iškrenta iš žaidimo. Kai visi žaidėjai ☹ yra eliminuoti, pasikeičiama vaidmenimis. Laimi ta komanda, kuri apibėga daugiau ratų. Pastaba: žaidimo aikštelė 30 x 15 m. Galima žaisti du kėlinius.	 Lėkštelės Vienas kamuolys
Turnyras: 10’ <u>Individuali taktika:</u> apžaisti varžovą ir pelnyti įvartį.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 x 6 m dydžio aikštelėje į 2 m pločio vartus be vartininkų. Kas 1’ 30 pakeisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą - nugalėtojas nustatomas burtais, jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris laimėjo prieš tai. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

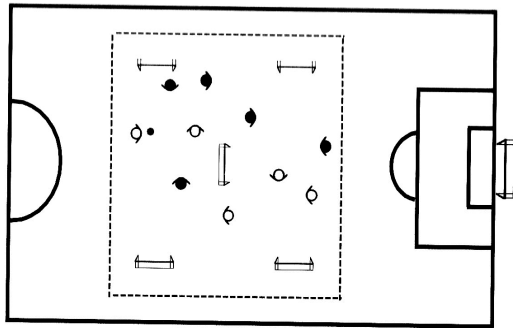
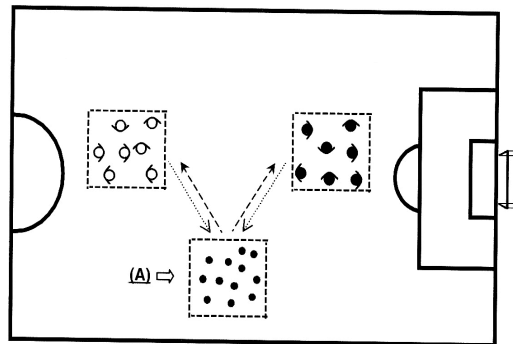
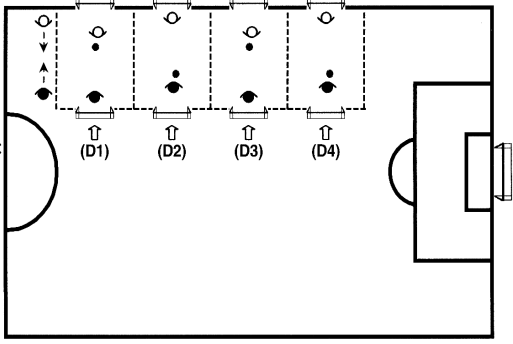
Pratybos Nr. 10 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai į šalis rungtyniaujant dviem komandoms	Nurodymai: Rungtyniauja dvi komandos. Pristatomi žingsneliai šonu, veidu į vartus tarp lazdų ir po to grįžti, paliesti ranka partnerį. 1 taškas komandai, laimėjusiai rungtį. <u>Variantai:</u> Ilgi pristatomi žingsniai. Trumpi pristatomi žingsniai. Ilgi pristatomi žingsniai. Trumpi kryžminiai pristatomi žingsniai. Su kamuoliu rankose. Su kamuoliu už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus. 	Lėkštelės Vienas kamuolys žaidėjui 10 lazdų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas varosi kamuolį tarp lazdų, vengdamas jas paliesti ir po to smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį ir atstumus tarp lazdų priklausomai nuo žaidėjo lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas, dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos pusė, po to išorinė. Stipriosios kojos padu. Pastabos aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo. 	Lėkštelės Penkios-septynios lazdos Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu - pasidėti kamuolį ant kelties, pėda padėta pakelta, bandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina padėti ranka atliekama su stipriąja arba su silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotim ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 x 25 m aikštelėje. P Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 8 m pločio zoną. Pastatyti po žaidėją iš kiekvienos komandos jų puolimo zonoje. Tas žaidėjas negali išeiti iš tos zonos ir niekas negali įeiti į tą zoną. Jo partneriai turi stengtis perduoti jam kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia vienas prieš vieną su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus tik būdami už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtinga spalva. Raginti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui zonoje. 	Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

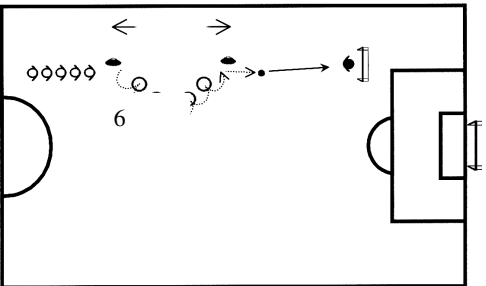
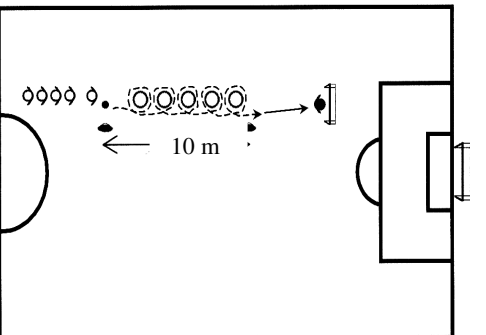
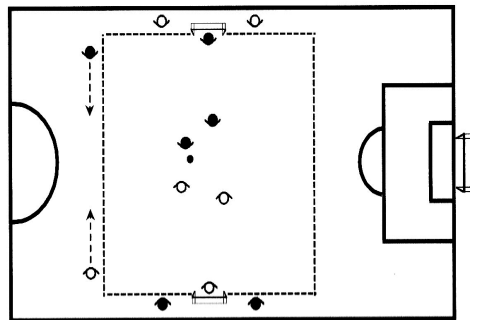
Pratybos Nr. 11 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus</i>	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 X 5, 30 x 20 m aikštelėje. Pelnyti įvartį į vienus iš penkerių vartų, išdėliotų aikštelėje. Abi komandos puola ir gina visus vartus. Įvartis gali būti mušamas iš abiejų vartų pusių. Laisvas žaidimas, stengtis kamuolį perduoti tiksliai į kojas. Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nesiartintų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pelnytų įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės 10 stovelių arba 10 stulpelių penkiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pėdą pakišti po kamuoliu ir staigiu judesiu kamuolį pakelti, pagauti rankomis(atliekama stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas <u>Fizinis rengimas:</u> greitumo lavinimas	Nurodymai: “Sukaupk kuo daugiau kamuolių” Dvi komandos po 7-8 žaidėjus, trys 16 x 12 m dydžio aikštelės. Per trenerio nustatytą laiką kiekvienos komandos žaidėjai bėga į A zoną paimti kamuolių ir juos neša į savo aikštelę rankomis. <u>Variantai:</u> Grįžtant kamuolius varyti koja. Paskirti žaidėją, kurio pareiga nunešti varžovų kamuolius atgal į A zoną. Žaidėjai patys neneša kamuolių, vienas iš žaidėjų savo lauke gauda kamuolius perduodamus ranka ar spiriamus koja. Taip pat galima imti kamuolius iš priešingos stovyklos.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> apžaisiti varžovą ir pelnyti įvartį.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 x 6 m dydžio aikštelėje, 2 m pločio vartai be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant “Pakilimo/Nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai parengti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

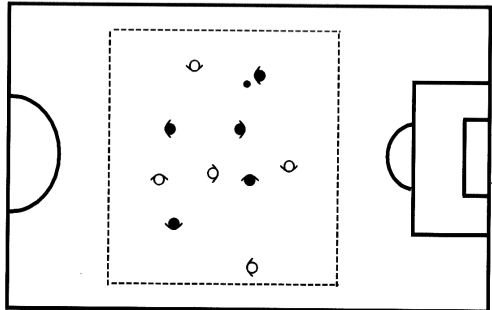
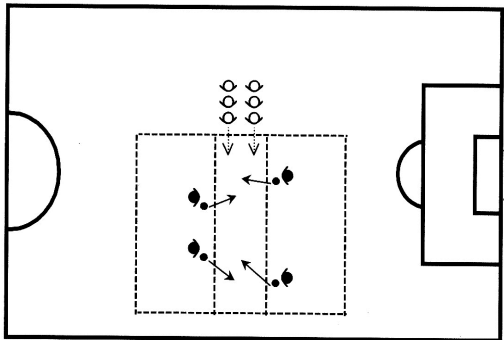
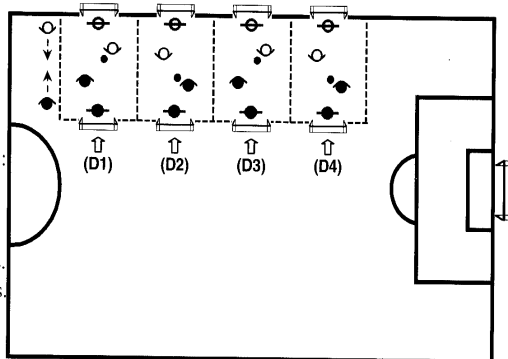
Pratybos Nr. 11 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai šonu pusiausvyrai	Nurodymai: Šuoliuojama viena koja į lanko vidurį, po to smūgis į vartus. Baigus šuoliavimą treneris paduoda kamuolį kiekvienam atlikti pratimą kaskart greičiau. Keisti lankų išdėstymą ir nuotolį tarp jų, bet išsaugoti formą, kad šuoliukai būtų atliekami šonu. <u>Variantai:</u> Šuoliukai dešine koja. Šuoliukai kaire koja. Šuoliukai abiem kojom. Pastaba: aikštelė šešiams žaidėjams. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penki lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir 1 vartininkas aikštei. Žaidėjas varosi kamuolį apie lankus, vengdamas juos paliesti, po to smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjo parengtumo. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas, Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo. 	Lėkštelės Penki lankai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas: atmušti kamuolį vieną kartą iki krūtinės aukščio, leisti kamuoliui atšokti nuo žemės kelis kartus, jei tai būtina (atliekama stipriąja koja). Kartoti keletą kartų.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: <u>10' žaidimas su užduotimi.. 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais 20x20m aikštelėje. Du žaidėjai iš kiekvienos komandos už varžovų vartų linijos ir juos keisti kas 2'. Tam, kad žaidėjas galėtų dalyvauti žaidime, reikia, kad partneris jam perduotų kamuolį. Jei abu vienos komandos žaidėjai dalyvauja žaidime ir įvarčio neįmuša per 30", jie grįžta į savo vietą. Pastabos: Raginti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui už vartų linijos. 	Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

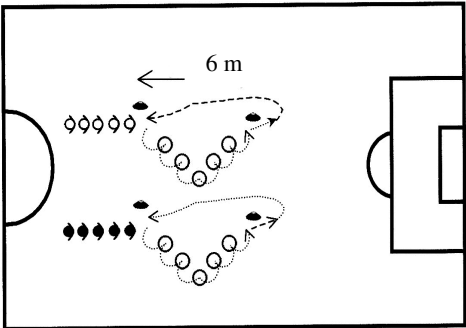
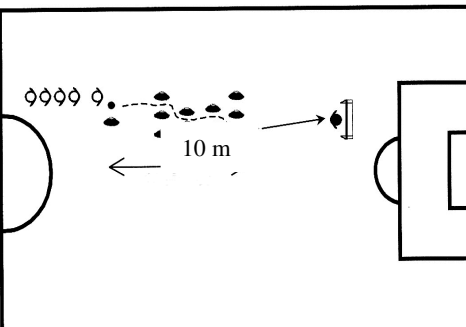
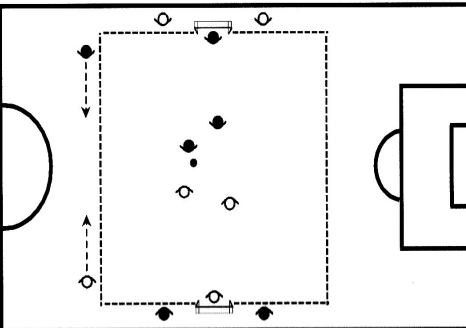
Pratybos Nr. 12 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m plote. Perdavimas tik rankomis, 10 kartų. Draudžiama bėgti su kamuoliu. Variantai: Kai kamuolys paliečia žemę, jis atitenka varžovui. Pastaba: reikalauti, kad žaidėjai nesiartintų prie turinčio kamuolį. 	Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiasvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant pėdos kelties; pėda pakelta nuo žemės ir pabandyti išlaikyti kamuolį pusiasvyroje. Jei būtina padėti sau ranka (atliekama su stipriąja arba silpnąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' Technika: perdavimas Taktika: laisvo ploto paieška	Nurodymai: “Medžiotojai ir lapės” Po signalo lapės turi kirsti vidurio zoną. Medžiotojai su kamuoliais rankose stengiasi juos paliesti kamuoliu. Kai lapė paliečiama, ji tampa medžiotoju. Paskutinė lapė lieka nugalėtoja. Variantai: liesti lapės tik metant kamuolį ranka. Liesti lapės smūgiuojant kamuolį koja „Lapės“ bėga pristatoma žingsniais. Pastaba: atkreipti dėmesį į kamuolio perdavimų aukštį ir jėgą. Žaidimo plotas 12 x 8 m 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaid
Turnyras: 10' Individuali taktika: varžovo apžaidymas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1 į 4 m pločio vartus su vartininkais, 8 x 6 m aikštelėje. Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant “Pakilimo/Nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris “nusileidžia”. Pastaba: Gerai paruošti žaidimo aikšteles. 	Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

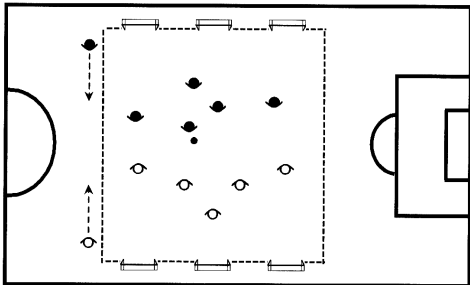
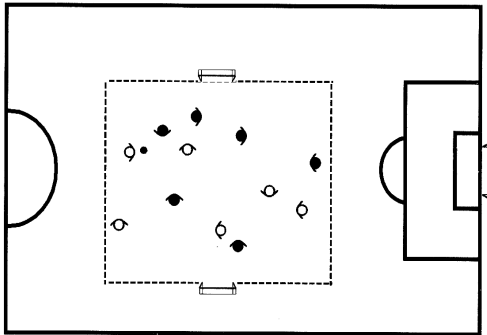
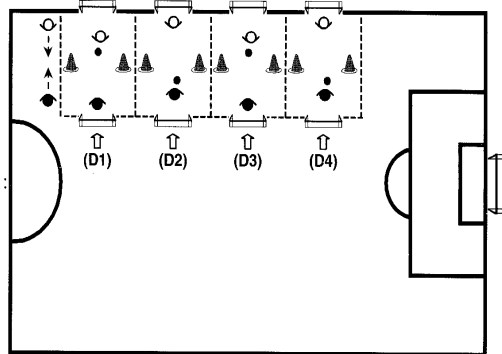
Pratybos Nr. 12 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai	Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai į šalis pusiausvyrai	Nurodymai: Estafetė. Rungtyniauja dvi komandos. Šuoliuoti viena koja į lanko vidurį ir po to grįžti bėgant, paliesti ranka partnerį. 1 taškas komandai, laimėjusiai rungtį. <u>Variantai</u> Šuoliukai dešine koja; Šuoliukai kaire koja. Šuoliukai abiem kojom. Su kamuoliu rankose; Su kamuoliu už galvos. Pastaba: pratimą kartoti 3 kartus.		Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lankų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje vienas žaidėjas su kamuoliu ir 1 vartininkas. Žaidėjas varosi kamuolį pro daugybę lėkštelių, vengdamas jas paliesti, po to smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį ir nuotolį tarp lėkštelių priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidine pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: Viena aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.		Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lankų
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas: kamuolį pakelti nuo žemės paridenant jį į save, nuvesti kamuolį tos pačios pėdos vidine puse link atraminės kojos (atliekama silpnąja koja)		Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: <u>10' žaidimas su užduotimi.. 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkai.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 20x20 m aikštelėje. Du kiekvienos komandos žaidėjai už varžovų vartų linijos ir juos keisti kas 2'. Tam, kad žaidėjas galėtų įsijungti į žaidimą, reikia, kad partneris jam perduotų kamuolį. Vos tik abu vienos komandos žaidėjai įsijungia į žaidimą ir įvartis neįmušamas per 30", jie grįžta į savo vietą. Pastabos: Raginti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui už vartų linijos.		Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

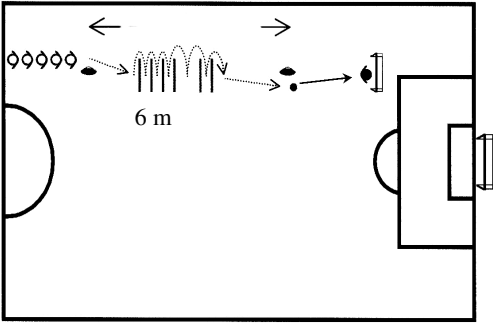
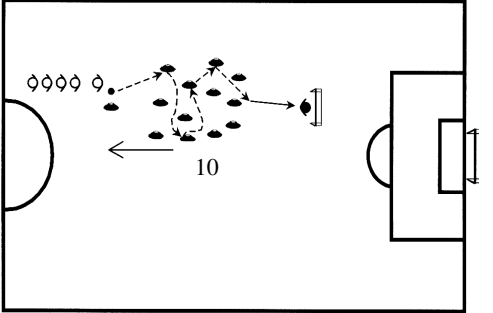
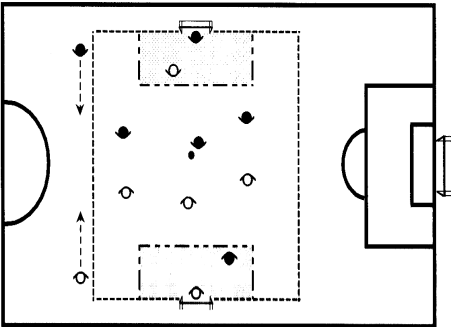
Pratybos Nr. 13 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5; Aikštelė 30 x 20 m Įspirti kamuolį į vienus iš trijų vartų be vartininkų. Laisvas žaidimas kojomis. Pastabos Reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai įmušti įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės 12 stovelių arba 12 stulpelių šešiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pėdą pakišti po kamuoliu ir jį pakelti, pagauti rankomis(atliekama silpnąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas, perdavimas Taktika: dvikova, suklaidinimas, atsidengimas.	Nurodymai: “Paskutinisys futbolininkas” 16 x 14 m aikštelėje žaidžia 10-14 žaidėjų be vartininkų. Kai žaidėjas įmuša įvartį, jis iškrenta iš žaidimo. Komanda, kuri pirmoji netenka žaidėjų, nugalė. Variantai: Žaidimas rankomis. Žaidimas kojomis. Pastaba: be vartininkų .	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 x 6 m aikštelėje į 2 m pločio vartus be vartininkų. Įmušti į vartus arba kamuoliu paliesti vieną iš dviejų stovelių aikštelėje. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka vieną lygį: D1, D2, D3, ir t.t. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.) Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris “nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštes.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Du stoveliai aikštei Vienas kamuolys aikštei

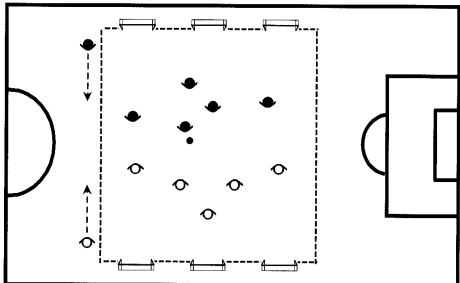
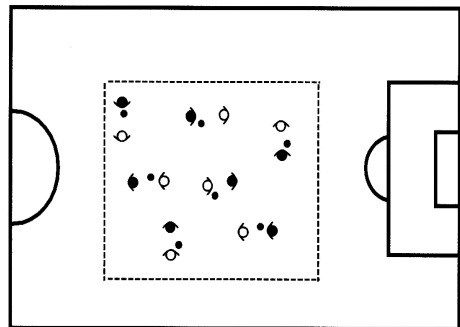
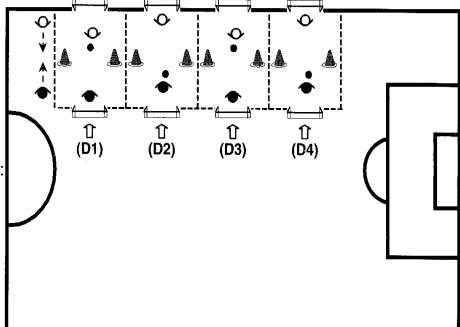
Pratybos Nr. 13 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavintini vikrumą -10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai atbulom.	Nurodymai: Šuoliukai atbulom tarp lazdų kaire-dešine kojomis, po to smūgis į vartus. Treneris paduoda žaidėjui kamuolį pabaigus šuoliavimą. Reikalauti įveikti nuotolį kaskart greičiau. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lazdų. Pastaba: aikštelėje šeši žaidėjai.	 Lėkštelės Po kamuolys kiekvienam žaidėjui Šešios lazdos
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio įvaldymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Žaidėjai su kamuoliais, vienas vartininkas aikštei. Žaidėjas varosi kamuolį ir juo paliečia tas lėkštes, kurias parodo treneris, bet vengia paliesti kitas, po to smūgiuoja į vartus. Treneris gali parodyti lėkštės spalvą, ją pakeldamas. Keisti varymosi greitį ir nuotolį tarp lėkštelių priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešinė koja, po to kaire. Vidinė pėdos pusė, po to išorinė. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelėje šeši žaidėjai. Reikalauti atlikimo kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas: pasvirti kamuolį vieną kartą iki krūtinės aukščio, leisti kamuoliui atšokti nuo žemės kelis kartus (jei tai būtina). Atliekama stipriąja koja.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 25x25 m aikštelėje, be kampinių. Prieš kiekvienus vartus pažymėti 10 x 8 m zona. Varžovų zonoje stovi po 1 žaidėją iš komandos. Šis žaidėjas negali išeiti iš savo zonos, bei kiti negali į ją įbėgti. Kiti žaidėjai gali atlikti jam perdavimą arba smūgiuoti į vartus būdami už zonos ribų. Tuomet žaidžiama 1 x 1 su vartininku. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtinga spalva. Ragintini žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui zonoje.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

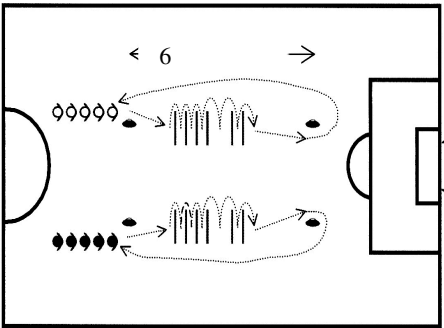
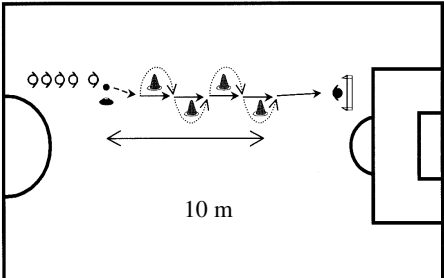
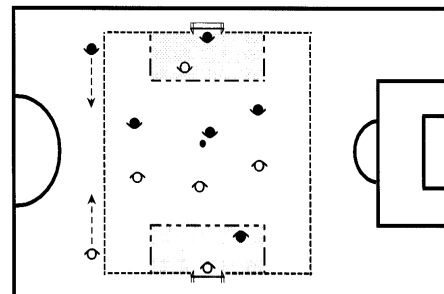
Pratybos Nr. 14 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m aikštelėje. Įmušti įvartį pravarant kamuoliu pro vieną iš trijų vartų liniją be vartininkų. Laisvas žaidimas kojomis. Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai įmušti įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės 12 stovelių arba 12 stulpelių šešiams vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: Pasidėti kamuolį ant pėdos kelties; pėda pakelta nuo žemės ir pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina padėti sau ranka (atliekama su stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika</u> Kamuolio varymas, Kamuolio valdymas <u>Taktika:</u> aikštės matymas	Nurodymai: “Skaičių žaidimas” Žaidžiama poromis. Vienas kamuolys dviems. Žaidėjas varosi kamuolį paskui bėgantį priekyje. Pastarasis bėgdamas ristele ir neatsisukdamas rodo tam tikrą pirštų skaičių. Varantis kamuolį žaidėjas turi juos skaičiuoti ir sudėti. Pakeisti vaidmenis ir poras. 1 taškas už kiekvieną teisingą atsakymą. <u>Variantai:</u> Galima atlikti ir daugybės veiksmus. Pastaba: keisti kamuolio varymo būdus. Žaidimo plotas 16 x 12 m	 Lėkštelės Vienas kamuolys dviems žaidėjams
Turnyras 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 x 6 m aikštelėje su 2 m pločio vartais be vartininkų. Įmušti į vartus arba kamuoliu paliesti vieną iš dviejų stovelių aikštelėje. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant “pakilimo - nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka vieną lygį; D1, D2, D3, ir t.t. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris “nusileidžia”. Pastaba: Gerai paruošti žaidimo aikšteles.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Du stoveliai aikštei Vienas kamuolys aikštei

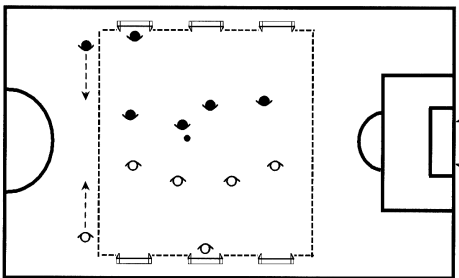
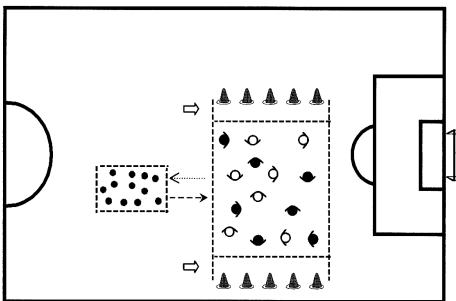
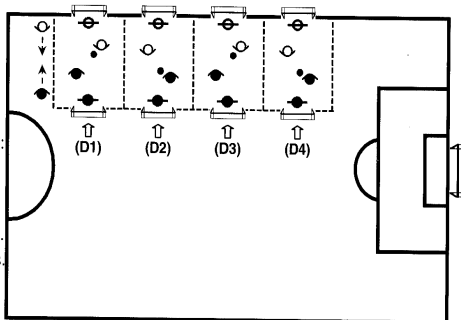
Pratybos Nr. 14 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai	Paaīškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai atbulom. Varžosi dvi komandos	Nurodymai: Estafetė. Rungtyniauja dvi komandos. Šuoliukai atbulom per lazdas kaskart kita koja, po to grįžti atgal. Taškas tai komandai, kuri laimi. Keisti lazdų išdėstymą ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> Su kamuoliu rankose. Kamuolys už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus.		Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 lazdų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas varosi kamuolį apibėgdamas lanku kiekvieną stovelių jų neliesdamas, po to smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį ir nuotolį tarp stovelių priklausomai nuo žaidėjo lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešinė koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.		Lėkštelės Keturi arba šeši stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas: kamuolį pakelti nuo žemės paridenant jį į save, nuvesti kamuolį tos pačios pėdos vidine puse link atraminės kojos (atliekama stipriąja koja).		Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi, 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 25x25 m aikštelėje, be kampinių. Prieš kiekvienus vartus pažymėti 10 x 8 m zoną. Varžovų zonoje stovi po vieną žaidėją iš komandos. Šis žaidėjas negali išeiti iš savo zonos, bei kiti negali į ją įbėgti. Kiti žaidėjai gali atlikti jam perdavimą arba smūgiuoti į vartus būdami už zonos ribų. Tuomet žaidžiama 1 x 1 su vartininku. Pastabos: pažymėti kiekvieną zoną skirtinga spalva. Ragintini žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui zonoje.		Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienaskamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

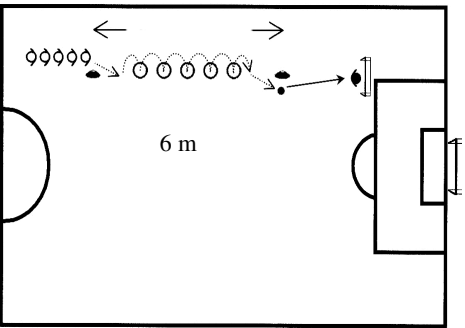
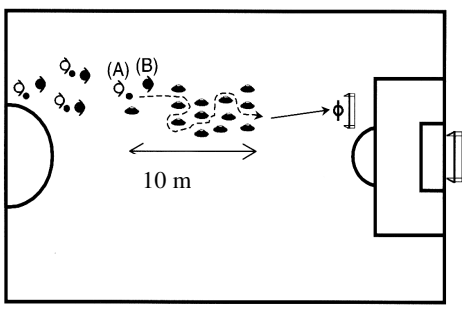
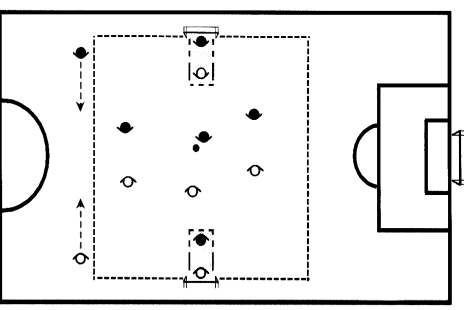
Pratybos Nr. 15 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Apšilimas 10’ Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m aikštelėje. Smūgiuoti į vienus iš trijų vartų su vienu vartininku. Laisvas žaidimas kojomis. Pastabos: Reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai įmušti įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės 12 stovelių arba 12 stulpelių šešiams vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05’ kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pėdą pakišti po kamuoliu ir pametus aukštyn pagauti rankomis (atliekama stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10’ <u>Technika:</u> kamuolio varymas, tikslus smūgis. <u>Fizinė ypatybė:</u> greitumo lavinimas	Nurodymai: “Kėgliai” Rungtyniauja dvi komandos 16 x 12 m plote. Po trenerio signalo per nustatytą laiką, kiekvienos komandos žaidėjai turi bėgti paimiti po kamuolį ir pataikyti į stovėlį mesdami ranka. Kamuolį galima mesti tik iš žaidimo ploto. Pataikius į stovėlį - 1 taškas. Nuvertus stovėlį - 2 taškai. <u>Variantai</u> Smūgiai kojomis. Kiekviena komanda smūgiuoja į skirtingą pusę. Komandos muša į bet kuriuos stovelius.	 Lėkštelės 8-10 stovelių Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10’ <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1 į 4 m pločio vartus su vartininkais, 8 x 6 m aikštelėje. Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1’ 30 pakeisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kitais kartais, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris “nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštes.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

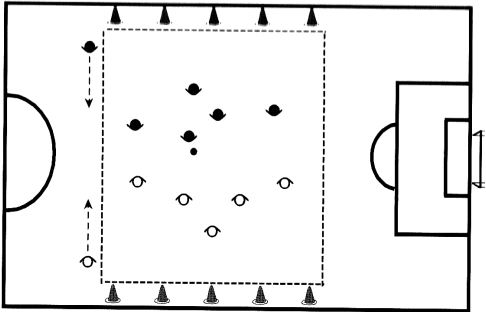
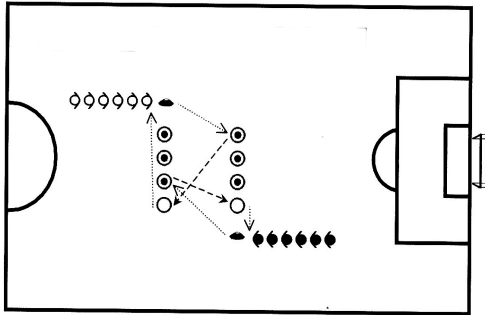
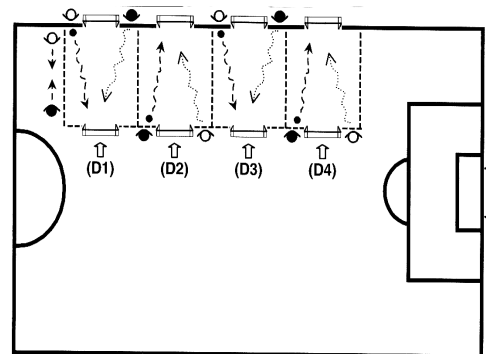
Pratybos Nr. 15 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai	Paaīškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai atbulom išlaikant pusiausvyrą	Nurodymai: Penki šuoliukai atbulom kaskart kita koja į lanko vidurį, po to smūgis į vartus. Treneris paduoda kamuolį pabaigus šuoliavimą. Pratimą atlikti kaskart greičiau. Keisti lankų išdėstymą ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> Dešinė koja. Kaire koja. Abiem kojom. vaikštelėje šeši žaidėjai.		Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penki lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vienas vartininkas. Žaidėjas A varosi kamuolį pro lėkštelį mišką jų neliesdamas, bet sekdamas žaidėją B, po to smūgiuoja į vartus. Žaidėjas B keičia bėgimo greitį priklausomai nuo žaidėjo parengtumo. Keisti nuotolį tarp lėkštelių priklausomai nuo žaidėjų parengtumo. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešinė koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: vienoje aikštelėje devyni žaidėjai. Reikalauti kokybės ir tikslumo.		Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas: Spirti kamuolį vieną kartą iki krūtinės aukščio, leisti kamuoliui 1 kartą atšokti nuo žemės (atliekama stipriąja koja)		Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi, 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 25 m x 25 m aikštelėje, be kampinių. Prieš kiekvienus vartus pažymėti 8 x 4 m zona Varžovų zonoje stovi po vieną žaidėją iš komandos. Šis žaidėjas negali išeiti iš savo zonos, bei kiti negali į ją įbėgti. Kiti žaidėjai gali atlikti jam perdavimą. Tada žaidžiama 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami už zonos ribų. Pastabos: Pažymėti kiekvieną zoną skirtinga spalva. Ragintini žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį partneriui zonoje.		Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

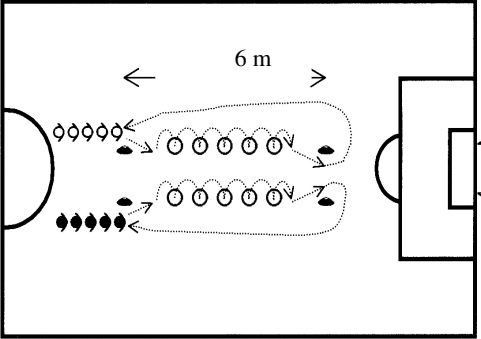
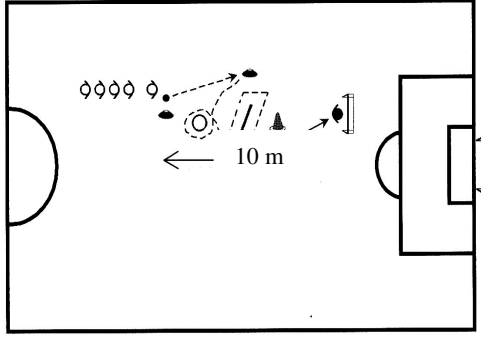
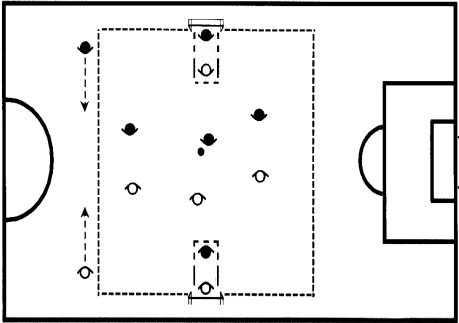
Pratybos Nr. 16 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m plote. Smūgiuojant pataikyti į vieną iš stovelių už varžovų vartų linijos. Pastatyti po penkis stovelius už kiekvienų vartų linijos. Laisvas žaidimas. Pastabos: Reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pataikytų kaskart į kitą stovelį.	 Lėkštelės 10 stovelių Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant pėdos kelties, pėda pakelta nuo žemės. Pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina - prilaikyti ranka (atliekama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas <u>Fizinė ypatybė:</u> greitumo lavinimas	Nurodymai: “Kamuolys mums” Po 1 žaidėjai iš kiekvienos komandos išbėga iš savo aikštės pusių, kad paimtų kamuolį, gulintį varžovų pusėje, greitai grįžtų ir rankomis padėtų į vieną iš lankų. tuomet ranka paliečia kitą komandos narį, kuris išbėga. Laimi ta komanda, kuri pirmoji sudėlioja kamuolius į lankus. <u>Variantai:</u> Varyti kamuolį kojomis. Padėti kliūtis, kurias žaidėjams teks įveikti bėgant paimti kamuolį ir jį nešant atgal. Pastaba: žaidimo plotas – 10 m x 8 m. Atkreipti dėmesį į poilsio trukmę.	 Lėkštelės Aštuoni lankai Šeši kamuoliai
Turnyras 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m dydžio aikštelėje į 2 m pločio su vartus. Įmušti į vartus be vartininko. Puolėjas ir gynėjas išbėga nuo tų pačių vartų linijos 3 - 4 m atstumu vienas nuo kito. Kai tik išbėga puolėjas, pradeda žaisti gynėjas. Vos tik kamuolys išeina už aikštelės ribų, pakartoti tą pačią situaciją atsižvelgiant į tai, kad tas, kuris išspiria kamuolį už ribų tampa ar lieka gynėju, išskyrus tuos atvejus, kai yra įmušamas įvartis. Kas 1'30 keisti varžovą naudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Puolėjas turi stengtis, kad gynėjas jo nepavytų.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

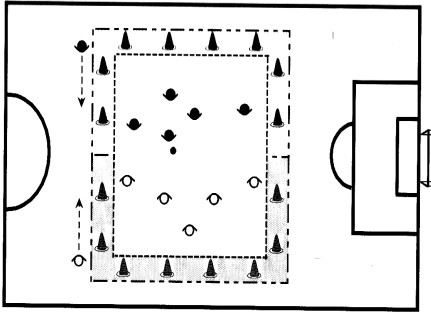
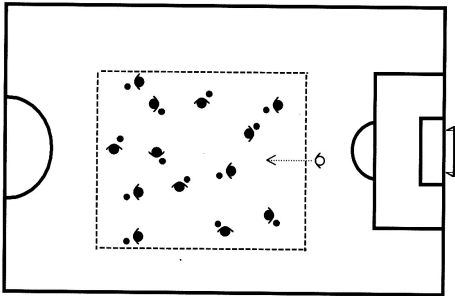
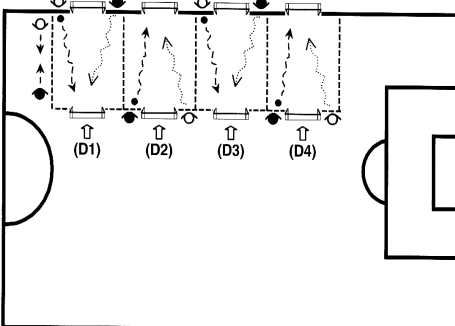
Pratybos Nr. 16 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai atbulom išlaikant pusiausvyrą, rungtyniaujant dviem komandom	Nurodymai: Dvi komandos rungtyniauja tarpusavyje estafetėje. Šuoliukai atbulom į lankus, po to grįžti bėgant ir paliesti ranka savo partnerį. 1 taškas laimėjusiai komandai. Keisti lankų išdėstymą ir tarpus tarp jų. <u>Variantai:</u> Su kamuoliu rankose. Kamuolį laikyti už galvos.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lankų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir 1 vartininkas aikštei. Aikštelėje išdėlioti skirtingus daiktus - lėkštelę, lanką, lazda, stovelį. Žaidėjas varosi kamuolį tarp jų ir atlieka tai, ką reikalauja treneris, po to smūgiuoja į vartus. Treneris gali nurodyti daiktą pakeldamas jį. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: viena aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Stovelis Lazda Lankas Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas: kamuolį pakelti nuo žemės paridenant jį į save, nuvesti kamuolį tos pačios pėdos vidine puse link atraminės kojos (atliekama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 25 m x 25 m aikštelėje, be kampinių. Prieš kiekvienus vartus pažymėti 8 x 4 m zoną. Varžovų zonoje stovi po žaidėją iš komandos. Šis žaidėjas negali išeiti iš savo zonos, bei kiti negali į ją įbėgti. Kiti žaidėjai gali atlikti jam perdavimą. Tada žaidžiama 1x1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtinga spalva. Ragintini žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį partneriui zonoje.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys aikštei Skirtingų spalvų marškinėliai

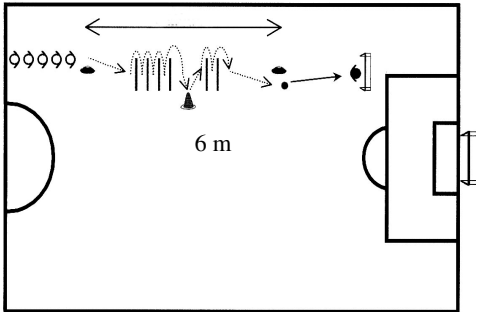
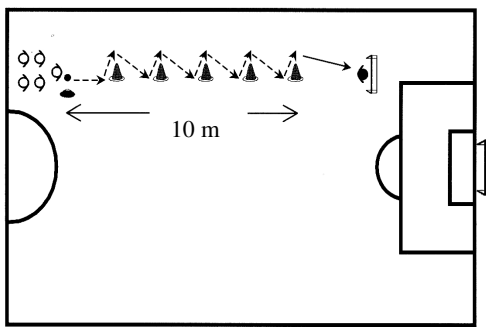
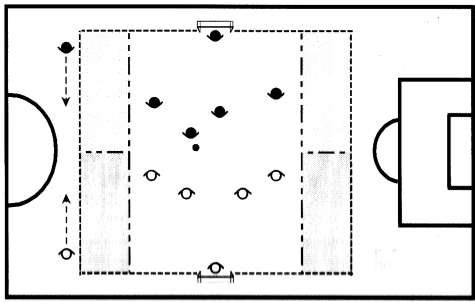
Pratybos Nr. 17 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai . Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m dydžio aikštelėje. Pelnyti įvartį pataikant į vieną iš stovelių už varžovų vartų linijos arba į stovelių varžovų pusės užribyje. Pastatyti į vieną iš 4 stovelių už kiekvienų vartų linijos ir į vieną iš 2 - už šoninės linijos. Laisvas žaidimas; Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį žaidėjo. Reikalauti, kad žaidėjai pataikytų kaskart į kitą stovelių.	 Lėkštelės Vienas kamuolys 16 stovelių Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pėdą pakišti po kamuoliu ir pamesti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti silpnąją koją).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas <u>Fizinė ypatybė:</u> greitumo lavinimas	Nurodymai: “Išsaugok kamuolį” Žaidėjas ☺ įbėga į žaidimo aikštelę ir stengiasi pagauti rankomis kamuolį, kurį varosi žaidėjas ☹ . Kai jam tai pavyksta, žaidėjai pasikeičia vaidmenimis. Jei žaidėjas išleidžia kamuolį už aikštelės ribų, jis irgi tampa gaudytoju. <u>Variantai</u> Kamuolį atiminėti kojomis. Atiminėja keli žaidėjai. ☺ žaidėjas stengiasi už marškinėlių pagauti besivarančius kamuolį žaidėjus. Pastaba: panaudoti įvairius kamuolio varymo būdus;. Žaidimo plotas - 16 m x 12 m	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m aikštelėje į 2 m pločio vartus be vartininko. Puolėjas ir gynėjas išbėga nuo tų pačių vartų linijos 3 - 4 m atstumu vienas nuo kito. Vos tik išbėga puolėjas, žaidime pradeda dalyvauti ir gynėjas, Kai kamuolys išeina už aikštelės ribų, pakartoti tą pačią situaciją, atsižvelgiant į tai, kad tas, kuris išspiria kamuolį už ribų tampa ar lieka gynėju, išskyrus tuos atvejus, kai yra įmušamas įvartis. Kas 1'30 keisti varžovą naudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Puolėjas turi stengtis, kad gynėjas jo nepavytų.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

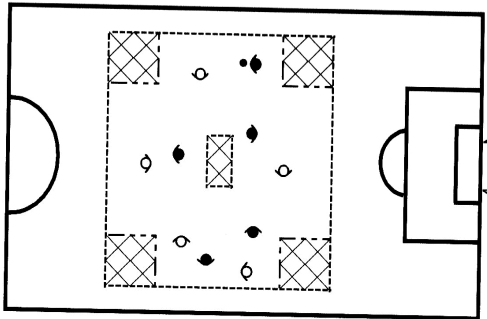
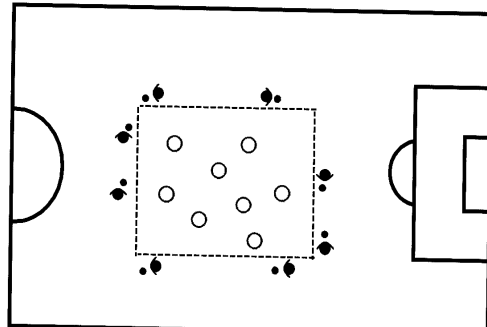
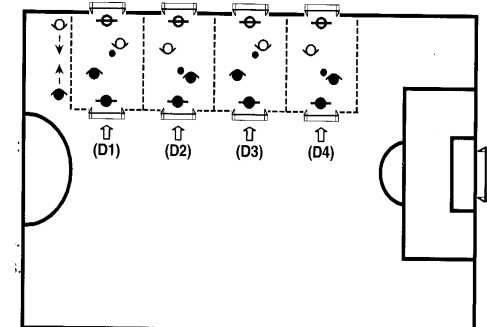
Pratybos Nr. 17 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai pakaitomis kaire-dešine kojomis	Nurodymai: Šuoliuoti pirmyn tarp lazdų atsispiriant pakaitomis kaire ir dešine kojomis, nuversti vieną stovelį ir smūgiuoti į vartus. Kamuolį paduoda treneris pabaigus šuoliavimą. Atlikti pratimą didinant tempą. Keisti lazdų išdėstymą ir nuotolį tarp jų. Keisti stovelio vietą. <u>Variantai</u> Nuversti stovelį - iš dešinio šono dešine arba kaire koja. Nuversti stovelį - iš kairiojo šono kaire arba dešine koja. Pastaba: aikštelė šešiams žaidėjams.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Šešios lazdos Vienas stovelis
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas:</u> “kablų” vidine pėdos puse	Nurodymai: Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir 1 vartininkas. Žaidėjas varosi kamuolį pro 5 stovelius keisdamas kryptį - atlieka “kablį” vidine pėdos puse ir po to smūgiuoja į vartus. Jei žaidėjui per sudėtinga jis sustabdo kamuolį prieš stovelį po to vėl varosi. Jei žaidėjui lengva jis pagreitina varymo tempą. ¼ laiko turi būti skirta atlikti silpnąja koja. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Penki stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05 Kamuolio valdymas	Žongliravimas: spirti kamuolį vieną kartą aukštyn (iki krūtinės), leisti jam vieną kartą atšokti nuo žemės (atliekama stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2 x 10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš perkeliu žaidimą į puolimo zoną	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 30 m x 25 m aikštelėje, be kampinių. Nubrėžti 5 m pločio zoną priešais užribio linijas abiejose aikštelės pusėse. Kai kiti žaidėjai įbėga į šią zoną, varžovų komandai priskaičiuojami 2 taškai. Kai žaidėjas įmuša įvartį - 1 taškas. Kiti žaidėjai gali jam perduoti kamuolį būdami už zonos ribų. Pažymėti kiekvienos komandos zoną skirtingomis spalvomis. Raginti žaidėjus kuo greičiau įsiveržti į atitinkamą zoną.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

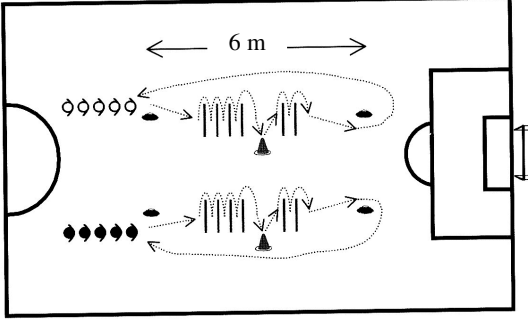
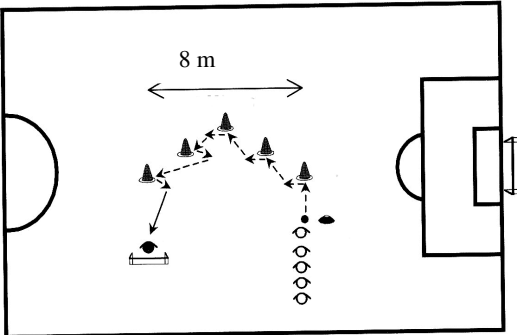
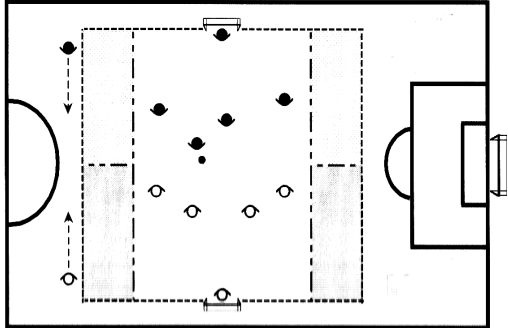
Pratybos Nr. 18 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, aikštelė 30 m x 20 m Pelnyti tašką laikant kamuolį rankose ir įbėgant į vieną iš penkių zonų. Perdavimai atliekami tik rankomis. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu rankose. Kai turintį kamuolį žaidėją paliečia, kamuolys pereina varžovui. Kai kamuolys liečia žemę, jis pereina varžovui. Pastabos: aiškinti, padėti žaidėjams greitai orientuotis ir perduoti kamuolį ankščiau nei jie bus paliesti varžovo. Pelnius vieną tašką vienoje zonoje, po to pelnyti kitoje zonoje. Keisti vidurinės zonos vietą po kiekvieno pelnyto taško.	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant pėdos kelties. Pėda pakelta nuo žemės, pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina prilaikyti ranka (atliekama stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, kamuolio valdymas. <u>Fizinė ypatybė</u> Greitumas	Nurodymai: “Kiekvienam savo namas” Žaidėjai išsidėstę už aikštelės, kurioje išdėlioti lankai, ribų. Treneriui davus ženklą, žaidėjai užima lankus ir sustoja. Paskutinis žaidėjas gauna vieną minusinį tašką. <u>Variantai</u> kamuolį nešti rankomis; kamuolį atsivaryti kojomis. išdėlioti kliūtis, kurias žaidėjai turi įveikti prieš pasiekdami lankus. Žaidžia dvi komandos. Pastaba: žaidimo aikštelė 10 m x 8 m Panaudoti įvairius kamuolio varymosi būdus.	 Lėkštelės Po lanką kiekvienam žaidėjui Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai Žaidimas 1 x 1 į 4 m pločio vartus su vartininkais, 8 m x 6 m aikštelėje. Žaidimas pradamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris “nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikšteles.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

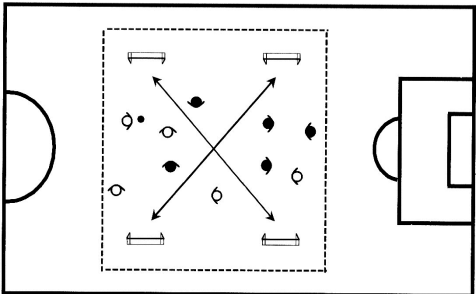
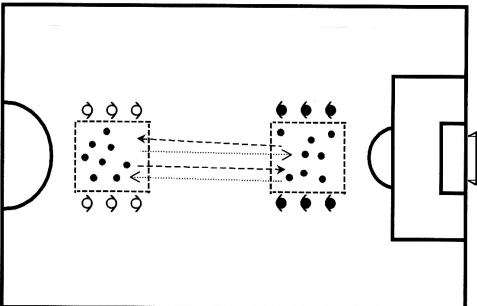
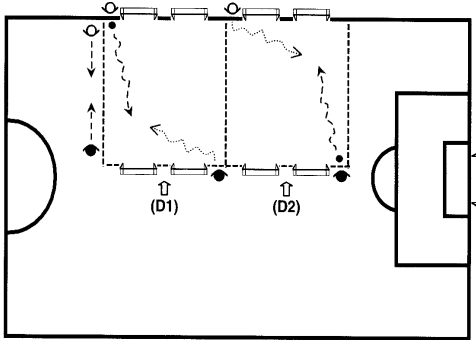
Pratybos Nr. 18 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai abiem kojomis pakaitomis rungtyniaujant dviems komandoms	Nurodymai: Dvi komandos rungtyniauja tarpusavyje. Šuoliuoti pirmyn tarp lazdų atsispiriant pakaitomis abiem kojomis ir nuversti vieną stovelį, po to grįžti ir paliesti ranka partnerį. 1 taškas rungti laimėjusiai komandai. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lazdų. Keisti stovelio padėtį. <u>Variantai:</u> nuversti stovelį iš dešinio šono su dešine koja ar kaire koja. Nuversti stovelį iš kairiojo šono su kaire arba dešine koja. Su kamuoliu rankose. Su kamuoliu už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 lazdų Du stoveliai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas:</u> “kablys” vidine pėdos puse	Nurodymai: Aikštelėje kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas varosi kamuolį tarp penkių stovelių ir atlieka “kablių” vidine pėdos puse ir smūgiuoja į vartus. Jei žaidėjui per sudėtinga, jis sustabdo kamuolį prieš stovelį po to vėl varosi. Jei žaidėjui lengva jis padidina varymo tempą. ¼ laiko turi būti skirta atlikti silpnąja koja. Pastabos: Aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Penki stulpeliai Du stulpeliai arba du stoveliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Dvigubas kontaktas su kamuoliu: paspirti kamuolį du kartus tos pačios kojos vidine/išorine pėdos puse (atliekama stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2 x 10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš perkeliu žaidimą į puolimo zoną	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi, 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 30 m x 25 m aikštelėje be kampinių. Priešais užribio linijas abiejose pusėse nubrėžti 5 m pločio zoną. Tik vienas žaidėjas gali įbėgti į šią zoną puolant ir tik varydamasis kamuolį. Kai kiti žaidėjai įbėga į šią zoną varžovų komandai priskaičiuojami du taškai. Kai žaidėjas įmuša įvartį - 1 taškas. Kiti žaidėjai gali jam perduoti kamuolį būdami už zonos ribų. Pastabos Pažymėti kiekvienos komandos zoną skirtingomis spalvomis. Raginti žaidėjus kuo greičiau įsiveržti į atitinkamą zoną.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

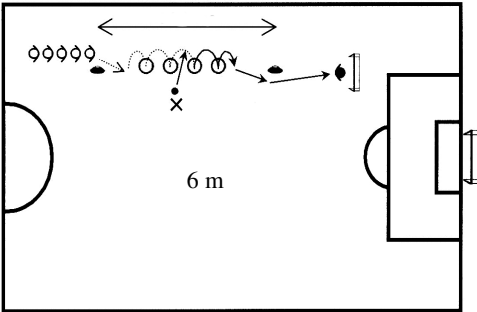
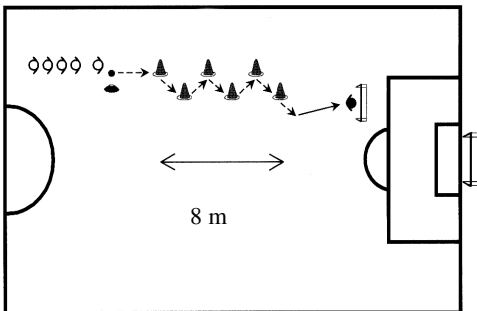
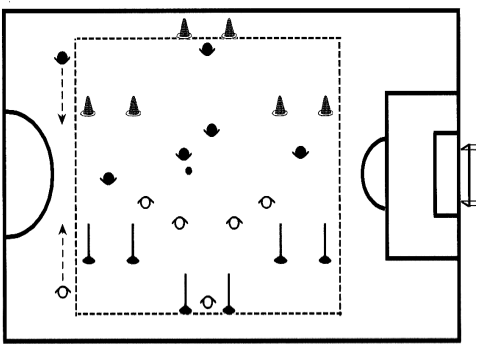
Pratybos Nr. 19 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m aikštelėje. Įmušti įvartį į vienus iš dvejų vartų be vartininkų. Kitą kartą įmušti į vartus, esančius įstrižai kitoje aikštės pusėje. Smūgiuoti galima iš abiejų vartų pusių. Laisvas žaidimas. Pastabos: Kiekvienos komandos vartai - skirtingų spalvų. Reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai įmuštų kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai arba aštuoni stulpeliai ketveriems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pakišti pėdą po kamuoliu, mestelėti jį aukštyn ir pagauti jį rankomis (atliekama su stipriąja ar silpnąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas 10' Technika: kamuolio varymas Fizinė ypatybė: greitumas	Nurodymai: “Parnešti ir išnešti” Išnešti iš savo zonos kamuolius į varžo zoną. Laimi komanda, kuri pilnai ištuština savo zoną arba turi mažiau kamuolių. Variantai: Nešti kamuolius rankomis. Varyti kamuolius kojomis. Išdėlioti kliūtis, kurias žaidėjas turi įveikti. Pakeisti žaidimą atvirkščiai – užpildyti zonas kamuoliais. Pastaba: vieno žaidimo trukmė ne ilgiau 30 sek. Žaidimo plotas 10 m x 6 m	 Lėkštelės Keturiais kamuoliais daugiau nei dalyvauja žaidėjų
Turnyras: 10' Individuali taktika: varžovo apžaidymas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m aikštelėje į 1,5 m pločio vartus. Įmušti į vienus iš dvejų vartų be vartininko. Puolėjas ir gynėjas vienu metu išbėga nuo vartų linijos, būdami skirtingose aikštelės pusėse. Pirmąjį judesį atlieka puolėjas, po to gali pradėti bėgti gynėjas. Kai kamuolys išrieda už aikštės ribų situacija kartojama: tas, kuris praranda ar išmuša kamuolį už ribų tampa arba lieka gynėju, išskyrus įvartį. Nėra užribių ir kampinių. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Puolėjas turi stengtis kuo greičiau apžaišti gynėją, varydamas kamuolį į laisvą plotą.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

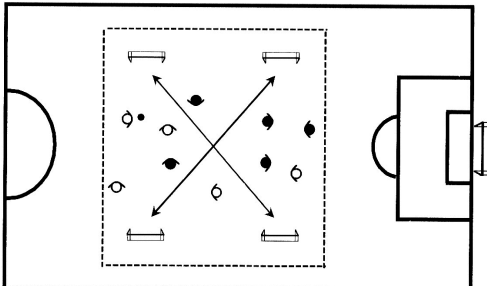
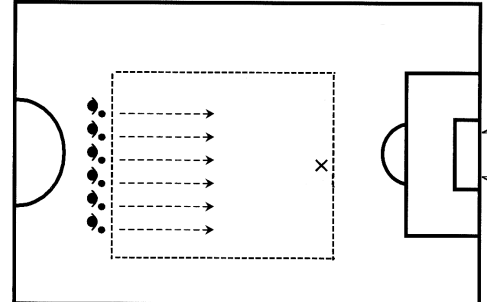
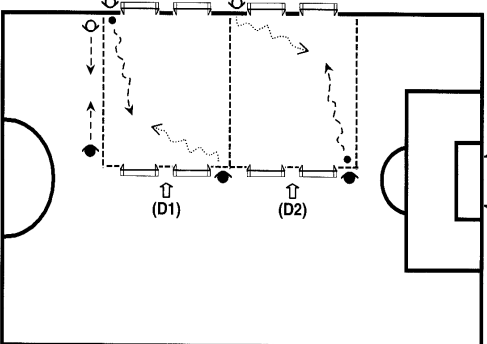
Pratybos Nr. 19 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai viena koja	Nurodymai: Šuoliuojama į priekį viena koja į lanko vidurį. Treneris (X)– viduryje distancijos Kol žaidėjas šokinėja, jis paduoda kamuolį. Žaidėjas pagauna kamuolį rankomis ir baigdamas distanciją, jį ridena ant žemės ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą kaskart greičiau. Keisti lankų padėtį ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> dešinė koja. Kaire koja. Abiem kojom. Pastaba: aikštelėje šeši žaidėjai. 	Lėkštelės Vienas kamuolys žaidėjui Keturi lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas:</u> “Kablys” vidine pėdos puse	Nurodymai: Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas aikštei. Žaidėjas varosi kamuolį tarp šešių stovelių, keisdamas kryptį ir atlieka “kablių” vidine pėdos puse, po to smūgiuoja į vartus. “Kablys” vidine pėdos puse atliekamas: dešinė pusė- dešinė koja ir kairė pusė-kairė koja. Skirtingų pusių stovelius pažymėti skirtingomis spalvomis. Jei per sunku, žaidėjas stabdo kamuolį prieš stovelį ir tada jį varosi toliau. Jei per lengva, žaidėjas varosi kamuolį greičiau. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo. 	Lėkštelės Šeši stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas. Laisvas: bandyti sujungti įvairius kamuolio lietimų būdus naudojant įvairias kūno vietas: pėdas, galvą, šlaunis, kelius, pečius ir kt.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, ataka prasideda iš aikštelės gilumos	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 30 m x 25 m aikštelėje. Smūgiuoti į vienus kuriuos nors vartus su vartininku arba į vienus iš šoninių praėjimų, pravarant pro juos kamuolį. ☺ spiria tarp stovelių, o ☹ spiria tarp stulpelių. Į vartus galima smūgiuoti iš abiejų pusių. Kai žaidėjas prasivaro kamuolį pro vartus – 2 taškai. Kai žaidėjas įmuša įvartį – 1 taškas. Pastabos: raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link šoninių vartelių. 	Lėkštelės Šeši stoveliai trims vartams Šeši stulpeliai trejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

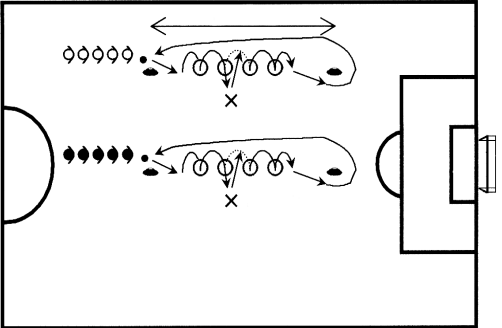
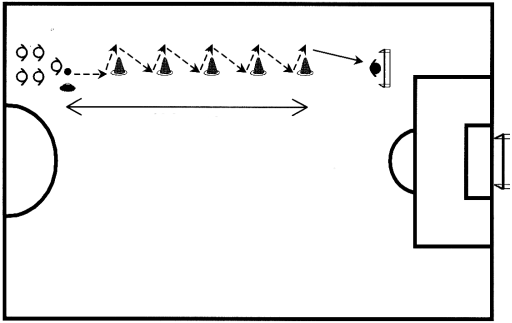
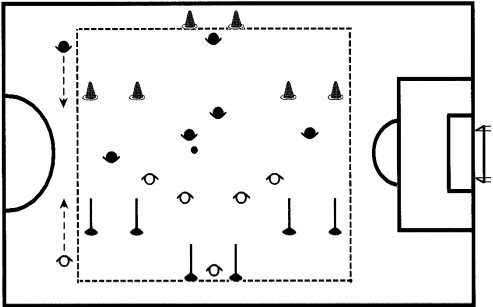
Pratybos Nr. 20 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5. Aikštelė 30 m x 20 m Įmušti įvartį į vienus iš dvejų vartų be vartininkų, pravarant kamuolį pro juos. Kitą kartą pravaryti kamuolį pro vartus, esančius įstrižai kitoje aikštės pusėje. Pravaryti kamuolį galima iš abiejų vartų pusių. Laisvas žaidimas. Pastabos: Kiekvienos komandos vartai - skirtingų spalvų. Reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pravartų kaskart pro kitus vartus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai arba aštuoni stulpeliai ketveriems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant pėdos kelties. Pėda pakelta nuo žemės ir pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina - prilaikyti ranka (atliekama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, kamuolio valdymas. <u>Taktika:</u> stebėti aikštelę. <u>Fizinė ypatybė:</u> reakcijos greitis.	Nurodymai: “1-2-3 Stok” Kamuolį prie starto linijos. Treneris X užsisukęs duoda ženklą varytis kamuolį. Treneris žodžiu pasako “1-2-3 Stok” ir atsisukęs grąžina atgal žaidėjus, kurie laiku nesustojo. Variantai: kamuolio varymasis stipriąja koja. Kamuolio varymasis silpnąja koja. Kamuolio stabdymas padu. Kamuolio stabdymas atsisdant ant kamuolio. Išdėlioti įvairias kliūtis, kurias turi įveikti žaidėjai. Pastaba: naudoti įvairius kamuolio varymo būdus. Žaidimo plotas – 16 m x 12 m.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> Varžovo apžaidymas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1. Aikštelė 8 m x 6 m su 1,5 m pločio vartais. Įmušti į vienus iš dvejų vartų be vartininko. Puolėjas ir gynėjas vienu metu išbėga nuo vartų linijos, būdami skirtingose aikštelės pusėse. Pirmąjį judesį atlieka puolėjas, po to bėgti gali pradėti gynėjas. Kai kamuolys išrieda už aikštės ribų situacija kartojama: tas, kuris praranda ar išmuša kamuolį už ribų tampa arba lieka gynėju, išskyrus įvartį. Nėra užribių ir kampinių. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Puolėjas turi stengtis kuo greičiau apžaišti gynėją, varydamas kamuolį į laisvą plotą.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

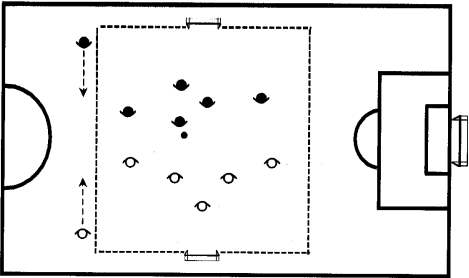
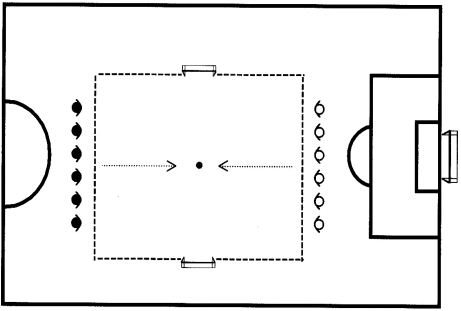
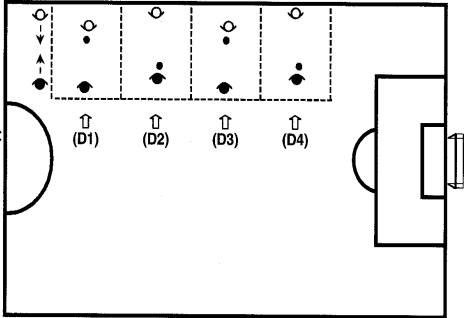
Pratybos Nr. 20 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai viena koja	Nurodymai: Varžosi dvi komandos. Žaidėjas išbėga su kamuoliu rankose, šuoliuoja viena koja pirmyn į lankus, viduryje distancijos tarp šuoliukų jis meta kamuolį treneriui, kuris jam jį grąžina atgal ("sienelė") po to greitai bėgdamas grįžta ir paliečia ranka savo partnerį. 1 taškas komandai, kuri pirmoji baigia rungtį. Keisti lankų padėtį ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai</u> - šuoliuoti: Dešine koja. Kaire koja. Abiem kojom. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Aštuoni lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas:</u> "kablys" išorine pėdos puse	Nurodymai: Aikštelėje žaidėjai su kamuoliais ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį pro penkis stovelius keisdamas kryptį, atlieka "kablių" išorine pėdos puse ir po to smūgiuoja į vartus. Jei žaidėjui per sudėtinga jis sustabdo kamuolį prieš stovelių, po to vėl varosi. Jei žaidėjui lengva, jis pagreitina varymo tempą. ¼ laiko turi būti skirta atlikti silpnąja koja. Pastabos: aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo. 	Lėkštelės Penki stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas – dvigubas kontaktas tos pačios kojos pėdos vidine ir išorine puse (atliekama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, ataka prasideda iš aikštelės gilumos	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 30 m x 25 m aikštėje. Smūgiuoti į vienus kuriuos nors vartus su vartininku arba į vienus iš šoninių praėjimų, pravarant pro juos kamuolį. ☺ muša tarp stovelių, o ☹ muša tarp stulpelių. Į vartus galima smūgiuoti iš abiejų pusių. Kai žaidėjas prasivaro kamuolį pro vartos – 2 taškai. Kai žaidėjas įmuša įvartį – 1 taškas. Pastabos: raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link šoninių vartelių. 	Lėkštelės Šeši stoveliai trejiems vartams Šeši stulpeliai trejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

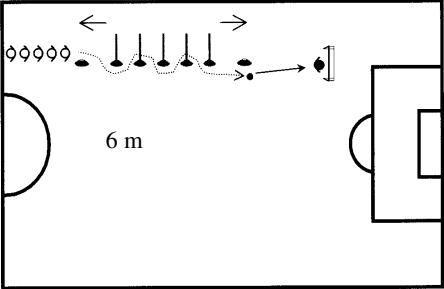
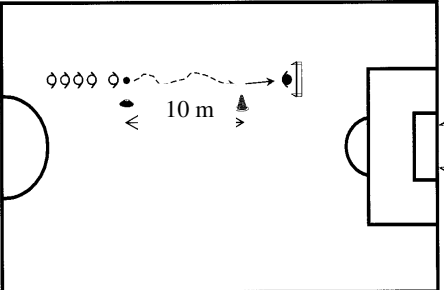
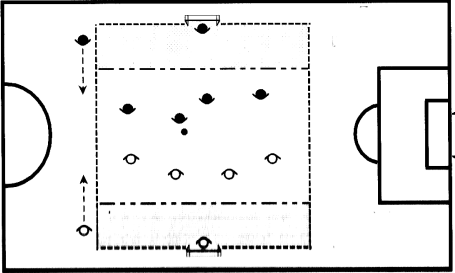
Pratybos Nr. 21 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Dėmesio sukaupimas	Nurodymai: - Žaidimas 5 x 5. Aikštelė 30 m x 20 m - Įmušti įvartį, žaidžiant be vartininko - Kamuolys perduodamas tiksliai į kojas - Pradedant žaidimą kamuolys išspiriamas kojomis Pastaba: Reikalauti, kad žaidėjai neartėtų prie valdančio kamuolį.	 Lėkštelės Keturi stoveliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Pratimai su kamuoliu	Žongliravimas. Junginys: spirti į kamuolį ir pagauti jį rankomis juosmens aukštyje ir vėl kartoti (daroma stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Judrusis žaidimas: 10' <u>Technika:</u> driblingas, kamuolio varymas <u>Taktika:</u> dvikova, apžaišti varžovą ir pelnyti įvartį	Nurodymai Žaidimas "Laimėk dvikovą". Dvi komandos, kiekviena savo aikštelės 16 m x 12 m pusėje. Kiekvienas žaidėjas turi savo numerį ir tie patys numeriai naudojami abiem komandoms. Treneris kviečia numerį ir vaikai, turintys tą numerį, susitinka dvikovoje. Reikia įspirti įvartį į vienus ar kitus vartus. <u>Variantai:</u> kviesti numerius ne paeiliui, kviesti visus numerius, kviesti kelis numerius, startas duodamas vizualiai ar garsiniu būdu, kviesti žaidėjus priklausomai nuo jų apsirengimo Pastaba: prieš įmušant įvartį, reikia paliesti kamuolį mažiausiai du kartus.	 Lėkštelės Keturi stoveliai dviem vartams Vienas kamuolys
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> apžaišti varžovą, išlaikyti pasiektą persvarą	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m aikštėje. Įmušti įvartį, sustabdant kamuolį už varžovo aikštės vartų linijos. Kamuolys išspiriamas tik kojomis. Kas 1' 30" pakeisti varžovą naudojant "perėjimo" sistemą: Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.) Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios pirmajame kėlinyje - nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kėlinukuose – laimi tas, kuris pirmavo paskutinis Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia“ iš aukštesnio lygio. Pastaba: gerai paruošti žaidimo vietą.	 Lėkštelės Vienas kamuolys aikštelei

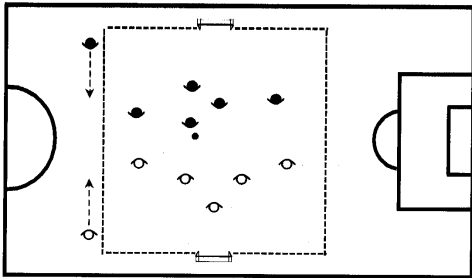
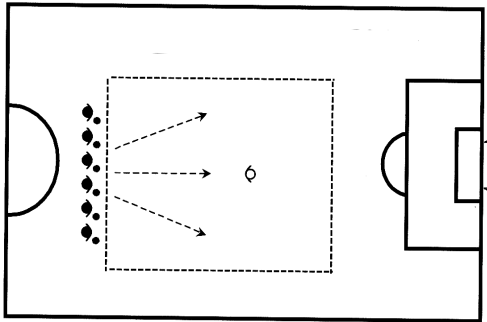
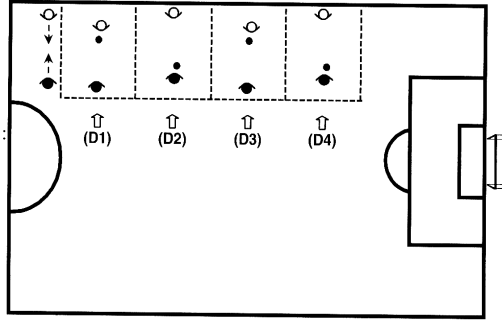
Pratybos Nr. 21 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą 10’ Estafetė <u>Varantis kamuolį</u> <u>nekliudyti stovelių</u>	Nurodymai: Kamuolio varymas tarp stovelių ir smūgis į vartus. Treneris paduoda kamuolį prieš išbėgant žaidėjui. Atlikti pratimą vis greičiau ir greičiau. Padidinti ar sumažinti atstumą tarp stovelių. <u>Variantai:</u> Grįžtant atgal bėgti priekiu. Grįžtant atgal bėgti atbulomis. Pastaba: aikštelėje šeši žaidėjai, atstumas tarp pradžios ir pabaigos – 6 m 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penki stoveliai
Technika: 10’ Pratimas <u>Kamuolio varymas</u> be <u>kliūčių</u> ir <u>smūgiavimas į vartus</u>	Nurodymai: Aikštelėje vienas vartininkas. Žaidėjas nusivaro kamuolį iki atžymos ir smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> Laisvas. Dešine koja, po to kaire koja. Vidine kojos puse, išorine kojos puse. Stipriosios kojos padu. Pastaba: aikštelėje šeši žaidėjai, atstumas tarp pradžios ir pabaigos – 10 m. Reikalauti atlikimo kokybės ir teisingų judesių. 	Lėkštelės Stovelis Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05’ Kamuolio valdymas	Pakelti kamuolį nuo žemės. jungtis: pakelti kamuolį nuo žemės paridenant į save kojos padu, pakelti kamuolį ta pačia koja nuo žemės (keltis) ir pasistengti pagauti kamuolį rankomis (dirbama stipriąja koja), kartoti	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10’ <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10’ žaidimo su užduotimi ir 10’ laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 8 m pločio zoną. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: Kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos. 	Lėkštės Keturi stoveliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

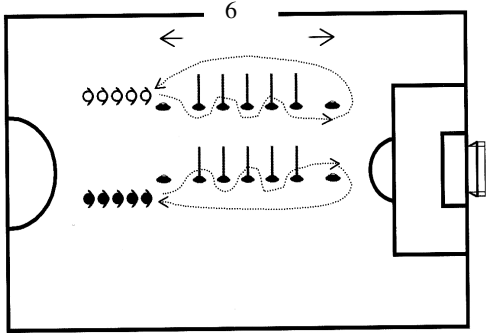
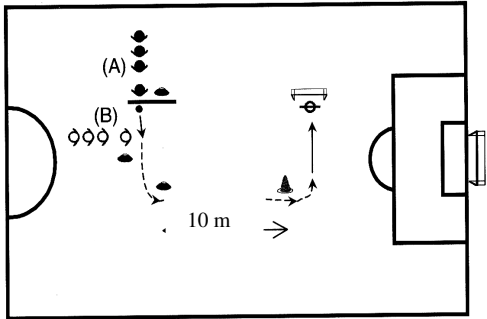
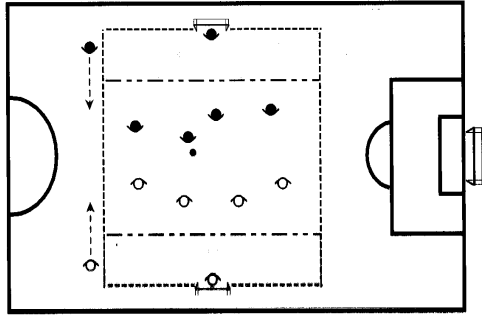
Pratybos Nr. 22 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Dėmesio sukaupimas	Nurodymai: - Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Įmušti įvartį varant kamuolį per vartų liniją be vartininko - Kamuolys perduodamas tiksliai į kojas - Pradedant žaidimą kamuolys išspiriamas kojomis Pastaba: reikalauti, kad žaidėjai neartėtų prie valdančiojo kamuolį.	 Lėkštelės Keturi stoveliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Jungtis: pakelti kamuolį nuo žemės paridenant į save kojos padu, nuridenti kamuolį vidine pėdos puse už atraminės kojos (veiksmas atliekamas stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas <u>Taktika:</u> dvikova, suklaidinimas Laisvo ploto paieška.	Nurodymai: Žaidimas "Vanagas" Vanagai turi būti priešingoje aikštelės pusėje ir nesileisti pagaunami medžiotojo su ar be kamuolio. Visi pagauti vanagai tampa medžiotojais. Variantai: - medžiotojas turi paliesti vanagą, - medžiotojas turi pačiupti rankomis vanagų kamuolį, - medžiotojas turi paliesti vanagus, kai jie perduoda kamuolį rankomis, - medžiotojas turi paliesti vanagus, kai jie perduoda kamuolį kojomis, - medžiotojai turi laikytis už rankų po 2, 3 ir t.t. Aikštelės dydis 16 m x 12 m	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 x 6 m plote. Pelnyti įvartį sustabdant kamuolį už varžovo vartų linijos. Žaidimas pradedamas tik kojomis ir ne iš kampinio sektoriaus. Kas 1' 30" pakeisti varžovą, panaudojant "p akilimo-nusileidimo" sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai pirmavo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo plotą.	 Lėkštelės Vienas kamuolys aikštei

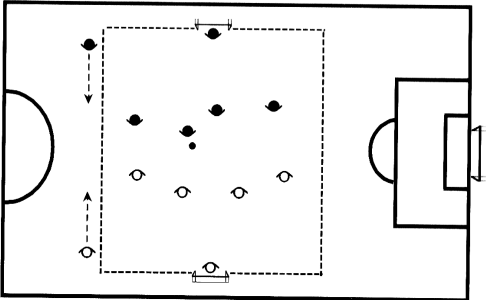
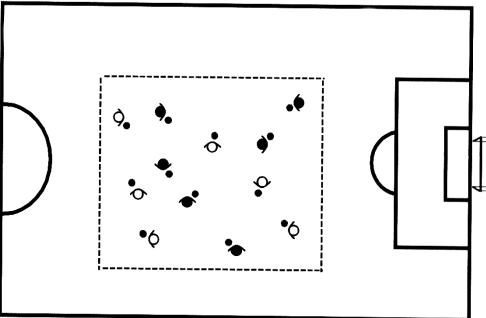
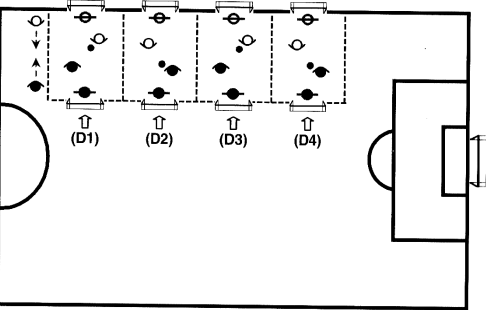
Pratybos Nr. 22 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai: <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Lavinti vikrumą 10 Estafetė <u>Greitumas:</u> stengtis nekliudyti kliūtis varžantis su kita komanda	Nurodymai: Dvi komandos, 6 m ilgio distancija. Slalomas tarp stulpelių, po to grįžti, palietus ranka partnerį – bėga jis. 1 taškas tai komandai, kuri laimi rungtį. Keisti tarpus tarp stovelių ir jų padėtį. <u>Variantai:</u> Bėgti pirmyn. Bėgti atbulom. Su kamuoliu rankose. Kamuolys tarp kojų. Kamuolį laikant už galvos. Pastaba: estafetę kartoti tris kartus. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 stovelių
Technika: Pratimas <u>Kamuolio valdymas:</u> <u>varymas</u> be kliūčių	Nurodymai: Porai kamuolys + vienas vartininkas aikštelėje. A meta kamuolį B, B stabdo kamuolį, varo iki atžymos ir smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymo greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> Laisvas. Dešinė koja, kaire koja. Vidinė pėdos puse, išorinė pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelėje devyni žaidėjai ir vartininkas. Būti reikiam kokybei ir judesio pasirinkimui. 	Lėkštelės Stovelis Du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys dviems žaidėjams
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu. Laikyti kamuolį ant kelties, pėda ant žemės. Stengtis išlaikyti pusiausvyrą. Atlikti stipriąją koja.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 5 m pločio zoną. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: Kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos. 	Lėkštelės Keturi stulpeliai dviems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

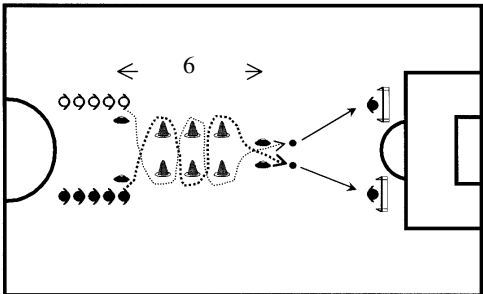
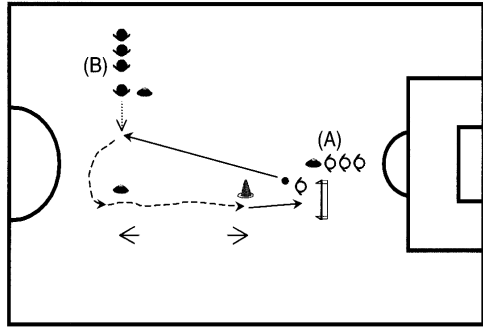
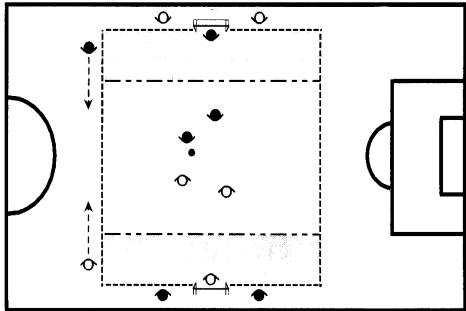
Pratybos Nr. 23 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio sukoncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje į dvejus vartus su vartininkais. Laisvas žaidimas tik kojomis. Pastaba: ragintini žaidėjus nesiartintini prie žaidėjo, valdančio kamuolį. 	Lėkštelės Keturi stoveliai ar keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas. Jungtis: spirti vieną kartą kamuolį keltimi aukštyje, pagauti rankomis juosmens aukštyje (stipriąja koja).	Kiekvienam žaidėjui po kamuolį
Žaidimas Judrusis žaidimas-10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, kamuolio valdymas <u>Taktika:</u> dvikova, suklaidinimas	Nurodymai: “Kamuolio išsaugojimas” Dalyvauja 10-14 žaidėjų. 16 m x 12 m plote, dviejų komandų žaidėjai turi po kamuolį. Žaidimo tikslas: priversti varžovą kamuolius išridenti į užribį. Žaidėjas, kurio kamuolys išrieda už pažymėtų ribų, iškrenta iš žaidimo. Laimi ta komanda, kurios bent vienas žaidėjas su kamuoliu pasilieka aikštelėje. <u>Variantai:</u> Kamuolys gali būti išmušamas į užribį ir rankomis. Be komandų, laimi tas žaidėjas, kuris lieka vienintelis aikštelėje. Iškritę žaidėjai lieka aikštelėje ir bando savuoju kamuoliu išmušti kitų žaidėjų kamuolius. Pastaba: išmušti kamuolius į nurodytą tikslą. 	Lėkštelės Kiekvienam žaidėjui po kamuolį Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1 į 4 m pločio vartus su vartininkais, 8 x 6 m aikštelėje. Vartininkas žaidime nedalyvauja. Žaidimas pradamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai pirmavo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo plotą. 	Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

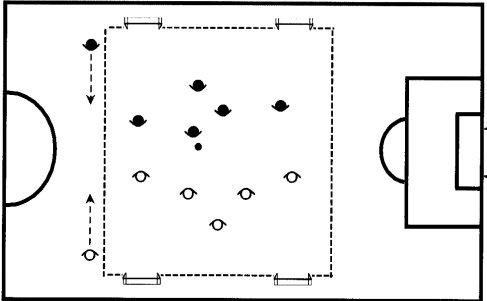
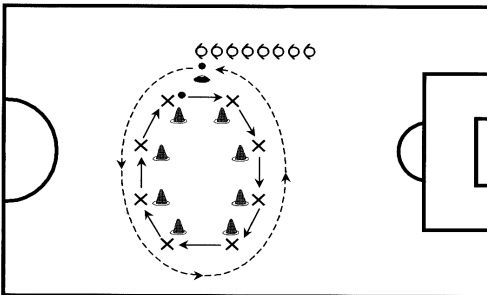
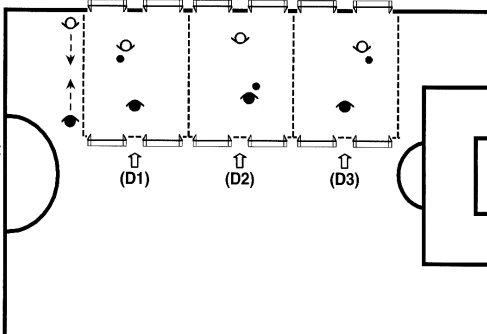
Pratybos Nr. 23 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą 10' Estafetė <u>Greitumas:</u> vengti kliūčių ir varžovų	Nurodymai: Slalomas tarp stovelių, išvengti varžovo ir smūgiuoti į vartus. Išbėgama dviese tuo pačiu metu. Kamuolį paduoda treneris. Nuotolį įveikti vis greičiau ir greičiau. Keisti tarpus tarp stovelių. <u>Variantai:</u> Bėgimas tik į priekį. Bėgimas į priekį, grįžimas atbulomis. Pastaba: viena aikštelė, 12 žaidėjų, slalomas 6 m. distancijoje.	 Lėkštelės Kiekvienam žaidėjui po kamuolį Šeši stoveliai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Vartininkas (A) paduoda kamuolį žaidėjui B. B stabdo kamuolį, varosi 15 m iki stovelio ir smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> Laisvas. Dešine koja, po to kaire koja. Vidinė pėdos puse, po to išorinė pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastaba: aikštėje aštuoni žaidėjai. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo.	 Lėkštelės Stovelis Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys dviems
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pakelti kamuolį nuo žemės. Jungtis: kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį vienos kojos padu į save, pasikelti kamuolį kita koja (keltis) ir pabandyti pagauti jį rankomis (kamuolio pakėlimas atliekamas stipriąja koja).	Kiekvienam žaidėjui po kamuolį
Žaidimas: 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 30 m x 20 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 5 m pločio zoną. Pastatyti po du žaidėjus už vartų linijos priešingose pusėse ir juos keisti kas 2'. Kai kamuolys atsидuria varžovų gynbos zonoje, dar du žaidėjai įsijungia į žaidimą. Komandos tada žaidžia 5 x 3. Kai kamuolys išrieda iš varžovų gynbos zonos, jie grįžta į savo vietas. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stoveliai ar keturi stulpeliai dviems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

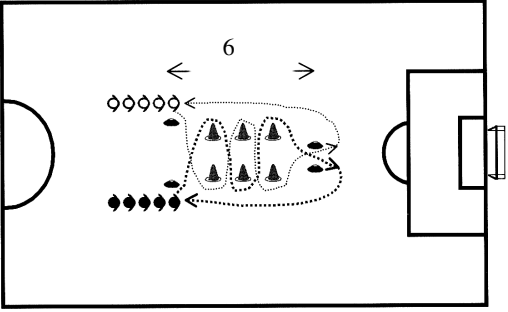
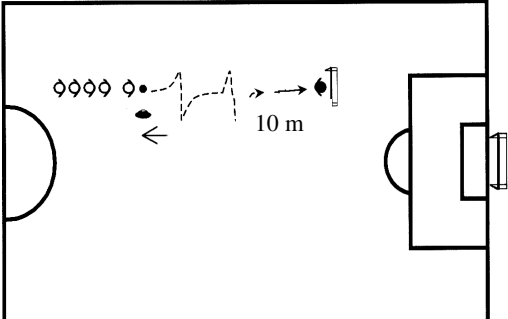
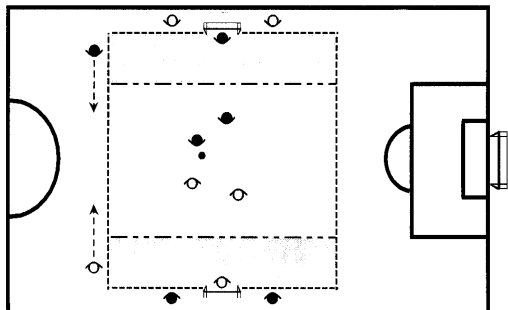
Pratybos Nr. 24 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Įmušti į vienus iš 2 vartų be vartininkų. Laisvas žaidimas, perdavimai tiksliai į kojas. Pastabos: Raginti žaidėjus nesiartinti prie turinčio kamuolį. Raginti žaidėjus pirma įmušti įvartį į vienus vartus, o po to į kitus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai ar aštuoni stulpeliai ketveriems vartams Vienas kamuolys Slirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Jungtis: kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, kamuolio nuvarymas vidine pėdos puse už atraminės kojos (atliekama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10'	Nurodymai: Žaidimas "Laikrodis" X perduoda kamuolį rankomis; Per tą laiką kiekvienas iš Ø apibėga ratu; Kai visi Ø prabėga, suskaičiuojamas valandų skaičius: 1 ratas lygu 1 valandai; <u>Variantai:</u> Tie, kurie prie stovelių, perduoda kamuolį kojomis. Tie, kurie bėga, varosi kamuolį. Su ar be kamuolio bėgama gyvatėle tarp stovelių. Įvairių išvardintų variantų sujungimas. Aikštės dydis 12 x 16 m 12-16 žaidėjų.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai Du kamuoliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1. Aikštelė 8 x 6 m su 1,50 m pločio vartais be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant "pakilimo-nusileidimo" sistemą Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, ir t.t.) Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais; Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo; Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruoškite žaidimo aikštelę	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

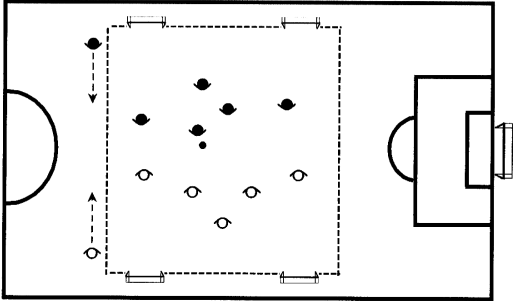
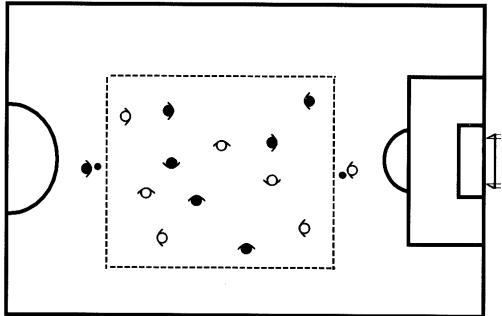
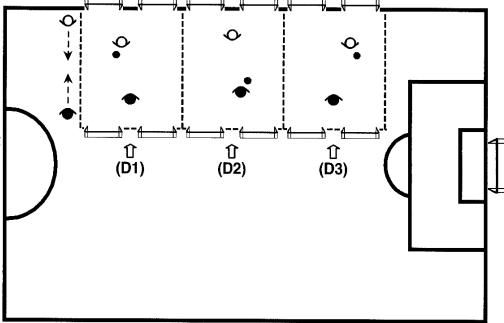
Pratybos Nr. 24 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Lavintini vikrumą -10' Estafetė <u>Greitumas:</u> vengti kliūčių ir varžovo varžantis tarp komandų	Nurodymai: Dvi komandos lenktyniauja bėgdamos tarp stovelių ir išvengiant varžovo. Žaidėjas grįžta ir paliečia ranka savo partnerį, kuris išbėga. 1 taškas tai komandai, kuri laimi rungtį. Keisti padėtį ir nuotolį tarp stovelių. <u>Variantai:</u> bėgimas pirmyn. Su kamuoliu rankose. Kamuolys už galvos. Bėgimas atbulom. Su kamuoliu tarp kojų. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Šeši stulpeliai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Vienas su kamuoliu + vartininkas kiekvienai aikštei. Žaidėjas varosi kamuolį iki trenerio (X) po to smūgiuoja į vartus. Kol žaidėjas varosi kamuolį, treneris jam pasako ar parodo kryptį. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire koja. Vidine pėdos puse, po to išorine pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštė šešiems žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vieniems vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu – Laikyti kamuolį ant kelties, pėda pakelta, stengtis išlaikyti pusiausvyrą. Jei būtina padėti sau ranka (atlikti silpnąją koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos.	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais. Aikštelė 30 m x 20 m Nubrėžti 8 m pločio zoną prieš kiekviena vartus. Pastatyti po du žaidėjus už vartų linijos priešingose pusėse ir juos keisti kas 2'. Kai tik kamuolys atsiduria varžovų gynybos zonoje, dar du žaidėjai įsijungia į žaidimą; Komanda tada žaidžia 5 x 3. Kai kamuolys išrieda iš varžovo gynybos zonos, jie grįžta į savo vietas. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stoveliai ar keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

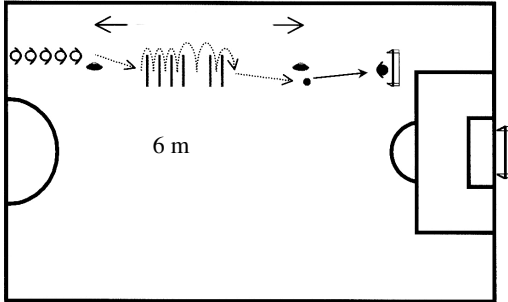
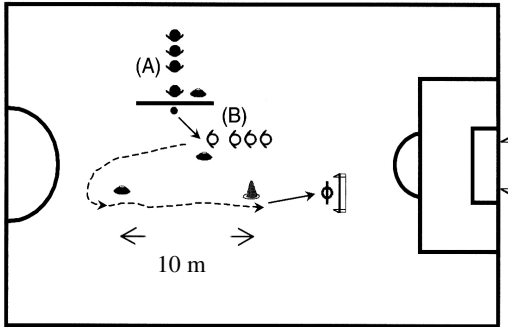
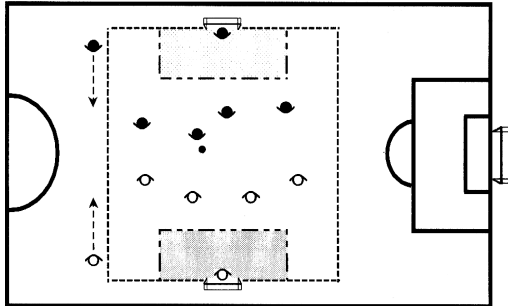
Pratybos Nr. 25 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio; - - - -> kamuolio varymas; —> perdavimas arba smūgis į vartus</i>	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m aikštelėje. Pravaryti pro vienus iš 2 vartų be vartininkų. Laisvas žaidimas, perdavimai tiksliai į kojas. Pastabos: Raginti žaidėjus nesiartinti prie turinčio kamuolį. Raginti žaidėjus pirma pravaryti pro vienus vartus, o po to pro kitus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai ar aštuoni stulpeliai keturiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Techninis veiksmas. Jungtis: spirti du kartus kamuolį, pagauti juosmens aukštyje rankomis (atliekama stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas- 10' <u>Technika:</u> Perdavimas <u>Taktika:</u> Atsidengimas	Nurodymai: “Išlaisvintas žaidėjas” Žaidėjai, išsidėstę už kvadrato ribų, turi išlaisvinti savo partnerius, kurie yra „įkalinti“ kvadrato. Jie perduoda kamuolį vienam iš partnerių, esančių kvadrato, kuriam trukdo varžovai. Jei pastarajam pavyksta išeiti iš kvadrato, jis yra išlaisvintas ir tęsia aidimą už kvadrato ribų. Ta komanda, kuri pirmoji nebeturės žaidėjų likusių kvadrato, laimės partiją <u>Variantai:</u> perdavimai ranka. Perdavimai koja. 10-14 žaidėjų, aikštelės dydis 16 m x 12 m	 Lėkštelės Du kamuoliai Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m dydžio aikštelėje su 1,50 m pločio vartais be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo/nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą, nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kitą kartą, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruoškite žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

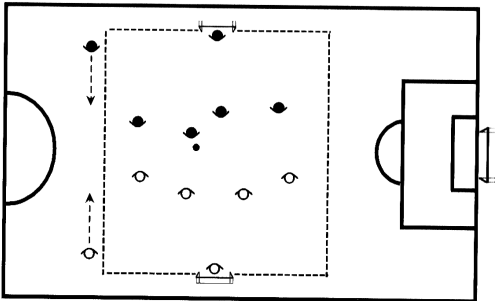
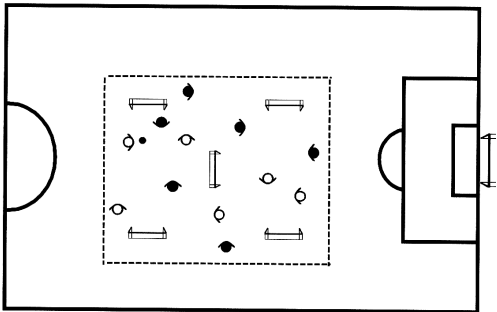
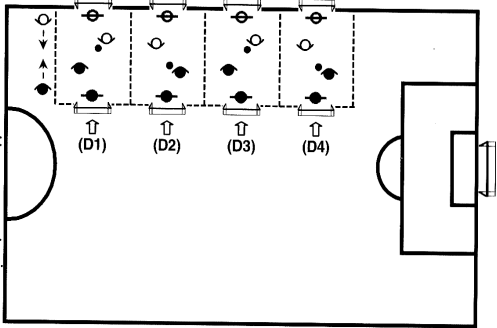
Pratybos Nr. 25 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavintini vikrumą -10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai pirmyn.	Nurodymai: Jungtis: šuoliukai pirmyn tarp lazdų kaire-dešine kojomis, po to - smūgis į vartus. Treneris paduoda kamuolį pratimo atlikimo pradžioje. Įveikti nuotolį kaskart greičiau. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lazdų. Pastaba: aikštelė šešiams žaidėjams.	 6 m Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Šešios lazdos
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Porai kamuolys + vartininkas aikštei. Žaidėjas A perduoda kamuolį B. Bstabdo kamuolį ir varo iki stovelio, po to smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire koja. Vidinė pėdos puse, po to išorinė pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė devyniems žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo.	 10 m Lėkštelės Po kamuolį kiekvienai porai Šešios lazdos
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu – kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, pasikelti kamuolį ta pačia koja (keltimi) ir pabandyti jį pagauti rankomis (atliekama stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 10 x 8 m pločio zoną. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: Kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

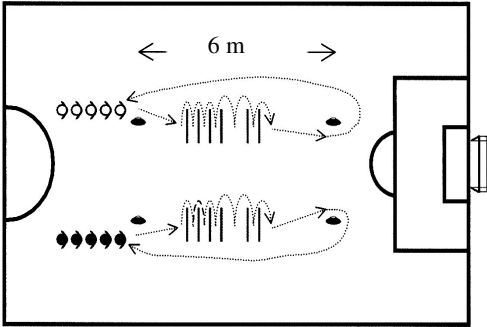
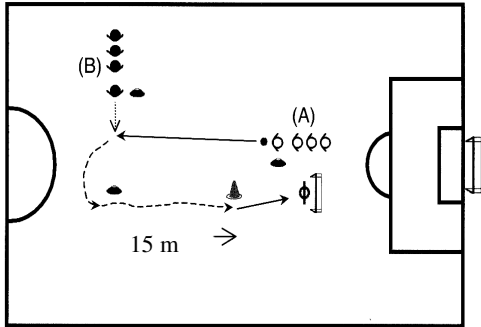
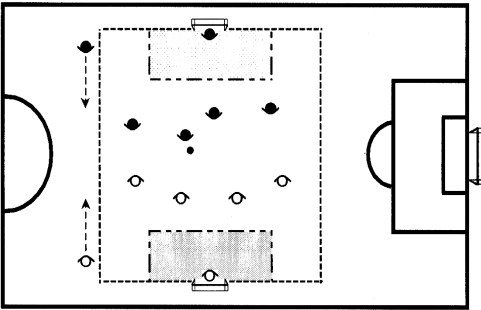
Pratybos Nr. 26 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje su vartininkais. Kamuolį įmesti į vartus rankomis. Kamuolio perdavimai ir metimai į vartus atliekamas tik rankomis. Draudžiama bėgti su kamuoliu. Kai kamuolys paliečia žemę, jis pereina varžovui, išskyrus kai metama į vartus. Pastabos: Reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie žaidėjo valdančio kamuolį. 	Lėkštelės Keturi stoveliai ar keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Jungtis: kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, kamuolio nuridenimas vidine pėdos puse už atraminės kojos (atlikti su stipriąja koja).	Kiekvienam žaidėjui po kamuolį žaidėjui
Žaidimas judrusis žaidimas: 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, perdavimas. <u>Taktika:</u> dvikova, suklaidinimas, atsidengimas.	Nurodymai: “Penkeri vartai”: Kiekviena komanda puola ir gina visus vartus. Kai įmušamas įvartis į vartus, jie yra “mirę”. Komanda, kuri „sumedžioja“ daugiausiai vartų, laimi. <u>Variantai:</u> Įvartis užskaitomas įmušus iš vienos pusės. Įvartis užskaitomas įmušus iš abiejų pusių. Žaidžia 10-14 žaidėjų, aikštelė 20 x 16 m 	Lėkštelės 10 stulpelių penkiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1 į 4 m pločio vartus su vartininkais, 8 m x 6 m aikštelėje. Vartininkas žaidime nedalyvauja. Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kitais kartais, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštes. 	Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

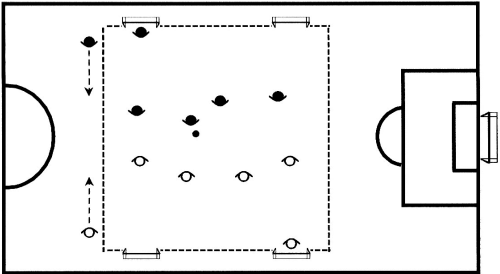
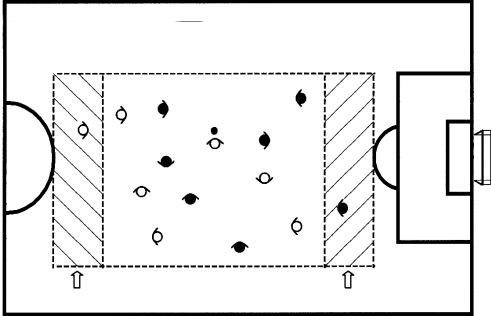
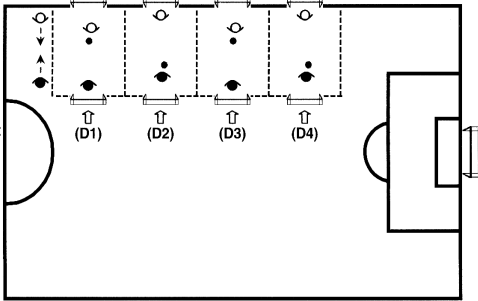
Pratybos Nr. 26 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai pirmyn Varžosi dvi komandom	Nurodymai: Rungtyniauja dvi komandos. Jungtis: šuoliukai į priekį tarp lazdų kaire ir dešine kojomis, po to grįžti atgal. Taškas tai komandai, kuri laimi. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lazdų. <u>Variantai:</u> Su kamuoliu rankose. Kamuolys už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 lazdų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Kiekvienoje aikštelėje dviese su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas A perduoda kamuolį B. B stabdo kamuolį ir varosi iki stovelio, po to smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> Laisvas, dešine koja, po to kaire koja. Vidinė pėdos puse, po to išorinė pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastaba: aikštelė - devyniems žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo. 	Lėkštelės Stovelis Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys dviems žaidėjams
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu – padėti kamuolį ant kelties, pėda pakelta, bandyti išlaikyti kamuolį. Jei būtina padėti sau ranka (atliekama su stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10 <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Nubrėžti 10 x 8 m pločio zoną prieš kiekvienus vartus. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia vienas prieš vieną su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos. 	Lėkštelės Keturi stulpeliai dviems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

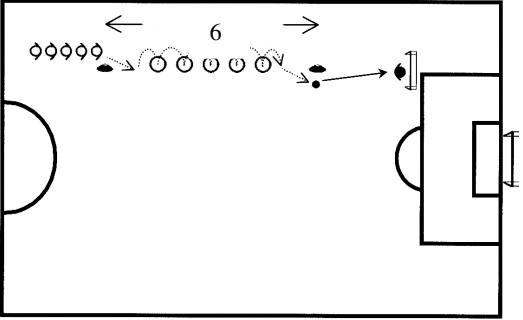
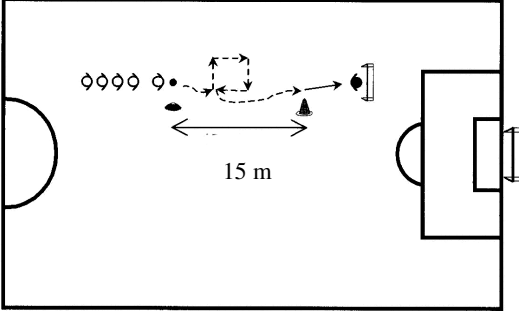
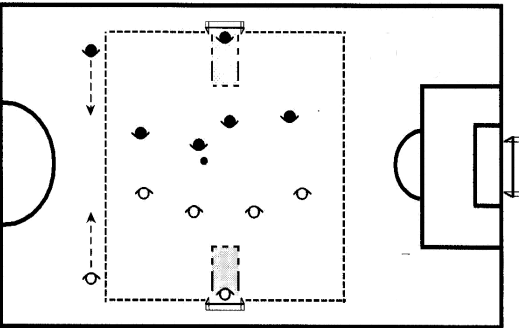
Pratybos Nr. 27 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5. Aikštelė 30 m x 20 m Kamuolį įmušti į vienus iš dviejų vartų su vienu vartininku. Vienas vartininkas saugo abu vartus. Laisvas žaidimas atliekant perdavimus tiksliai į kojomis. Pastabos: reikalauti žaidėjus nesiartinti prie valdančio kamuolį. Reikalauti žaidėjus įmušti įvartį į vienus vartus, o tik po to - į kitus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai ar aštuoni stulpeliai keturiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Du kartus spirti kamuolį aukštyn, jį pagauti rankomis juosmens aukštyje (atlikti su stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas, perdavimas. Taktika: dvikova, suklaidinimas. Atsidengimas.	Nurodymai: “Kamuolys kapitonui” Kad gauti tašką, reikia, kad viena komanda perduotų kamuolį rankomis. savo kapitonui, esančiam vienoje iš zonų. Jis negali išeiti ir niekas negali įeiti į jo zoną. Jei kamuolys pilnai kerta zoną, taškas užskaitomas varžovų komandai. Variantas: Perdavimas kojomis. Pastaba: kapitonas savo zonoje turi nuolatos judėti. Dalyvauja 10-14 žaidėjų, 25 m x 20 m aikštelėje.	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' Individuali taktika: apžaisiti varžovą ir pelnyti įvartį.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m aikštelėje, 2 m pločio vartai be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant “Pakilimo/Nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kitą kartą, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

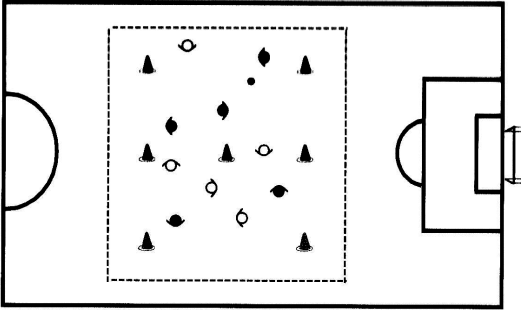
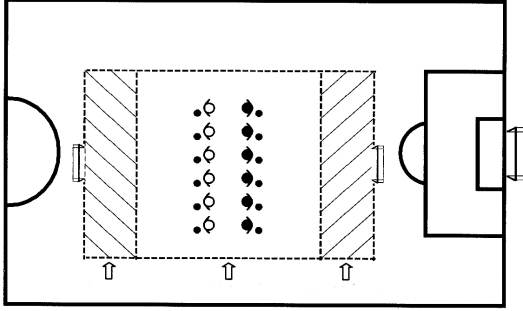
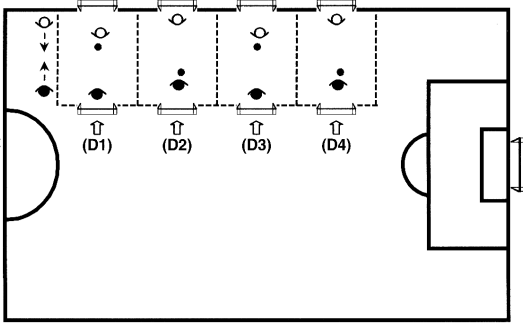
Pratybos Nr. 27 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai pirmyn išlaikant pusiausvyrą	Nurodymai: Jungtis: penki šuoliukai pirmyn ant vienos kojos į lankų vidurį, po to smūgis į vartus. Kamuolį paduoda treneris Atlikti pratimą kaskart greičiau. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lankų. <u>Variantai:</u> dešinė koja. Kaire koja. Abiem kojom. Pastaba: aikštelėje šeši žaidėjai.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam kamuolys žaidėjui Penki lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu + vartininkas. Žaidėjas varosi kamuolį iki stovelio, po to muša į vartus. Varydamasis kamuolį žaidėjas turi padaryti geometrinių figūros kontūrus, kurią, prieš smūgiuojant į vartus turi atspėti kiti žaidėjai. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešinė koja, po to kaire koja. Vidinė pėdos puse, po to išorinė pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelėje šeši žaidėjai. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo.	 Lėkštelės Stovelis Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį. Jungtis: kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, pasikelti kamuolį su kita koja (keltimi) ir pabandyti jį pagauti rankomis (atliekama su stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 8 x 4 m pločio zoną. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia vienas prieš vieną su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

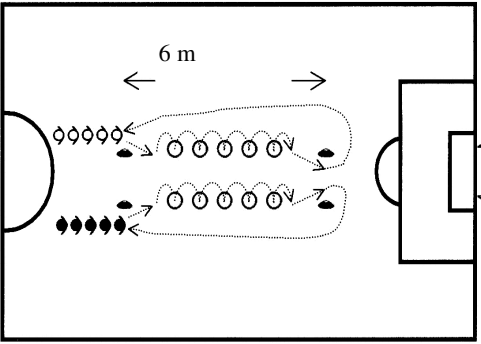
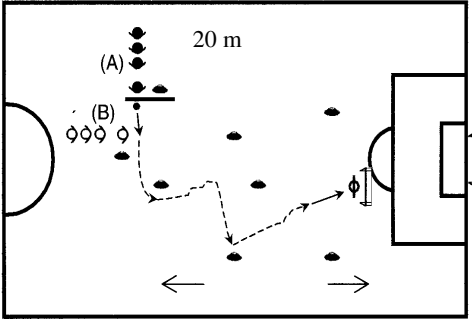
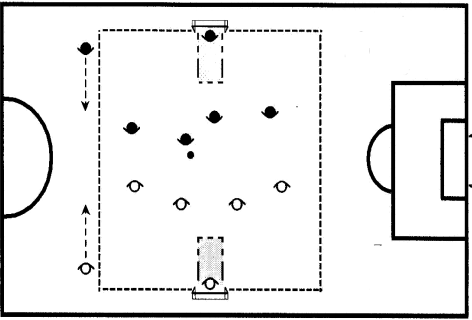
Pratybos Nr. 28 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5. Aikštelė 30 m x 20 m Kamuolį smūgiuoti ir pataikyti į stovėlį. Pastatyti 5-7 stovelius žaidimo zonoje. Abi komandos puola ir gina visus stovelius. Laisvas žaidimas, perdavimus atlikti tiksliai į kojas. Pastabos: aiškinti žaidėjams nesiartinti prie žaidėjo, valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pataikytų kaskart į kitą stovėlį. Keisti stovelio vietą po kiekvieno įvarčio.	 Lėkštelės Penki-septyni stoveliai Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmai. Jungtis: kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, nuridenti kamuolį vidine pėdos puse už atraminės kojos (atlikti su silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas Taktika: dvikova, suklaidinimas, atsidengimas.	Nurodymai: Pinigas ar herbas Duodant signalą, pvz.: "pinigas" žaidėjai išsidėstę "pinigo" pusėje varosi kamuolius ir bando įmušti įvartį "pinigo" pusėje. Kitos pusės žaidėjai bando sutrukdyti. Skaičiuojami įvarčiai. Variantai: Įvarčiai gali būti įmušti tik "pinigo" ar "herbo" pusėje. Įvarčiai gali būti mušami tik vidurio zonoje. Pastaba: dviejų skirtingų spalvų lėkštelėmis pažymėti zonos. Žaidimo plotas - 25 x 20 m	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dviem vartams Kiekvienam žaidėjui po kamuolį Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' Individuali taktika: apžaisti varžovą ir pelnyti įvartį.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m dydžio aikštelėje į 2 m pločio vartus be vartininkų. Kas 1' 30 keisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą, tuomet nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kitais kartais, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia“. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

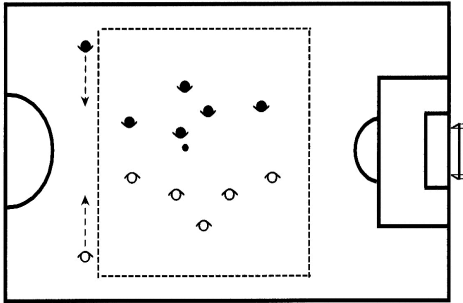
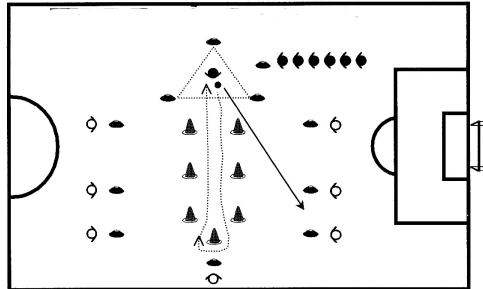
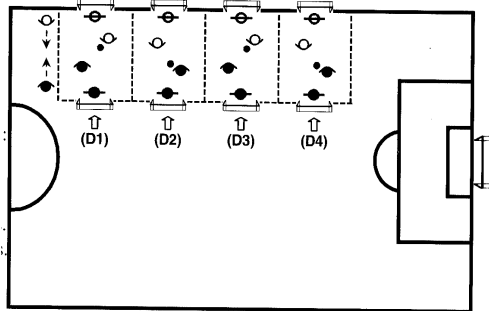
Pratybos Nr. 28 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai išlaikant pusiausvyrą rungtyniaujant dviem komandom	Nurodymai: Rungtyniauja dvi komandos. Šuoliukai viena koja pirmyn į lankus, po to grįžti bėgant ir paliesti ranka savo partnerį. 1 taškas laimėjusiai komandai. Keisti lankų išdėstymą ir tarpus tarp jų. <u>Variantai:</u> Su kamuoliu rankose. Kamuolį laikyti už galvos.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lankų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: dviems žaidėjams vienas kamuolys ir vartininkas. Žaidėjas A paduoda kamuolį B. B susistabdo kamuolį ir varosi iki lėkštės ir po to smūgiuoja į vartus. Kol B varosi, treneris pakelia tos spalvos lėkštę, kur B turi atsivaryti kamuolį ir mušti į vartus. <u>Kamuolio varymosi variantai</u> Laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelėje šeši žaidėjai. Reikalauti atlikimo kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys dviems
Pertrauka 05' Kamuolio manevravimas	Kamuolio pusiausvyra. Pasidėti kamuolį ant kelties, pėda ant žemės ir pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina padėti sau ranka (dirbama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Nubrėžti 8 m x 4 m dydžio zoną prieš kiekvienus vartus. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia vienas prieš vieną su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stulpeliai dviems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

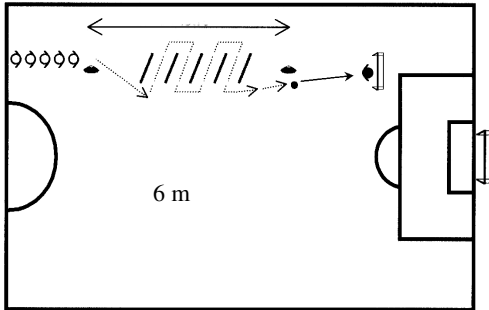
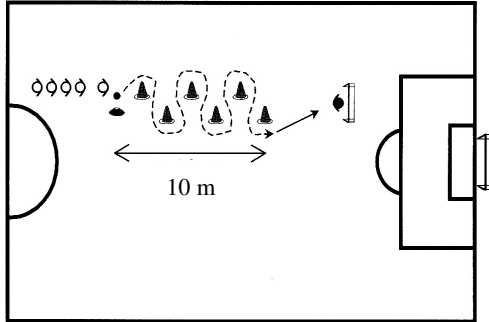
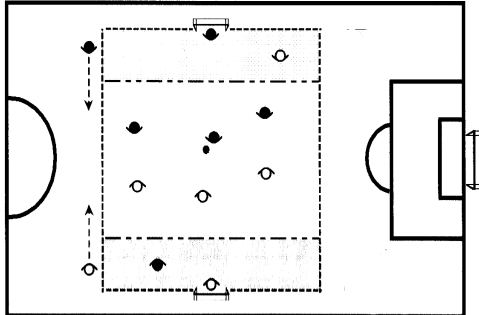
Pratybos Nr. 29 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, aikštelė 30 m x 20 m be vartų ir vartininkų. Pelnyti įvartį sustabdant kamuolį už varžovo vartų linijos. Laisvas žaidimas, tiksliai perduodant kamuolį į kojas. Pastaba: Ragintini žaidėjus nesiartinti prie valdančio kamuolį.	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Žongliravimas: laisvas - pabandyti sujungti įvairius būdus panaudojant smūgiavimui įvairias kūno vietas - kojas, galva, šlaunis, krūtine, pečius ir t.t.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas, perdavimas. <u>Taktika:</u> laisvo ploto ieškojimas	Nurodymai: Žaidimas “Koridorius”  komandos žaidėjas siunčia kamuolius už koridoriaus ribų, bet tik į tą zoną, kuri pažymėta lėkštėmis. Po to perbėga koridorių, kurio pradžia ir pabaiga pažymėta stoveliais.  per tą laiką susigauna kamuolį ir bando paliesti ranka ar koja bėgantį. Kai visi  prabėga, pasikeičiama vaidmenimis. Skaičiuojama kiek kartų žaidėjai buvo paliesti bėgantys koridoriumi. <u>Variantas:</u> bėgimas pirmyn ir atgal atliekamas varant kamuolį.	 Lėkštelės Septyni stoveliai Vienas kamuolys
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1 į 4 m pločio vartus su vartininkais, 8 m x 6 m aikštelėje. Vartininkas žaidime nedalyvauja. Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kitą kartą - laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštes.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

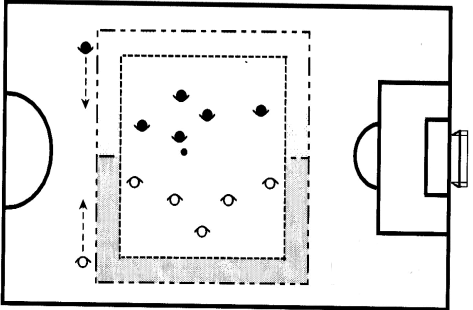
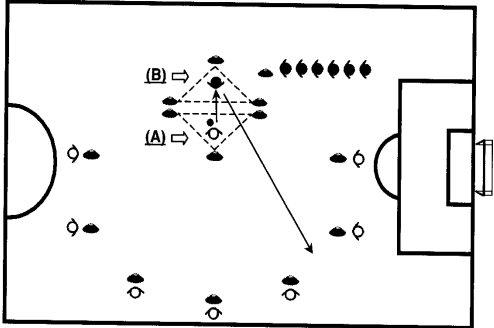
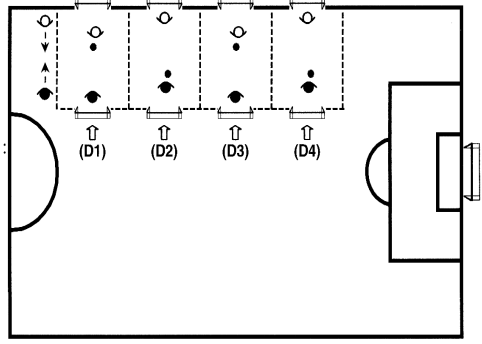
Pratybos Nr. 29 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai į šalis tarp kliūčių	Nurodymai: Pristatomi žingsneliai šonu, veidu į vartus tarp lazdų ir po to smūgis į vartus. Treneris paduoda kamuolį pratimo pradžioje. Atlikti pratimą kaskart greičiau. <u>Variantai:</u> Ilgi pristatomi žingsniai. Trumpi pristatomi žingsneliai. Ilgi kryžminiai žingsniai. Trumpi kryžminiai žingsniai.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penkios lazdos
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> pro kliūtis	Nurodymai: Aikštelėje kiekvienas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį tarp stovelių, vengdamas juos paliesti ir smūgiuoja į vartus. Keisti varymo greitį ir atstumus tarp stovelių priklausomai nuo žaidėjo lygio. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> Laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelėje šeši žaidėjai. Reikalauti atlikimo kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Šeši-aštuoni stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį. Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, pasikelti kamuolį su ta pačia koja ar kita (keltimi) ir bandyti jį pagauti rankomis.	Kiekvienam žaidėjui po kamuolį
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda turi kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Prieš kiekviena vartus nubrėžti 5 m pločio zoną. Pastatyti po žaidėją iš kiekvienos komandos jų puolimo zonoje. Tas žaidėjas negali išeiti iš tos zonos, ir niekas negali į ją įeiti. Jo partneriai turi stengtis perduoti jam kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus tik būdami už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtinga spalva. Raginti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui zonoje.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

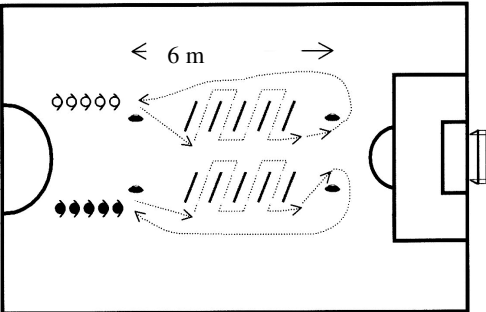
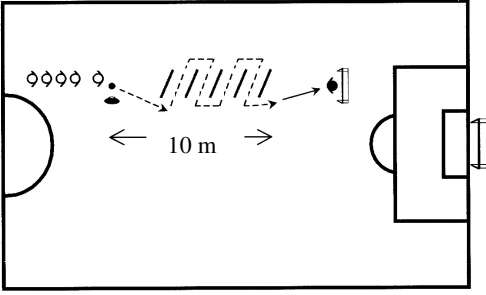
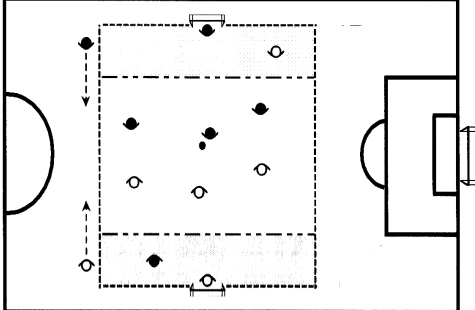
Pratybos Nr. 30 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:► bėgimas be kamuolio; - - - - ► kamuolio varymas; —► perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m plote. Pelnyti tašką sustabdant kamuolį už varžovo vartų linijos arba už užribio linijų puolimo zonoje. Laisvas žaidimas tiksliai perduodant kamuolį į kojas. Pastaba: reikalauti, kad žaidėjai nesiartintų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pelnytų įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant padu kamuolį į save, nuvesti kamuolį tos pačios pėdos vidine puse link atraminės kojos (atlikti stipriąją koją)	Visi žaidėjai su kamuoliais
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' Technika: perdavimas Taktika: laisvo ploto paieška ir laiko pajautimas	Nurodymai: “Smūgiuok ir bėk ratu” ☺ gaudo kamuolius, o ☹ smūgiuoja. Žaidėjas ☺ perduoda kamuolį iš A zonos žaidėjui ☹ B zonoje. Šis atmuša skriejantį kamuolį (koja ar galva, 3 bandymai) ir po to nubėga ratu apie lėkšteles. Žaidėjai ☹ gražina kamuolį žaidėjui į A zoną, iš kurios jis negali išeiti. Vos tik žaidėjas ☺ gauna kamuolį, žaidėjas ☹ negali daugiau bėgti. Jei jis yra tarp dviejų lėkščių, jis iškrenta iš žaidimo. Kai visi žaidėjai ☹ yra eliminuoti, pasikeičiama vaidmenimis. Laimi ta komanda, kuri apibėga daugiau ratų. Pastaba: 30 m x 15 m žaidimo plotas. Galima žaisti du kėlinius.	 Lėkštelės Vienas kamuolys
Turnyras: 10' Individuali taktika: apžaisti varžovą ir pelnyti įvartį.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m dydžio aikšteleje į 2 m pločio vartus be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštelei

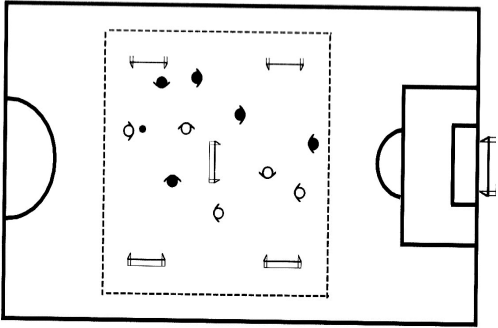
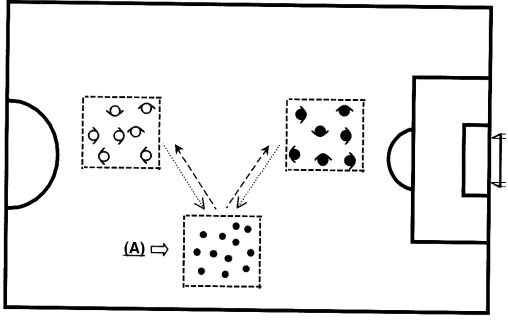
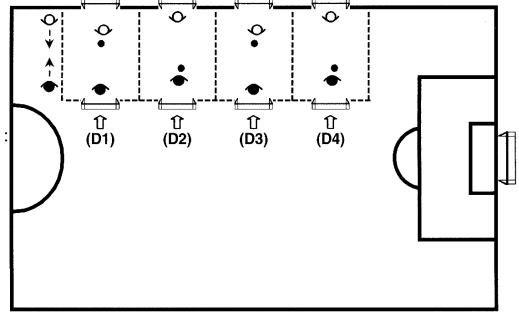
Pratybos Nr. 30 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai į šalis rungtyniaujant dviem komandoms	Nurodymai: Dviejų komandų estafetė. Pristatomi žingsneliai šonu, veidu į vartus tarp lazdų ir po to grįžti, paliesti ranka partnerį. 1 taškas komandai, laimėjusiai rungtį. <u>Variantai:</u> Ilgai pristatomi žingsniai. Trumpi pristatomi žingsniai. Ilgai pristatomi žingsniai; Trumpi sukryžiuoti pristatomi žingsniai. Su kamuoliu rankose; Su kamuoliu už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lazdų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje visi žaidėjai su kamuoliais ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį tarp lazdų vengdamas jas paliesti ir smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį ir atstumus tarp lazdų priklausomai nuo žaidėjo lygio <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> Laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelėje šeši žaidėjai. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Penkios-septynios lazdos Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu. Pasidėti kamuolį ant kelties, pėda padėta, (pakelta), bandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina padėti ranka atliekama su stipriąja arba su silpnąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio žaidimui	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Nubrėžti 8 m pločio zoną prieš kiekvienus vartus. Pastatyti po žaidėją iš kiekvienos komandos jų puolimo zonoje. Tas žaidėjas negali išeiti iš tos zonos, ir niekas negali įeiti į tą zoną. Jo partneriai turi stengtis perduoti jam kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia vienas prieš vieną su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus tik būdami už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtinga spalva. Raginti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui zonoje.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

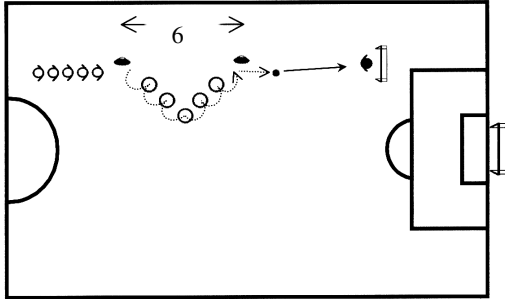
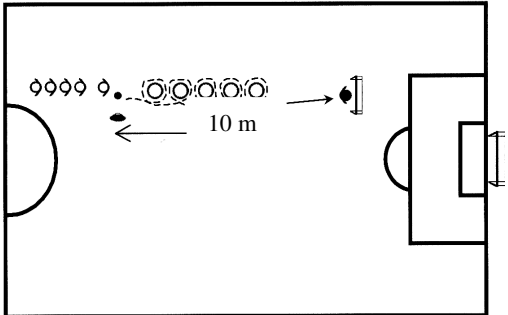
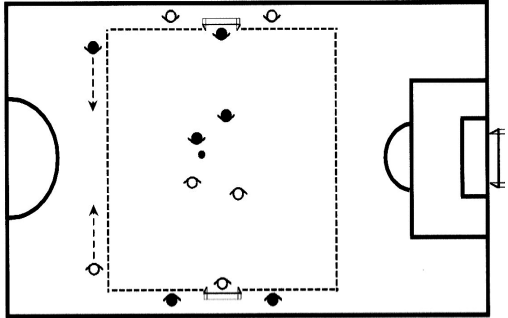
Pratybos Nr. 31 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5. Aikštelė 30 m x 20 m Įmušti į vienus iš penkerių vartų, išdėliotų aikštelėje. Abi komandos puola ir gina visus vartus. Įvartis gali būti mušamas iš abiejų vartų pusių. Laisvas žaidimas, stengtis kamuolį perduoti tiksliai į kojas. Pastaba Reikalauti, kad žaidėjai nesiartintų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pelnytų įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės 10 stovelių arba 10 stulpelių penkiems vartams Vienaskamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pėdą pakišti po kamuoliu ir staigiu judesiu kamuolį pakelti aukštin, pagauti rankomis (atliekama stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam aidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas <u>Fizinis rengimas:</u> greitumas	Nurodymai: “Surink kuo daugiau kamuolių” Dvi komandos po 7-8 žaidėjus, trys aikštelės 16 x 12 m dydžio. Per trenerio nustatytą laiką kiekvienos komandos žaidėjai bėga į A zoną paimiti kamuolių ir juos neša į savo aikštelę rankomis. <u>Variantai</u> Grįžtant kamuolius varyti koja. Paskirti žaidėją, kurio pareiga nunešti varžovų kamuolius atgal į A zoną. Žaidėjai patys neneša kamuolių, vienas iš žaidėjų savo lauke gaudo kamuolius perduodamus ranka arba spiriamus koja. Taip pat galima imti kamuolius iš priešingos stovyklos.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> apžaisti varžovą ir pelnyti įvartį.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1. Aikštelė 8 x 6 m su 2 m pločio vartais be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

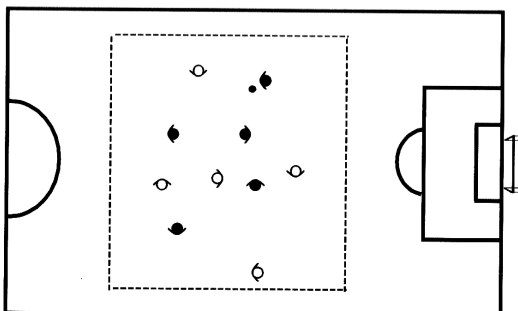
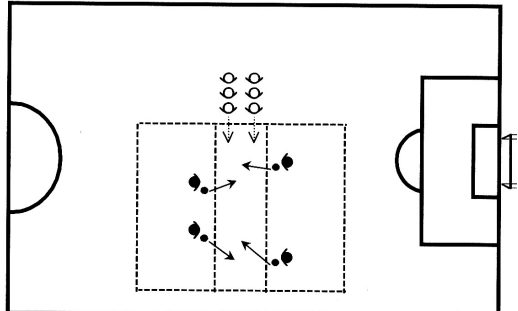
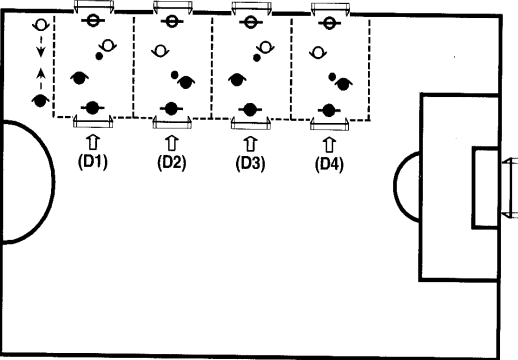
Pratybos Nr. 31 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai šonu pusiausvyrai	Nurodymai: Šuoliuojama viena koja į lankų vidurį ir smūgiuojama į vartus. Baigus šuoliavimą kamuolį paduoda treneris. Atlikti pratimą kaskart vis greičiau. Keisti lankų išdėstymą ir nuotolį tarp jų, bet išsaugoti formą, kad šuoliukai būtų atliekami šonu. <u>Variantai:</u> šuoliukas dešine koja. Šuoliukas kaire koja. Abiem kojom. Pastaba: aikštelėje šeši žaidėjai. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penki lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį apie lankus, vengdamas juos paliesti, po to smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjo parengtumo. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidine pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo. 	Lėkštelės Penki lankai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas: spirti kamuolį vieną kartą iki krūtinės aukščio, leisti kamuoliui atšokti nuo žemės kelis kartus, jei tai būtina (atliekama stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: <u>10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 20 m x 20 m aikštelėje. Du žaidėjai iš kiekvienos komandos už varžovų vartų linijos ir juos keisti kas 2'. Tam, kad žaidėjas galėtų įsijungti į žaidimą, reikia, kad partneris jam perduotų kamuolį. Kai abu vienos komandos žaidėjai dalyvauja žaidime ir įvartis neįmušamas per 30", jie grįžta į savo vietą. Pastaba: raginti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui už vartų linijos. 	Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

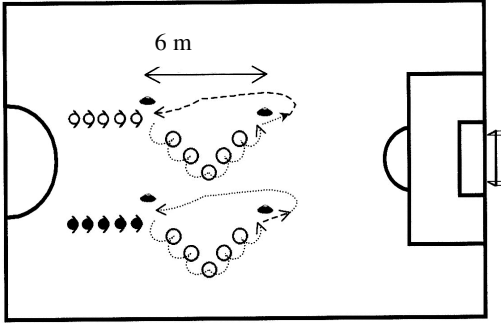
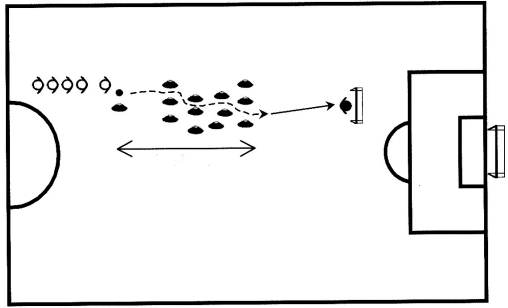
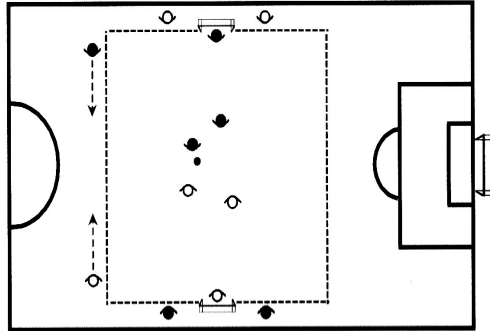
Pratybos Nr. 32 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5. Aikštelė 30 m x 20 m Atlikti perdavimas tik rankomis - 10 kartų. Draudžiama bėgti su kamuoliu. <u>Variantai:</u> Kai kamuolys paliečia žemę, jis atitenka varžovui. Pastaba: reikalauti, kad žaidėjai nesiartintų prie turinčio kamuolį žaidėjo.	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant pėdos kelties; pėda pakelta nuo žemės ir pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina padėti sau ranka (atliekama su stipriąja arba silpnąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' Technika: perdavimas Taktika: laisvo ploto paieška	Nurodymai: “Medžiotojai ir lapės” Po signalo lapės turi kirsti vidurio zoną. Medžiotojai su kamuoliais rankose stengiasi juos paliesti kamuoliu. Kai lapė paliečiama, ji tampa medžiotoju. Paskutinė lapė lieka nugalėtoja. <u>Variantai:</u> liesti lapes tik metant kamuolį ranka. Liesti lapes smūgiuojant kamuolį koja. Lapės bėga pristatomais žingsniais. Pastaba: atkreipti dėmesį į kamuolio perdavimų aukštį ir jėgą. Žaidimo plotas 12 m x 8 m	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, į 4 m pločio vartus su vartininkais, 8 m x 6 m aikštelėje. Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.) Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris “nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštes.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

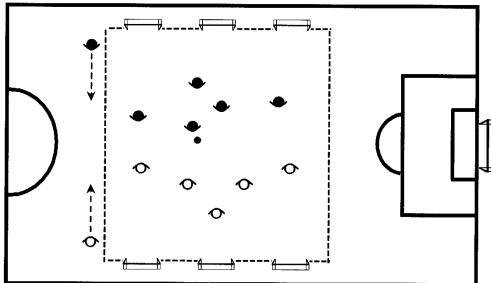
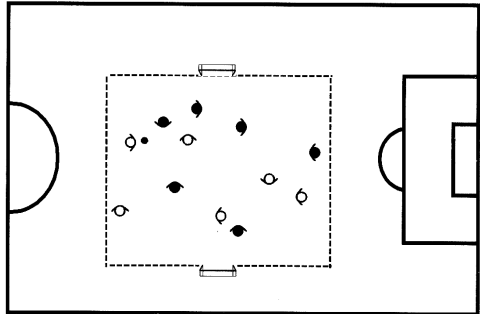
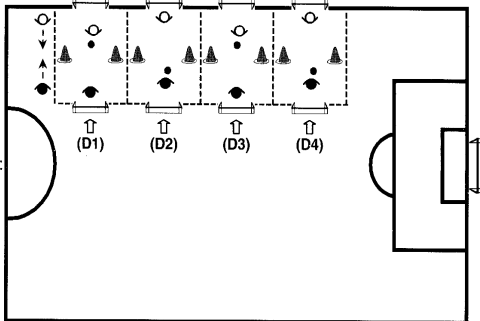
Pratybos Nr. 32 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai į šalis pusiausvyrai	Nurodymai: Dviejų komandų estafetė. Šuoliukai viena koja į lanko vidurį ir po to grįžti bėgant paliesti ranka partnerį. 1 taškas komandai, laimėjusiai rungtį. <u>Variantai:</u> Šuoliukai dešine koja; Šuoliukai kaire koja. Šuoliukai abiem kojomis. Su kamuoliu rankose; Su kamuoliu už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lankų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje žaidėjai su kamuoliais ir vartininkas. Žaidėjas varosi kamuolį kirsdamas lėkštelių mišką (10 m), vengdamas jas paliesti, po to smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį ir nuotolį tarp lėkštelių priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidine pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lankų
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas: kamuolį pakelti nuo žemės paridenant jį į save, nuvesti kamuolį tos pačios pėdos vidine puse link atraminės kojos (atliekama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: <u>10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 20 m x 20 m aikštelėje. Du kiekvienos komandos žaidėjai už varžovų vartų linijos ir juos keisti kas 2'. Tam, kad žaidėjas galėtų įsijungti į žaidimą, reikia, kad partneris jam perduotų kamuolį. Vos tik abu vienos komandos žaidėjai įsijungia į žaidimą ir įvartis neįmušamas per 30", jie grįžta į savo vietą. Pastaba:raginti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui už vartų linijos. 	Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

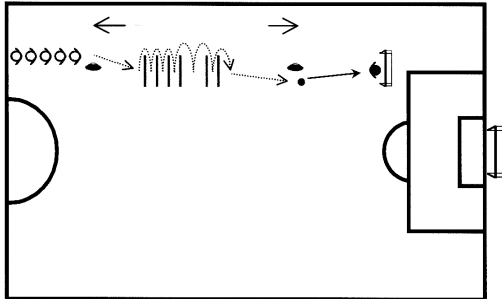
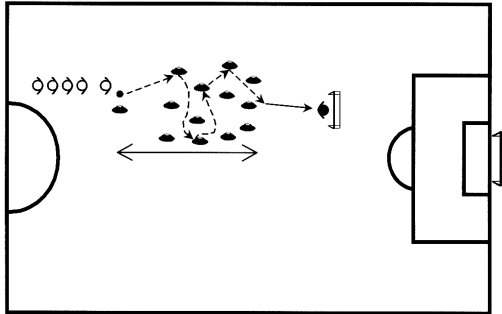
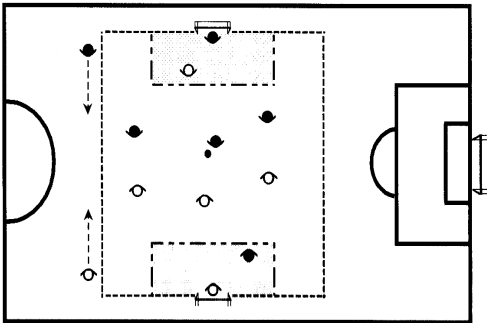
Pratybos Nr. 33 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Įmušti į vienus iš trijų vartų be vartininkų. Laisvas žaidimas kojomis. Pastabos: Reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai įmušti įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės 12 stovelių arba 12 stulpelių šešiams vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pėdą pakišti po kamuoliu ir jį pakelti, pagauti rankomis (atliekama silpnąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas, perdavimas Taktika: dvikova, suklaidinimas, atsidengimas.	Nurodymai: “Paskutinyasis futbolininkas” 16 m x 14 m aikštelėje žaidžia dvi momandos po 10-14 žaidėjų be vartininkų. Kai žaidėjas įmuša įvartį, jis pasitraukia iš žaidimo. Komanda, kuri pirmoji netenka žaidėjų, nugalė. Variantai: Žaidimas rankomis. Žaidimas kojomis. Pastaba: žaidimas be vartininkų.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras 10' <u>Individuali taktika:</u> Varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1; 8 m x 6 m aikštelėje, 2 m pločio vartai be vartininkų. Įmušti į vartus arba kamuoliu paliesti vieną iš dviejų stovelių aikštelėje. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant „pakilimo - nusileidimo“ sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka vieną lygį; D1, D2, D3, ir t.t. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi - nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą, nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kitą kartą, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris “nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštes.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Du stoveliai aikštei Vienas kamuolys aikštei

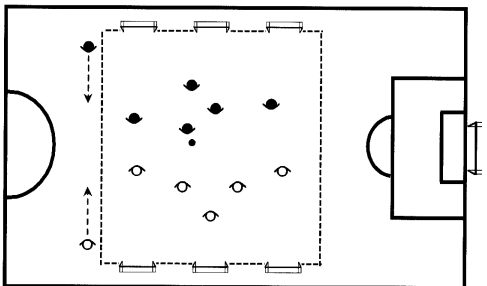
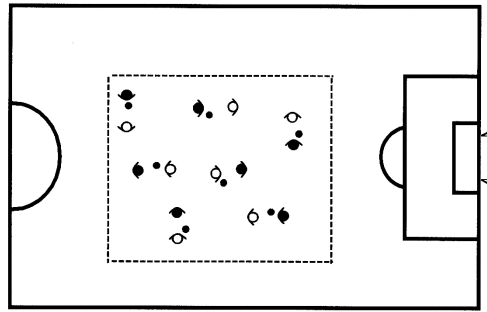
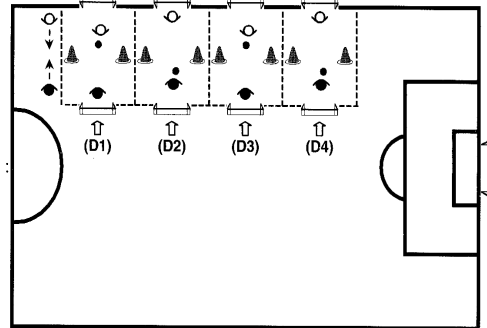
Pratybos Nr. 33 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavintini vikrumą -10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai atbulom	Nurodymai: Šuoliukai atbulom tarp lazdų kaire-dešine kojomis(6m), po to-smūgis į vartus. Treneris perduoda kamuolį pabaigus šuoliavimą. Įveikti nuotolį kaskart greičiau. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lazdų. Pastaba: aikštelė šešiams žaidėjams	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Šešios lazdos
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio įvaldymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir 1 vartininkas aikštei. Žaidėjas varosi kamuolį ir juo paliečia tas lėkšteles, kurias parodo treneris, bet vengia paliesti kitas, po to smūgiuoja į vartus. Treneris gali parodyti lėkštės spalvą, ją pakeldamas. Keisti varymosi greitį ir nuotolį tarp lėkštelių priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> Laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas: pasvirti kamuolį vieną kartą iki krūtinės aukščio, leisti kamuoliui atšokti nuo žemės kelis kartus, jei tai būtina (atliekama stipriąja koja). Veiksmą pakartoti.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika</u> Mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 25 m x 25 m aikštelėje, be kampinių. Prieš kiekvienus vartus pažymėti 10 x 8 m zoną. Varžovų zonoje stovi po vieną žaidėją iš komandų. Šis žaidėjas negali išeiti iš savo zonos, bei kiti negali į ją įbėgti. Kiti žaidėjai gali atlikti jam perdavimą arba smūgiuoti į vartus būdami už zonos ribų. Tuomet žaidžiama 1 x 1 su vartininku. Pastabos: pažymėti kiekvieną zoną skirtinga spalva. Ragintini žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui zonoje.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

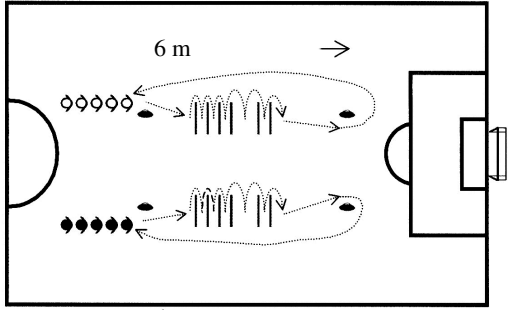
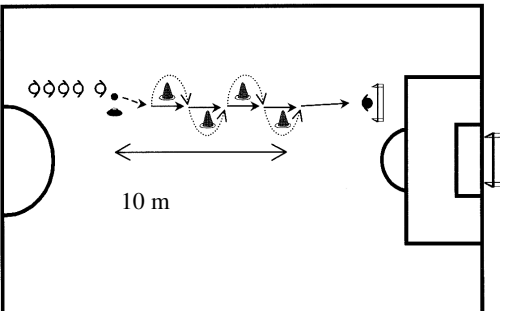
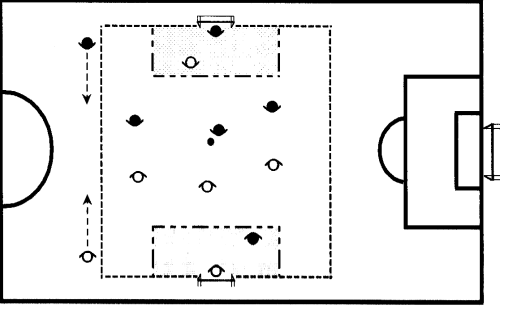
Pratybos Nr. 34 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Įmušti įvartį pravarant kamuoliu pro vieną iš trijų vartų liniją be vartininkų. Laisvas žaidimas kojomis. Pastaba: reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį žaidėjo. Reikalauti, kad žaidėjai įmušti įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės 12 stovelių arba 12 stulpelių šešiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant pėdos kelties; pėda pakelta nuo žemės ir pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina padėti su ranka (atliekama su stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas, kamuolio valdymas. Taktika: aikštės matymas	Nurodymai: “Skaičių žaidimas” Žaidžiama poromis. Vienas kamuolys dviems. Žaidėjas varosi kamuolį paskui bėgantį priekyje. Pastarasis bėgdamas ristele ir neatsisukdamas rodo tam tikrą pirštų skaičių. Varantis kamuolį žaidėjas turi juos skaičiuoti ir sudėti. Pakeisti vaidmenis ir poras. 1 taškas už kiekvieną teisingą atsakymą. Variantai: Galima atlikti ir daugybės veiksmus; Pastabos: keisti kamuolio varymo būdus. Žaidimo plotas 16 x 12 m	 Lėkštelės Kamuolys dviems
Turnyras 10' Individuali taktika: varžovo įveikimas	Nurodymai Žaidimas 1x1, 8 m x 6 m aikštelėje į 2 m pločio vartus be vartininkų. Įmušti į vartus arba kamuoliu paliesti vieną iš dviejų stovelių aikštelėje. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant pakilimo - nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka vieną lygį; D1, D2, D3, ir t.t. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą, nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kitais kartais, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris “nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikšteles.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Du stoveliai aikštei Vienas kamuolys aikštei

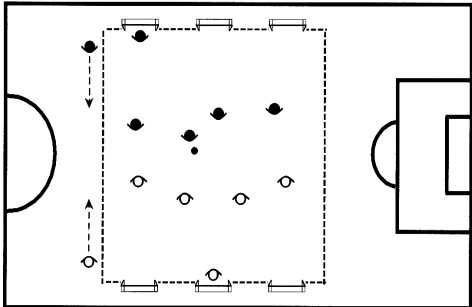
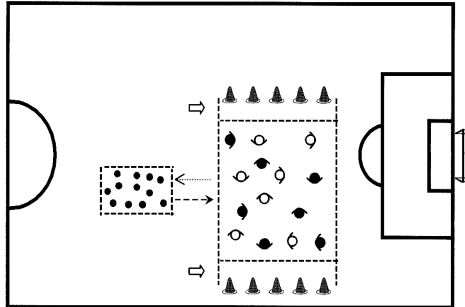
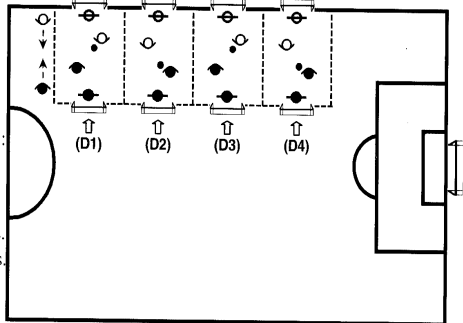
Pratybos Nr. 34 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai	Paiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai atbulom. Varžosi dvi komandom	Nurodymai: Rungtyniauja dvi komandos. Šuoliukai atbulom per lazdas kaire-dešine, po to grįžti atgal. Taškas tai komandai, kuri laimi. Keisti lazdų išdėstymą ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> su kamuoliu rankose. kamuolys už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus		Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 lazdų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį apibėgdamas lanku kiekvieną stovėlį jų neliesdamas, po to smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį ir nuotolį tarp stovelių priklausomai nuo žaidėjo lygio. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidine pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.		Lėkštelės Keturi-šeši stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas: kamuolį pakelti nuo žemės paridenant jį į save, nuvesti kamuolį tos pačios pėdos vidine puse link atraminės kojos (atliekama stipriąja koja).		Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 25 m x 25 m aikštelėje, be kampinių. Prieš kiekviena vartus pažymima 10 x 8 m zona. Varžovų zonoje stovi po vieną žaidėją iš komandos. Šis žaidėjas negali išeiti iš savo zonos, bei kiti negali į ją įbėgti. Kiti žaidėjai gali atlikti jam perdavimą arba smūgiuoti į vartus būdami už zonos ribų. Tuomet žaidžiama 1 x 1 su vartininku. Pastabos: pažymėti kiekvieną zoną skirtinga spalva. Ragintini žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui zonoje.		Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

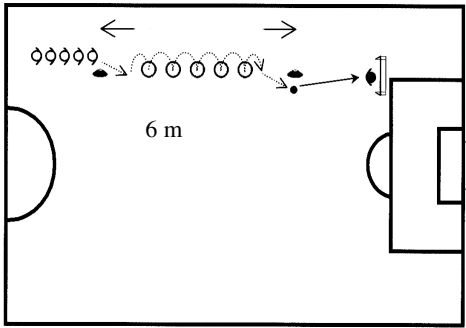
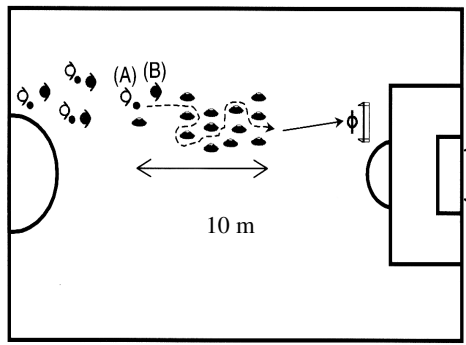
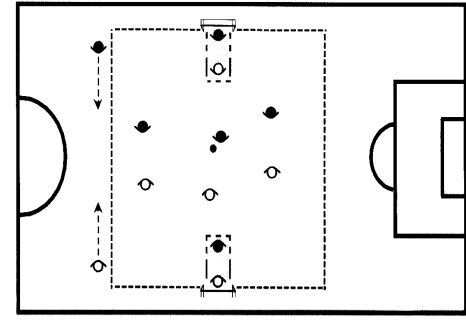
Pratybos Nr. 35 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Smūgiuoti į vienus iš trijų vartų su vartininku. Laisvas žaidimas kojomis. Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai įmušti įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės 12 stovelių arba 12 stulpelių šešiams vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pėdą pakišti po kamuoliu ir pametus aukštyrą pagauti rankomis (atliekama stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, tikslus smūgis. <u>Fizinė ypatybė:</u> greitumas.	Nurodymai: “Kėgliai” Dvi komandos rungtyniauja 16 m x 12 m plote. Po trenerio signalo, per nustatytą laiką, kiekvienos komandos žaidėjai turi bėgti paimiti po kamuolį ir pataikyti į stovėlį mesdami ranka. Kamuolį galima mesti tik iš žaidimo ploto. Pataikius į stovėlį - 1 taškas, nuvertus stovėlį - 2 taškai. <u>Variantai:</u> smūgiai kojomis. kiekviena komanda smūgiuoja į skirtingą pusę. Komandos muša į bet kuriuos stovelius.	 Lėkštelės 8-10 stovelių Vienas kamuolys žaidėjui Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas vienas prieš vieną į 4 m pločio vartus su vartininkais 8 m x 6 m aikštelėje Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kitais kartais - laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris “nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštes.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

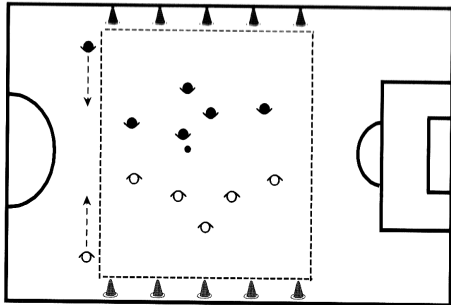
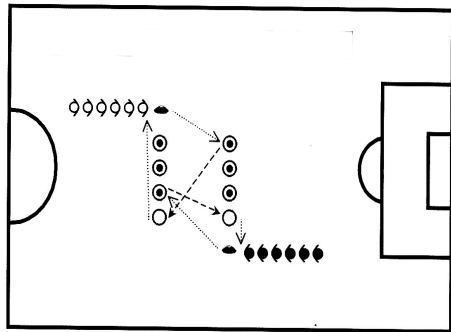
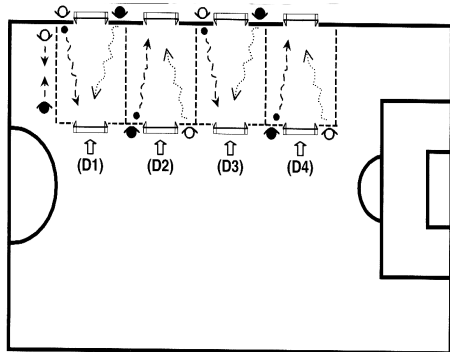
Pratybos Nr. 35 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai atbulom išlaikant pusiausvyrą	Nurodymai: Penki šuoliukai atbulom kaskart kita koja į lanko vidurį, po to smūgis į vartus. Treneris paduoda kamuolį pabaigus šuoliavimą. Atlikti pratimą kaskart greičiau. Keisti lankų išdėstymą ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> Dešine koja. Kaite koja. Abiem kojom. Pastaba: aikštelė šešiams žaidėjams.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penki lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas A varosi kamuolį pro lėkštelių mišką jų neliesdamas, bet sekdamas žaidėją B, po to smūgiuoja į vartus. Žaidėjas B keičia bėgimo greitį priklausomai nuo žaidėjo parengtumo. Keisti nuotolį tarp lėkštelių priklausomai nuo žaidėjų parengtumo. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaite. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė devyniems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas: spirti kamuolį vieną kartą iki krūtinės aukščio, leisti kamuoliui kartą atšokti nuo žemės (atliekama stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 25 m x 25 m aikštelėje, be kampinių. Prieš kiekvienus vartus pažymima 10 m x 8 m zona. Varžovų zonoje stovi po vieną žaidėją iš komandos. Šis žaidėjas negali išeiti iš savo zonos, bei kiti negali į ją įbėgti. Kiti žaidėjai gali atlikti jam perdavimą. Tada žaidžiama 1x1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami už zonos ribų. Pastabos: pažymėti kiekvieną zoną skirtinga spalva. Ragintini žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį partneriui zonoje.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturistulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

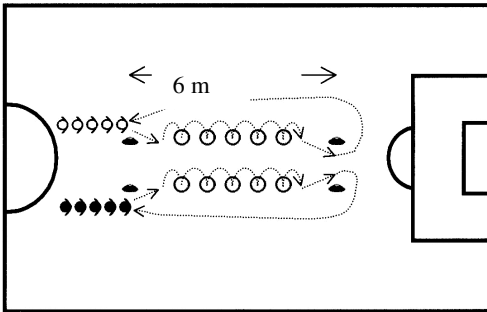
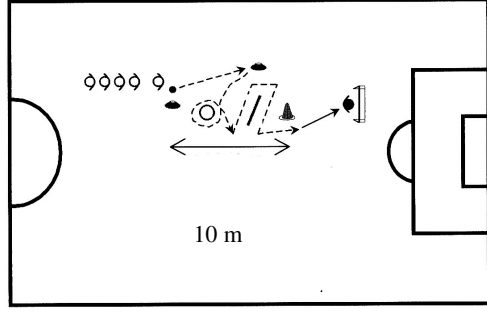
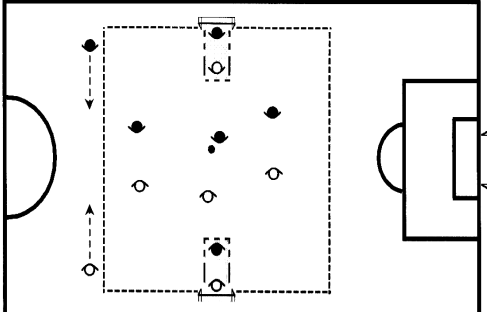
Pratybės Nr. 36 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. <i>Paaīškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio</i> ;  <i>kamuolio varymas</i> ;  <i>perdavimas arba smūgis į vartus</i> .	Priemonės
Apšilimas 10’ Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m plote. Smūgiuojant pataikyti į vieną iš stovelių už varžovų vartų linijos. Pastatyti po penkis stovelius už kiekvienų vartų linijos. Laisvas žaidimas. Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pataikytų kaskart į kitą stovelį.	 Lėkštelės 10 stovelių Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05’ kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant pėdos kelties. Pėda pakelta nuo žemės, pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina prilaikyti ranka (atliekama silpnąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10’ Technika: kamuolio varymas <u>Fizinė ypatybė:</u> greitumas	Nurodymai: “Kamuolys mums” Žaidėjai po vieną iš kiekvienos komandos išbėga iš savo aikštės pusių, kad paimtų kamuolį, esantį varžovų pusėje, greitai grįžtų ir rankomis padėtų į vieną iš lankų. Tuomet ranka paliečia kitą komandos narį. Laimi ta komanda, kuri pirmoji sudėlioja kamuolius į lankus. <u>Variantai:</u> Varyti kamuolį kojomis. Padėti kliūtis, kurias žaidėjams teks įveikti bėgant paimti kamuolį ir jį nešant atgal. Pastaba: žaidimo plotas – 10 m x 8 m. Atkreipti dėmesį į poilsio trukmę.	 Lėkštelės Aštuoni lankai Šeši kamuoliai
Turnyras 10’ <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m aikštelėje, 2 m pločio vartai. Įmušti į vartus be vartininko. Puolėjas ir gynėjas išbėga nuo tų pačių vartų linijos 3 - 4 m atstumu vienas nuo kito. Vos tik išbėga puolėjas, jam pradeda trukdyti gynėjas. Kai kamuolys išeina už aikštelės ribų, pakartoti tą pačią situaciją, atsižvelgiant į tai, kad tas, kuris išspiria kamuolį už ribų tampa ar lieka gynėju, išskyrus atvejus, kai yra įmušamas į vartis. Kas 1’30 keisti varžovą naudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Pastabos: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Puolėjas turi stengtis, kad gynėjas jo nepavytų.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

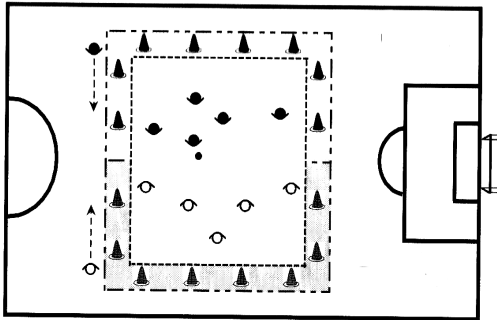
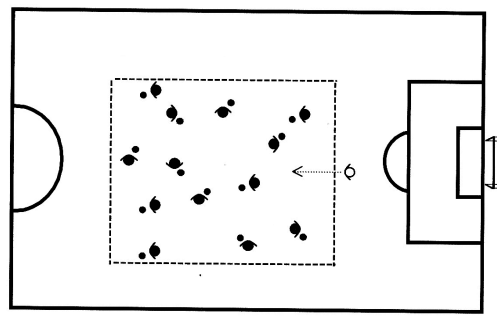
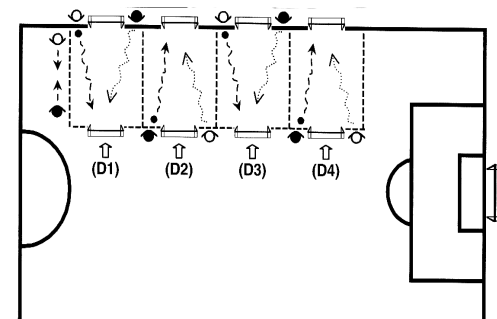
Pratybos Nr. 36 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i> ➔ bėgimas be kamuolio; ---- ➔ kamuolio varymas; —➔ perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai atbulom išlaikant pusiausvyrą, rungtyniaujant dviem komandom	Nurodymai: Rungtyniauja dvi komandos. Šuoliukai atbulom į lankus, po to grįžti bėgant ir paliesti ranka savo partnerį. 1 taškas laimėjusiai komandai. Keisti lankų išdėstymą ir tarpus tarp jų. <u>Variantai:</u> Su kamuoliu rankose. Kamuolį laikyti už galvos.	 Lėkštelės Vienas kamuolys žaidėjui 10 lankų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Aikštelėje išdėlioti skirtingus daiktus - lėkštelę, lanką, lazda, stovėlį. Žaidėjas varosi kamuolį tarp jų ir atlieka tai, ką reikalauja treneris. Po to smūgiuoja į vartus. Treneris gali nurodyti daiktą pakeldamas jį. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Stovėlis Lazda Lankas Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienai žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas: kamuolį pakelti nuo žemės paridenant jį į save, nuridenti kamuolį tos pačios pėdos vidine puse link atraminės kojos (atliekama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 25 m x 25m aikštelėje, be kampinių. Prieš kiekvienus vartus pažymėti 10 x 8 m zoną. Varžovų zonoje stovi po vieną žaidėją iš komandos. Šis žaidėjas negali išeiti iš savo zonos ir kiti negali į ją įbėgti. Kiti žaidėjai gali atlikti jam perdavimą. Tada žaidžiama 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami už zonos ribų. Pastabos: pažymėti kiekvieną zoną skirtinga spalva. Ragintini žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį partneriui zonoje.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys aikštei Skirtingų spalvų marškinėliai

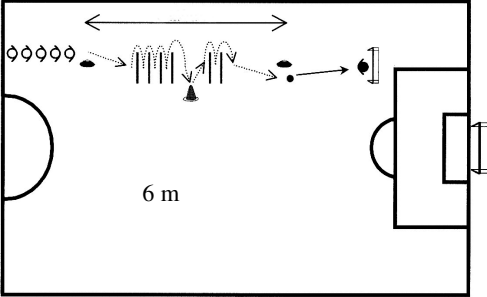
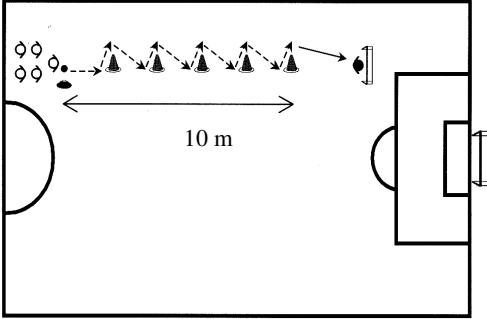
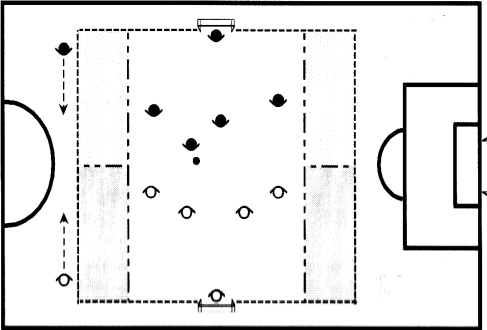
Pratybos Nr. 37 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Pelnyti įvartį pataikant į vieną iš stovelių už varžovų vartų linijos arba į stovelių varžovų pusės užribyje. Pastatyti į vieną iš 4 stovelių už kiekvienų vartų linijos ir į vieną iš 2 - už šoninės linijos. Laisvas žaidimas. Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie turinčio kamuolį žaidėjo. Reikalauti, kad žaidėjai pataikytų kaskart į kitą stovelių.	 Lėkštelės Vienas kamuolys 16 stovelių Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pėdą pakišti po kamuoliu ir pasvirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas <u>Fizinė ypatybė:</u> greitumas	Nurodymai: “Išsaugok kamuolį” Žaidėjas ☺ įbėga į žaidimo aikštelę ir stengiasi pagauti rankomis kamuolį, kurį varosi žaidėjas ☹. Kai jam tai pavyksta, žaidėjai pasikeičia vietomis. Jei žaidėjas išleidžia kamuolį už aikštelės ribų, jis irgi tampa gaudytoju. <u>Variantai:</u> kamuolį atiminėti kojomis, atiminėja keli žaidėjai. ☺ žaidėjas stengiasi už marškinėlių pagauti besivarančius kamuolį žaidėjus. Pastabos: panaudoti įvairius kamuolio varymo būdus. Plotas - 16 x 12 m	 Lėkštelės Po kamuolį kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m aikštelėje, 2 m pločio vartai. Įmušti į vartus be vartininko. Puolėjas ir gynėjas išbėga nuo tų pačių vartų linijos 3 - 4 m atstumu vienas nuo kito. Kai tik išbėga puolėjas, gynėjas pradeda gintis. Jei kamuolys išeina už aikštelės ribų, pakartoti tą pačią situaciją, atsižvelgiant į tai, kad tas, kuris išspiria kamuolį už ribų tampa ar lieka gynėju, išskyrus tuos atvejus, kai yra įmušamas įvartis. Kas 1'30 keisti varžovą naudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Pastabos: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Puolėjas turi stengtis, kad gynėjas jo nepavytų.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

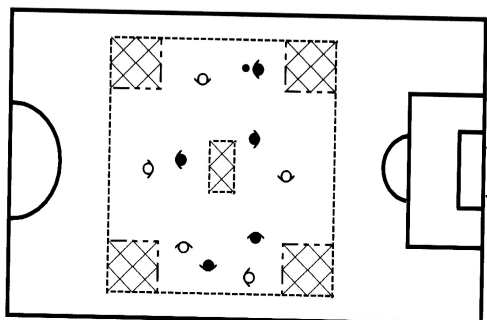
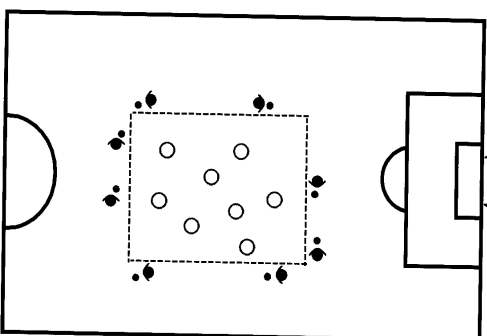
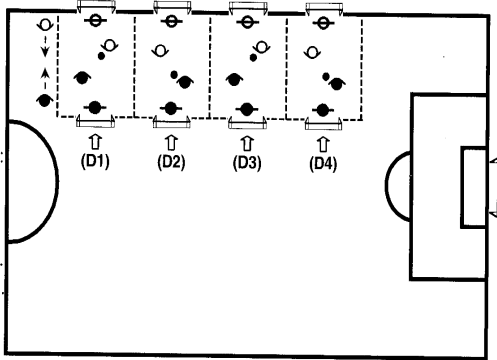
Pratybos Nr. 37 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. <i>Paiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai abiem kojomis pakaitomis	Nurodymai: Šuoliuoti pirmyn tarp lazdų atsispiriant pakaitomis kaire-dešine kojomis + nuversti vieną stovelį ir smūgiuoti į vartus. Atlikti pratimą kaskart greičiau. Keisti lazdų išdėstymą ir nuotolį tarp jų. Keisti stovelio vietą. <u>Variantai:</u> nuversti stovelį - iš dešinio šono dešine arba kaire koja. nuversti stovelį - iš kairiojo šono kaire arba dešine koja. Pastaba: aikštelėje šeši žaidėjai.	 Lėkštelės Kiekvienam žaidėjui po kamuolį Šešios lazdos Stovelis
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas:</u> “kablų” vidine pėdos puse	Nurodymai: Aikštelėje kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį pro penkis stovelius keisdamas kryptį - atlieka “kablį” vidine pėdos puse ir smūgiuoja į vartus. Jei žaidėjui per sudėtinga, jis sustabdo kamuolį prieš stovelį, po to vėl varo pirmyn. Jei žaidėjui lengva, jis pagreitina varymo tempą. ¼ laiko turi būti skirta atlikti silpnąją koja. Pastabos: aikštelėje šeši žaidėjai. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Penki stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05 Kamuolio valdymas	Žongliravimas - spirti kamuolį 1 kartą iki krūtinės aukščio, leisti kamuoliui atšokti nuo žemės 1 kartą (atliekama stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2 x 10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš perkeliu žaidimą į puolimo zoną.	Nurodymai 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais 30 m x 25 m aikštelėje be kampinių. Nubrėžti 5 m pločio zoną priešais užribio linijas abiejose pusėse. Tik vienas žaidėjas gali įbėgti į šią zoną puolant ir tik vardamas kamuolį. Kai kiti žaidėjai įbėga į šią zoną varžovų komandai priskaičiuojami 2 taškai. Kai žaidėjas įmuša įvartį - 1 taškas; Kiti žaidėjai gali jam perduoti kamuolį būdami už zonos ribų. Pastabos: pažymėti kiekvienos komandos zoną skirtingomis spalvomis. Raginti žaidėjus kuo greičiau įsiveržti į atitinkamą zoną.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

Pratybos Nr. 38 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Pelnyti tašką laikant kamuolį rankose ir įbėgant į vieną iš penkių zonų. Perdavimai atliekami tik rankomis. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu rankose. Kai turintį kamuolį žaidėją paliečia, kamuolys pereina varžovui. Kai kamuolys liečia žemę, jis pereina varžovui. Pastabos: aiškinti žaidėjams žaidimo esmę: greitai orientuotis ir perduoti kamuolį ankščiau, nei jie bus paliesti varžovo. Pelnus vieną tašką vienoje zonoje, po to pelnyti kitoje zonoje. Keisti vidurinės zonos vietą po kiekvieno pelnyto taško.	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant pėdos kelties. Pėda pakelta nuo žemės ir pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina padėti sau ranka (atliekama stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, kamuolio valdymas. <u>Fizinė ypatybė:</u> greitumas	Nurodymai: “Kiekvienam savo namas” Žaidėjai išsidėstę už aikštelės, kurioje išdėlioti lankai, ribų. Treneriui davus ženklą, žaidėjai užima lankus ir sustoja. Paskutinis žaidėjas gauna vieną minusinį tašką. <u>Variantai:</u> kamuolį nešti rankomis, kamuolį varyti kojomis, išdėlioti kliūtis, kurias žaidėjai turi įveikti prieš pasiekdami lankus, žaisti dviem komandomis. Pastabos: žaidimo aikštelė 10 x 8 m. Panaudoti įvairius kamuolio varymosi būdus.	 Lėkštelės Po lanką kiekvienam žaidėjui Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, į 4 m pločio vartus su vartininkais, 8 m x 6 m aikštelėje. Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris “nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštes.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

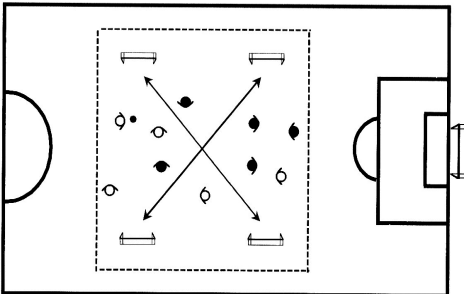
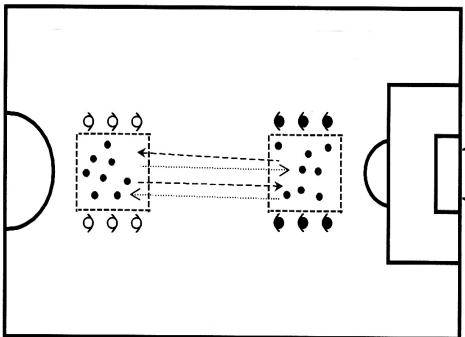
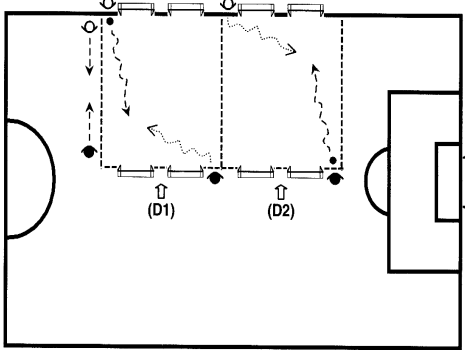
Pratybos Nr. 38 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>► <i>bėgimas be kamuolio</i> ; ----► <i>kamuolio varymas</i> ; —► <i>perdavimas arba smūgis į vartus</i>	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai abiem kojomis pakaitomis rungtyniaujant dviems komandoms.	Nurodymai: Dvi komandos rungtyniauja tarpusavyje. Šuoliuoti pirmyn tarp lazdų atsispiriant pakaitomis abiem kojomis ir nuversti vieną stovelį, po to grįžti ir paliesti ranka partnerį. 1 taškas rungtį laimėjusiai komandai. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lazdų. Keisti stovelio padėtį <u>Variantai:</u> nuversti stovelį iš dešinio šono su dešine koja ar kaire koja. Nuversti stovelį iš kairiojo šono su kaire arba dešine koja. Su kamuoliu rankose. Su kamuoliu už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus.	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 lazdų Du stoveliai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas:</u> “kablų” vidine pėdos puse	Nurodymai: Aikštelėje žaidėjai su kamuoliais ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį tarp penkių stovelių ir atlieka “kablį” vidine pėdos puse, po to smūgiuoja į vartus. Jei žaidėjui per sudėtinga, jis sustabdo kamuolį prieš stovelį po to vėl varosi. Jei žaidėjui lengva, jis padidina kamuolio varymo greitį. ¼ laiko turi būti skirta atlikti silpnąja koja. Pastabos: aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	Lėkštelės Penki stulpeliai Du stulpeliai arba du stoveliai vartams Po kamuolį žaidėjams
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Dvigubas kontaktas (paspirti kamuolį du kartus) tos pačios kojos vidine/išorine pėdos puse (atliekama stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2 x 10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš perkeliu žaidimą į puolimo zoną	Nurodymai 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 30 x 25 m aikštelėje, be kampinių. Priešais užribio linijas abiejose pusėse nubrėžti 5 m pločio zoną. Tik vienas žaidėjas gali įbėgti į šią zoną puolant ir tik varydamasis kamuolį. Kai kiti žaidėjai įbėga į šią zoną varžovų komandai priskaičiuojami 2 taškai. Kai žaidėjas įmuša įvartį - 1 taškas. Kiti žaidėjai gali jam perduoti kamuolį būdami už zonos ribų. Pastabos: pažymėti kiekvienos komandos zoną skirtingomis spalvomis. Raginti žaidėjus kuo greičiau įsiveržti į atitinkamą zoną	Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

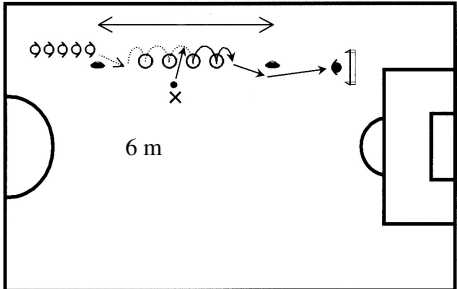
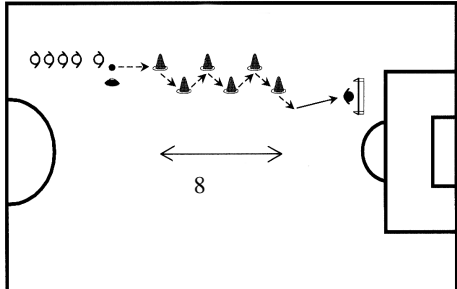
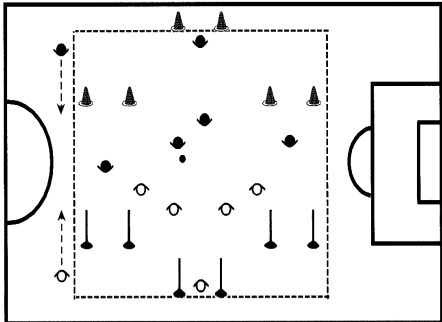
Pratybos Nr. 39 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Įmušti įvartį į vienus iš dvejų vartų be vartininkų. Kitą kartą įmušti į vartus, esančius įstrižai kitoje aikštės pusėje. Smūgiuoti galima iš abiejų vartų pusių. Laisvas žaidimas; Pastabos: kiekvienos komandos vartai skirtingų spalvų. Reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai įmuštų kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai arba aštuoni stulpeliai keturiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pakišti pėdą po kamuoliu, mestelėti jį aukštyn ir pagauti jį rankomis (atliekama su stipriąja ar silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas <u>Fizinė ypatybė:</u> greitumas	Nurodymai: “Parnešti ir išnešti” Išnešti iš savo namų kamuolius į varžo namus. Laimi komanda, kuri pilnai ištuština savo namus arba turi mažiau kamuolių. <u>Variantai:</u> nešti kamuolius rankomis, varyti kamuolius kojomis, išdėlioti kliūtis, kurias žaidėjas turi įveikti, pakeisti žaidimą atvirkščiai – pripildyti namus. Pastaba: vieno žaidimo trukmė ne ilgiau 30". Žaidimo plotas 10 x 6 m	 Lėkštelės Keturiais kamuoliais daugiau nei dalyvauja žaidėjų
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo apžaidymas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m aikštelėje. 1,5 m pločio vartai. Įmušti į vienus iš dvejų vartų be vartininko. Puolėjas ir gynėjas vienu metu išbėga nuo vartų linijos, būdami skirtingose aikštelės pusėse. Pirmąjį judesį atlieka puolėjas, po to bėgti gali pradėti gynėjas; Kai kamuolys išrieda už aikštės ribų situacija kartojama: tas, kuris praranda ar išmuša kamuolį už ribų tampa arba lieka gynėju, išskyrus įvartį; Nėra užribių ir kampinių; Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Puolėjas turi stengtis kuo greičiau apžaišti gynėją, varydamas kamuolį į laisvą plotą.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

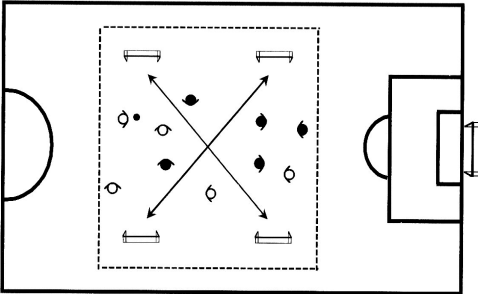
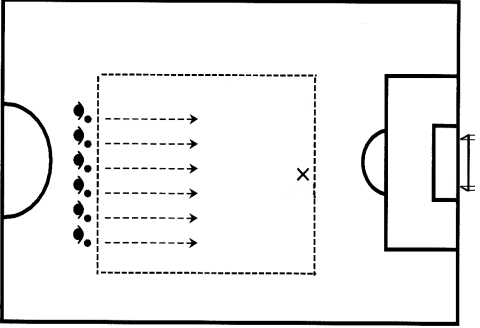
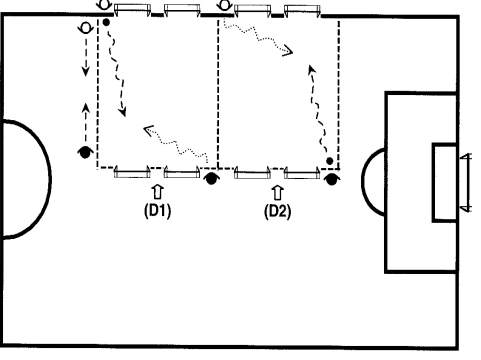
Pratybos Nr. 39 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai viena koja	Nurodymai: Šuoliuojama viena koja į lanko vidurį. Treneris (X) – viduryje distancijos. Kol žaidėjas šokinėja, jis paduoda kamuolį. Žaidėjas pagauna kamuolį Rankomis, baigdamas distanciją deda jį ant žemės ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą kaskart greičiau. Keisti lankų padėtį ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> dešinė koja, kaire koja, abiem kojom. Pastaba: aikštelė šešiems žaidėjams. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Keturi lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas:</u> “kablų” vidine pėdos puse	Nurodymai: Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas varosi kamuolį tarp šešių stovelių, keisdamas kryptį ir atlieka “kablį” vidine pėdos puse, po to smūgiuoja į vartus. “Kablų” vidine pėdos puse atliekamas: dešinė pusė- dešinė koja ir kairė pusė-kairė koja. Pažymėti skirtingų pusių stovelius skirtingomis palvomis. Jei per sunku: žaidėjas susistabdo kamuolį prieš stovelį ir tada jį varo toliau. Jei per lengva- žaidėjas varosi kamuolį greičiau. Pastabos: aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo. 	Lėkštelės Šeši stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas. Laisvas, bandyti sujungti įvairius kamuolio lietimų būdus naudojant įvairias kūno vietas: pėdas, galvą, šlaunis, kelius, pečius ir kt..	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, ataka prasideda iš aikštelės gilumos	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5x5 su vartininkais, 30 m x 25 m aikštėje. Smūgiuoti į vienus kuriuos nors vartus su vartininku arba į vienus iš šoninių praėjimų, pravarant pro juos kamuolį. ☺ spiria tarp stovelių, o ☹ spiria tarp stulpelių. Į vartus galima smūgiuoti iš abiejų pusių. Kai žaidėjas prasivaro kamuolį pro vartus – 2 taškai. Kai žaidėjas įmuša įvartį – 1 taškas. Pastaba: raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link šoninių vartelių. 	Lėkštelės Šeši stoveliai trims vartams Šeši stulpeliai trims vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

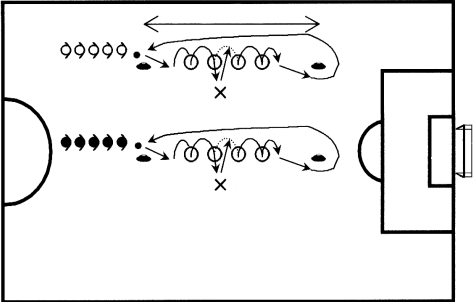
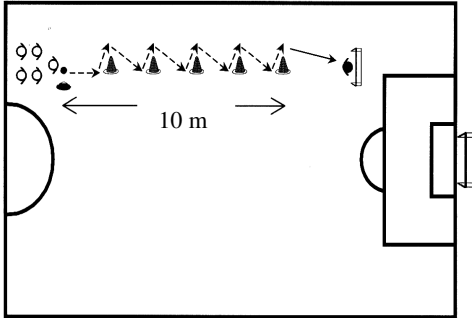
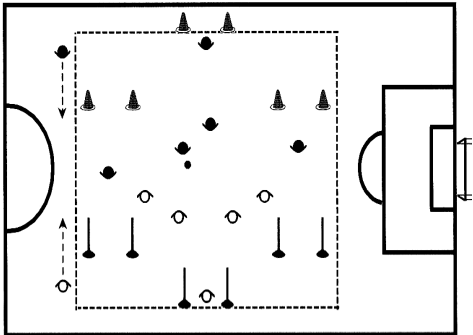
Pratybos Nr. 40 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5; 30 m x 20 m aikštelėje. Įmušti įvartį į vienus iš dvejų vartų be vartininkų, pravarant kamuolį pro juos. Kitą kartą pravaryti kamuolį pro vartus, esančius įstrižai kitoje aikštės pusėje. Pravaryti kamuolį galima iš abiejų vartų pusių. Laisvas žaidimas. Pastabos: kiekvienos komandos vartai - skirtingų spalvų. Reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pravartų kaskart pro kitus vartus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai arba aštuoni stulpeliai keturiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant kelties, pėda pakelta nuo žemės ir pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina padėti sau ranka (atliekama silpnąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, kamuolio valdymas. <u>Taktika:</u> stebėti aikštelę, <u>Fizinė ypatybė:</u> reakcijos greitis	Nurodymai: “1-2-3 Stok” Kamuolį prie starto linijos. Treneris X užsisukęs duoda ženklą varytis kamuolį. Treneris žodžiu pasako “1-2-3 Stok” ir atsiskukęs grąžina atgal žaidėjus, kurie laiku nesustojo. <u>Variantai:</u> kamuolio varymasis stipriąja koja. Kamuolio varymas silpnąja koja. Kamuolio stabdymas padu. Kamuolio stabdymas atsistodant ant kamuolio. Išdėlioti įvairias kliūtis, kurias turi įveikti žaidėjai. Pastaba: naudoti įvairius kamuolio varymo būdus. Žaidimo plotas – 16 m x 12 m	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo apžaidymas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m aikštelėje, 1,5 m pločio vartai. Įmušti į vienus iš dvejų vartų be vartininko. Puolėjas ir gynėjas vienu metu išbėga nuo vartų linijos, būdami skirtingose aikštelės pusėse. Pirmąjį judesį atlieka puolėjas, po to bėgti gali pradėti gynėjas. Kai kamuolys išrieda už aikštės ribų situacija kartojama: tas, kuris praranda ar išmuša kamuolį už ribų tampa arba lieka gynėju, išskyrus įvartį. Nėra užribių ir kampinių. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Puolėjas turi stengtis kuo greičiau apžaišti gynėją, varydamas kamuolį į laisvą plotą.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

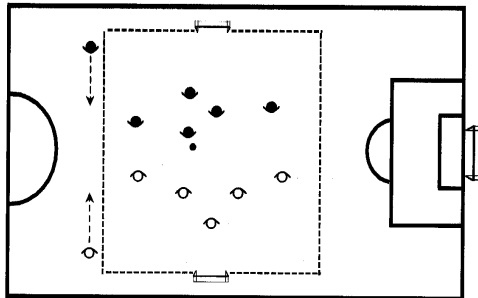
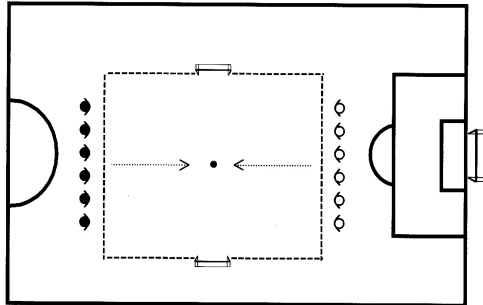
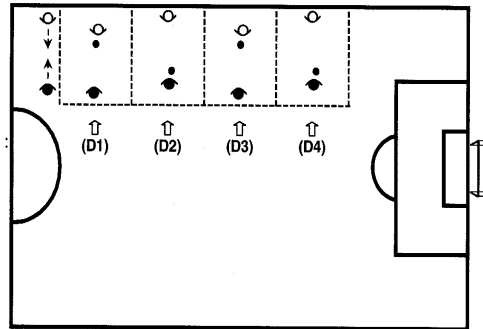
Pratybos Nr. 40 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai viena koja	Nurodymai: Dvi komandos varžosi tarpusavyje. Žaidėjas išbėga su kamuoliu rankose, šuoliuoja viena koja pirmyn į lankus, viduryje distancijos tarp šuoliukų jis meta kamuolį treneriui, kuris jam jį gražina atgal ("sienelė") po to greitai bėgdamas grįžta ir paliečia ranka savo partnerį. 1 taškas komandai, kuri pirmoji baigia rungtį. Keisti lankų padėtį ir nuotolį tarp jų. Variantai: šuoliuoti: dešine koja, kaire koja, abiem kojom. Pastaba: pratimą kartoti 3 kartus	 Lėkštelės Kiekvienam žaidėjui po kamuolį Aštuoni lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas</u> "kablys" išorine pėdos puse	Nurodymai : Aikštelėje kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas varosi kamuolį pro penkis stovelius keisdamas kryptį - atlieka "kablių" išorine pėdos puse ir po to smūgiuoja į vartus. Jei žaidėjui per sudėtinga jis sustabdo kamuolį prieš stovėlį po to vėl varosi. Jei žaidėjui lengva jis pagreitina varymo tempą. ¼ laiko turi būti skirta atlikti silpnąja koja. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Penki stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Dvigubas kontaktas, tos pačios kojos pėdos vidine ir išorine puse (atliekama silpnąja koja).	Kiekvienam žaidėjui po kamuolį
Žaidimas: 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, ataka prasideda iš aikštelės gilumos	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 30 m x 25 m aikštelėje. Smūgiuoti į vienus kuriuos nors vartus su vartininku arba į vienus iš šoninių praėjimų, pravarant pro juos kamuolį. ☺ spiriant tarp stovelių, o ☹ spiriant tarp stulpelių. Į vartus galima smūgiuoti iš abiejų pusių Kai žaidėjas prasivaro kamuolį pro vartus – 2 taškai. Kai žaidėjas įmuša įvartį – 1 taškas . Pastabos: raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link šoninių vartelių.	 Lėkštelės Šeši stoveliai trims vartams Šeši stulpeliai trejiems vartams vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

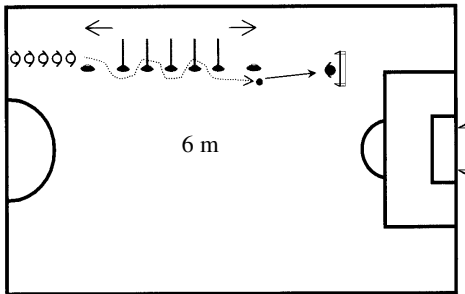
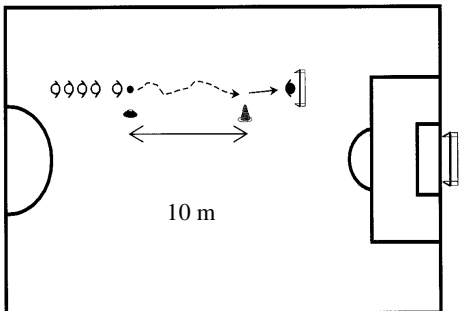
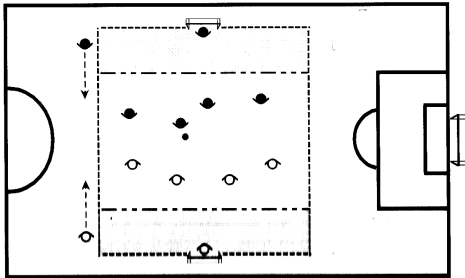
Pratybos Nr. 41 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Apšilimas: 10' Dėmesio sukaupimas	Nurodymai: - Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje, - Įmušti įvartį žaidžiant be vartininko, - Kamuolys perduodamas tiksliai į kojas, - Pradedant žaidimą kamuolys išspiriamas kojomis. Pastaba: reikalauti, kad žaidėjai neartėtų prie valdančio kamuolį	 Lėkštelės Keturi stoveliai dviems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Pratimai su kamuoliu	Žongliravimas – Junginys: spirti į kamuolį ir pagauti jį rankomis juosmens aukštyje ir vėl kartoti (daroma stipriąja koja)	Kiekvienam žaidėjui po kamuolį
Judrusis žaidimas: 10' <u>Technika:</u> driblingas, kamuolio varymas. <u>Taktika:</u> dvikova, apžaišti varžovą ir pelnyti įvartį	Nurodymai: “Laimėk dvikovą” Dvi komandos, kiekviena savo aikštelės 16 m x 12 m pusėje. Kiekvienas žaidėjas turi savo numerį, ir tie patys numeriai naudojami abiem komandoms. Treneris kviečia numerį ir vaikai, turintys tą numerį, susitinka dvikovoje, kad įmuštų įvartį į vienus ar kitus vartus. <u>Variantai:</u> kviesti numerius ne paeiliui, kviesti visus numerius. kviesti kelis numerius, startas duodamas vizualiai ar garsiniu būdu, kviesti žaidėjus priklausomai nuo jų apsirengimo. Pastaba: prieš įmušant įvartį, reikia paliesti kamuolį mažiausiai du kartus.	 Lėkštelės Keturi stoveliai dviems vartams Vienas kamuolys
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> apžaišti varžovą, išlaikyti pasiektą persvarą	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m aikštėje. Įmušti įvartį, sustabdant kamuolį už varžovo aikštės vartų linijos. Kamuolys išspiriamas tik kojomis. Kas 1' 30" pakeisti varžovą naudojant „perėjimo“ sistemą: Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.) Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi - nusileidžia. Jei lygiosios pirmajame kėlinyje - nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kėlinukuose – laimi tas, kuris pirmavo paskutinis Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia“ iš aukštesnio lygio. Pastaba: gerai paruošti žaidimo vietą.	 Lėkštelės Vienas kamuolys aikštei

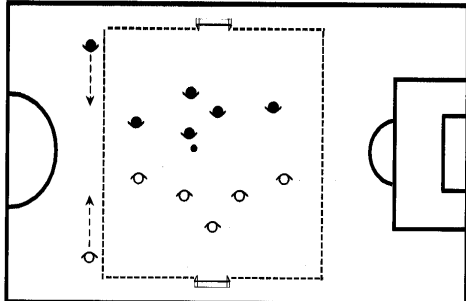
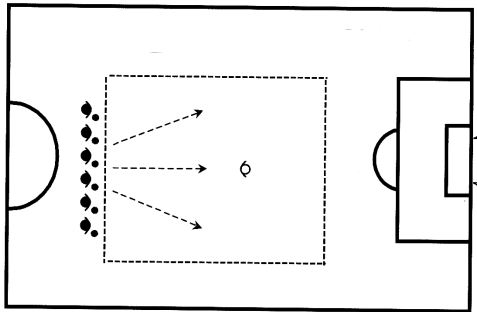
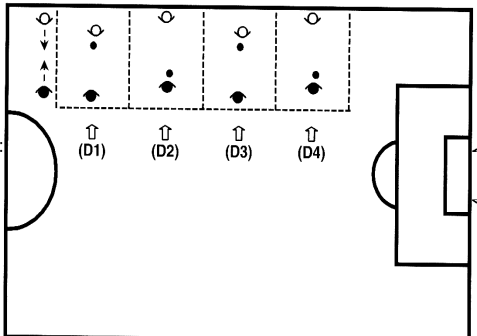
Pratybos Nr. 41 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Lavinti vikrumą 10' Estafetė <u>Varant kamuolį nekliudyti stovelių</u>	Nurodymai: Kamuolio varymasis tarp stovelių, po to smūgis į vartus. Treneris paduoda kamuolį prieš išbėgant žaidėjui. Atlikti pratimą vis greičiau ir greičiau. Padidinti ar sumažinti atstumą tarp stovelių. <u>Variantai:</u> grįžtant atgal bėgti priekiu. Grįžtant atgal bėgti atbulomis. Pastaba: aikštelė šešiams žaidėjams, atstumas tarp pradžios ir pabaigos – 6 m. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penki stoveliai
Technika: 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas be kliūčių ir smūgiavimas į vartus</u>	Nurodymai: Žaidėjas varo kamuolį iki atžymos ir smūgiuoja į vartus, saugomus vartininko. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> Laisvas. Dešine koja, po to kaire koja. Vidine kojos puse, išorine kojos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelėje šeši žaidėjai, atstumas tarp pradžios ir pabaigos – 10 m. Reikalauti atlikimo kokybės ir teisingų judesių 	Lėkštelės Stovelis Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pakelti kamuolį nuo žemės. Jungtis: pakelti kamuolį nuo žemės paridenant į save kojos padu, pakelti kamuolį ta pačia koja nuo žemės (keltis) ir pasistengti pagauti kamuolį rankomis (dirbama stipriąja koja), pakartoti.	Kiekvienam žaidėjui kamuolys
Žaidimas: 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, aikštelė 35 m x 25 m Prieš kiekviena vartus nubrėžti 8 m pločio zoną. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos. 	Lėkštės Keturi stoveliai dviem vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

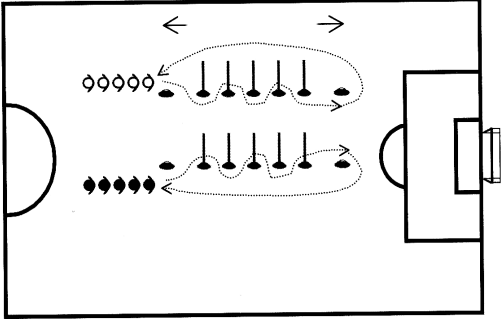
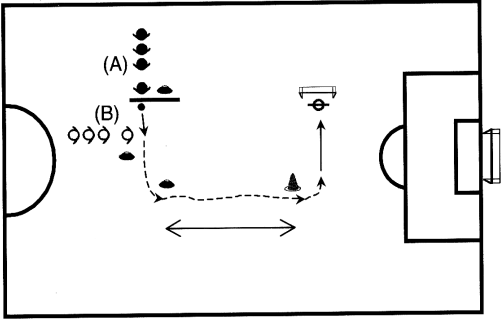
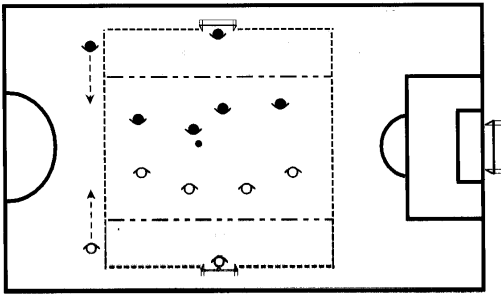
Pratybos Nr. 42 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Apšilimas: 10' Dėmesio sukaupimas	Nurodymai: - Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje - Įmušti įvartį, persivariant kamuolį per vartų liniją be vartininko - Kamuolys perduodamas tiksliai į kojas - Pradedant žaidimą kamuolys išspiriamas kojomis Pastaba: reikalauti, kad žaidėjai neartėtų prie turinčio kamuolį žaidėjo.	 Lėkštelės Keturi stoveliai dviems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Jungtis: pakelti kamuolį nuo žemės paridenant į save kojos padu, nuridenti kamuolį vidine pėdos puse už atraminės kojos (veiksmas atliekamas stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas. <u>Taktika:</u> dvikova, suklaidinimas, laisvo ploto paieška	Nurodymai: “Vanagas” Vanagai turi būti priešingoje aikštelės pusėje ir nesileisti pagaunamiems medžiotojo su kamuoliu ar be kamuolio. Visi pagauti vanagai tampa medžiotojais. <u>Variantai:</u> medžiotojas turi paliesti vanagą, medžiotojas turi pačiupti rankomis vanagų kamuolį, medžiotojas turi paliesti vanagus, kai jie perduoda kamuolį rankomis, medžiotojas turi paliesti vanagus, kai jie perduoda kamuolį kojomis, - medžiotojai turi laikytis už rankų po 2, 3 ir t.t.Aikštelės dydis 16 m x 12 m -	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m plote. Pelnyti įvartį sustabdant kamuolį už varžovo vartų linijos. Žaidimas pradedamas tik kojomis ir ne iš kampinio sektoriaus. Kas 1' 30" pakeisti varžovą, panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai pirmavo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo plotą.	 Lėkštelės Vienas kamuolys aikštei

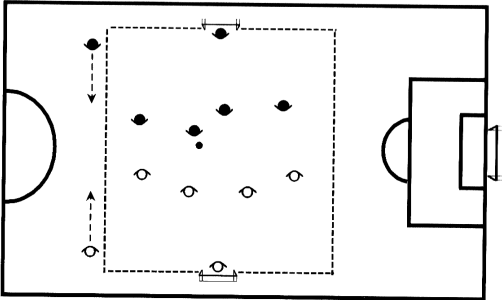
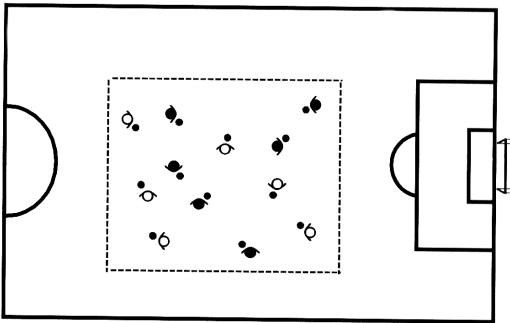
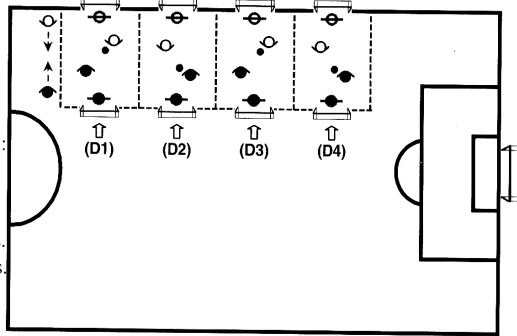
Pratybos Nr. 42 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas: ➔ bėgimas be kamuolio; - - - ➔ kamuolio varymas; — ➔ perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Lavinti vikrumą 10 Estafetė <u>Greitumas:</u> stengtis nekliudyti kliūtis varžantis su kita komanda	Nurodymai: Lenktyniauja dvi komandos, 6 m ilgio distancijoje. Slalomas tarp stulpelių, po to grįžti, palietus ranka savo partnerį – bėga jis. 1 taškas tai komandai, kuri laimi rungtį. Keisti tarpus tarp stovelių ir jų padėtį. <u>Variantai:</u> Bėgti pirmyn. Bėgti atbulom. Su kamuoliu rankose. Kamuolys tarp kojų. Kamuolį laikant už galvos. Pastaba: Estafetę kartoti tris kartus. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 stovelių
Technika: Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Porai kamuolys + vartininkas aikštei (10 m ilgio). A išmeta kamuolį B, B susistabdo kamuolį, varosi iki atžymos ir smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> Laisvas. Dešine koja, kaire koja. Vidinė pėdos puse, išorinė pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: 1 aikštelė 9 žaidėjams Būti reikiam kokybei ir judesio pasirinkimui 	Lėkštelės Stovelis Du stulpeliai vieniems vartams Kamuolys dviems žaidėjams
Pertrauka: 05’ Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu – Laikyti kamuolį ant kelties, pėda ant žemės: ir stengtis išlaikyti pusiausvyrą. Jei būtina, padėti pirštu (dirbti su stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10 <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10’ žaidimo su užduotimi ir 10’ laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 8 m pločio zoną. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamas kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos. 	Lėkštelės Keturi stulpeliai dviems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

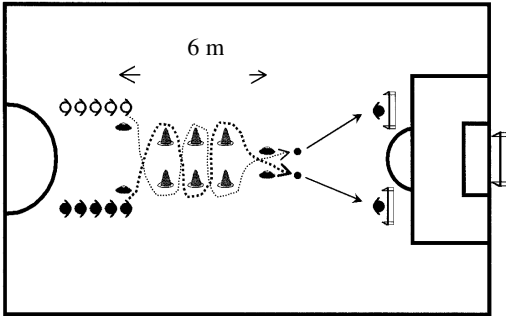
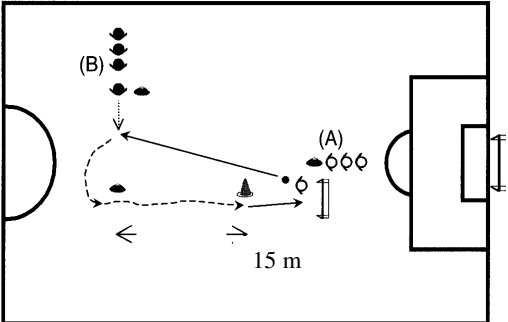
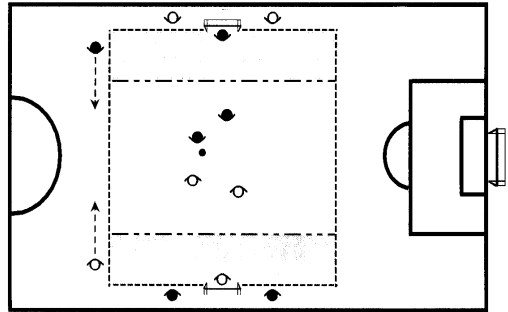
Pratybos Nr. 43 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje į dvejus vartus su vartininkais. Laisvas žaidimas tik kojomis. Pastaba: ragintini žaidėjus nesiartintini prie žaidėjo, valdančio kamuolį.	 Lėkštelės Keturi stoveliai ar keturi stulpeliai dvejims vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas. Jungtis – mušti vieną kartą kamuolį, pagauti rankomis juosmens aukštyje (stipriąja koja)	
Žaidimas Judrusis žaidimas-10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, kamuolio valdymas. <u>Taktika:</u> dvikova, suklaidinimas	Nurodymai: “Kamuolio išsaugojimas”: 10-14 žaidėjų, dvi komandos, 16 m x 12 m plote, žaidėjai turi po kamuolį. Žaidimo tikslas: priversti varžovus kamuolius išridenti į užribį. Žaidėjas, kurio kamuolys išrieda už pažymėtų ribų, iškrenta iš žaidimo. Laimi ta komanda, kurios bent vienas žaidėjas su kamuoliu pasilieka aikštelėje. <u>Variantai:</u> kamuolys gali būti išmušamas į užribį ir rankomis. Be komandų, laimi tas žaidėjas, kuris lieka vienintelis aikštelėje. Iškritę žaidėjai lieka aikštelėje ir bando savuoju kamuoliu išmušti kitų žaidėjų kamuolius. Pastaba: išmušti kamuolius į nurodytą tikslą	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienas žaidėjas Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 4 m pločio vartai su vartininkais, 8 m x 6 m aikštelėje. Vartininkas žaidime nedalyvauja. Žaidimas pradamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilim-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai pirmavo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo vietą.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Kamuolys aikštei

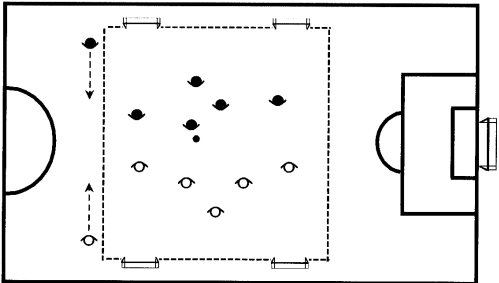
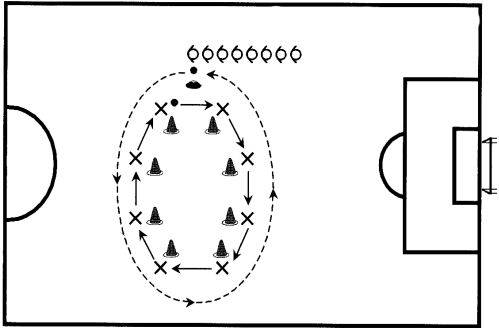
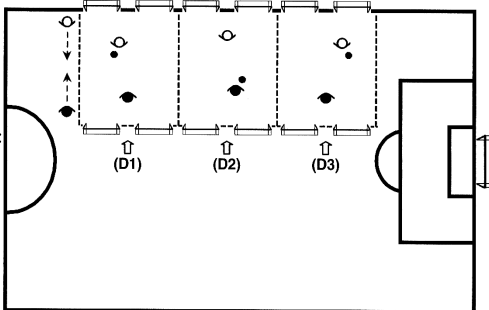
Pratybos Nr. 43 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Lavinti vikrumą 10' Estafetė <u>Greitumas:</u> vengti kliūčių ir varžovų.	Nurodymai: Bėgti gyvateke tarp stovelių, išvengti varžovo ir smūgiuoti į vartus. Išbėgama dviese tuo pačiu metu. Kamuolį paduoda treneris. Nuotolį įveikti vis greičiau ir greičiau. Keisti tarpus tarp stovelių. <u>Variantai:</u> bėgimas tik į priekį. Bėgimas į priekį, grįžimas atbulom. Pastaba: aikštelėje 12 žaidėjų, slalomas 6 m. distancijoje. 	Lėkštelės Kiekvienam žaidėjui po kamuolį Šeši stoveliai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Vartininkas (A) paduoda kamuolį žaidėjui B. B susistabdo kamuolį ir varosi 15 m atstumą iki stovelio ir po to smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> Laisvas. Dešine koja, po to kaire koja. Vidinė pėdos puse, po to išorinė pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastaba: aikštė aštuoniems žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo 	Lėkštelės Stovelis Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Porai kamuolys
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pakelti kamuolį nuo žemės. Jungtis – kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį vienos kojos padu į save, pasikelti kamuolį kita koja (keltis) ir pabandyti pagauti jį rankomis (kamuolio pakėlimas atliekamas stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 30 m x 20 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 8 m pločio zoną Pastatyti po du žaidėjus už vartų linijos priešingose pusėse ir juos keisti kas 2'. Kai tik kamuolys atsiduria varžovų gynybos zonoje, žaisti pradeda dar du žaidėjai, komanda tada žaidžia 5 x 3. Kai kamuolys išrieda iš varžovo gynybos zonos, jie grįžta į savo vietas. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos. 	Lėkštelės Keturi stoveliai ar keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

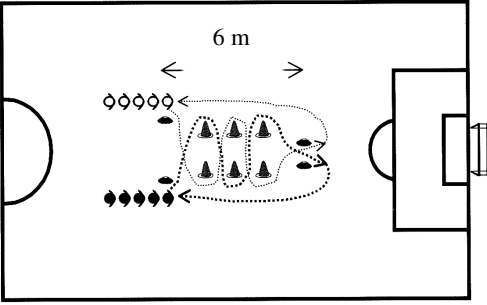
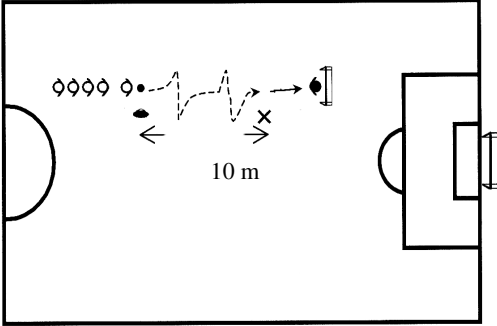
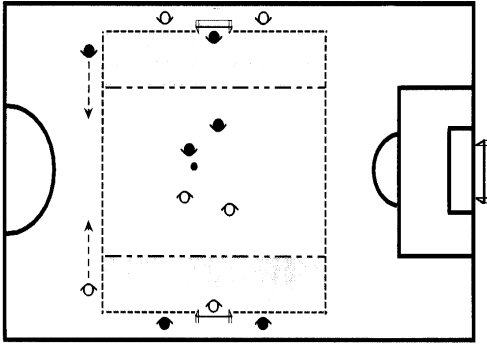
Pratybos Nr. 44 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Įmušti į vienus iš dviejų vartų be vartininkų. Laisvas žaidimas, perdavimai tiksliai į kojas. Pastabos: raginti žaidėjus nesiartinti prie turinčio kamuolį. Raginti žaidėjus pirma įmušti įvartį į vienus vartus, o po to į kitus	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai ar aštuoni stulpeliai keturiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas – jungtis: kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, kamuolio nuvarymas vidine pėdos puse už atraminės kojos (atliekama silpnąja koja)	Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas, perdavimas. Fizinis rengimas: greitumo lavinimas.	Nurodymai: “Laikrodis” X perduoda kamuolį rankomis. Per tą laiką kiekvienas iš Ø apibėga ratu. Kai visi Ø prabėga, suskaičiuojamas valandų skaičius. 1 ratas lygu 1 valandai. Variantai: tie, kurie prie stovelių, perduoda kamuolį kojomis. Tie, kurie bėga, varosi kamuolį. Be kamuolio ir su juo bėgama slalomu tarp stovelių. Įvairių išvardintų variantų sujungimas. Aikštės dydis 12 x 16 m, žaidžia 12-16 žaidėjų.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai Du kamuoliai
Turnyras: 10' Individuali taktika: varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1; 8 m x 6 m dydžio aikštelėje, 1,50 m pločio vartai be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant „pakilimo-nusileidimo” sistemą Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

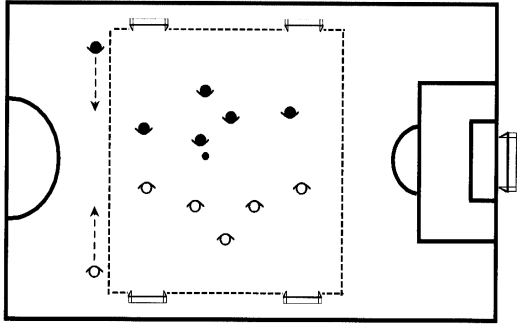
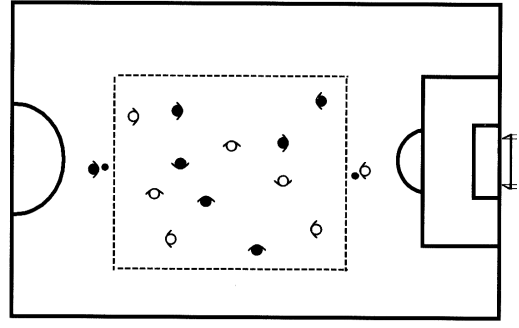
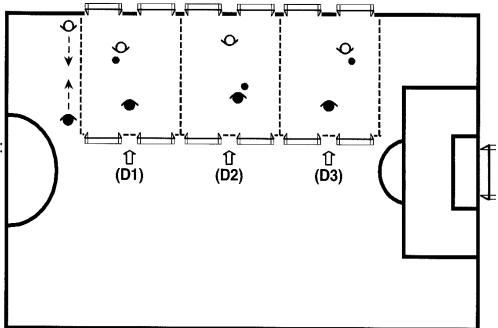
Pratybos Nr. 44 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis	Priemonės
Lavinini vikrumą -10' Estafetė <u>Greitumas:</u> išvengti kliūčių ir varžovo varžantis tarp komandų	Nurodymai: Dvi komandos lenktyniauja bėgdamos tarp stovelių ir išvengiant varžovo. Žaidėjas grįžta ir paliečia ranka savo partnerį, kuris išbėga. 1 taškas tai komandai, kuri laimi rungtį. Keisti padėtį ir nuotolį tarp stovelių. <u>Variantai:</u> bėgimas į priekį. Su kamuoliu rankose. Kamuolys už galvos. Bėgimas atbulom. Su kamuoliu tarp kojų; Pastaba: pratimą kartoti tris kartus.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Šeši stulpeliai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Vienas su kamuoliu + vartininkas kiekvienai aikštei. Žaidėjas varosi kamuolį iki trenerio (X) po to smūgiuoja į vartus. Kol žaidėjas varosi kamuolį, treneris jam pasako ar parodo kryptį: į priekį, į dešinę ar į kairę. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire koja. Vidine pėdos puse, po to išorine pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštė šešiems žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vieniems vartams Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: laikyti kamuolį ant kelties, pėda pakelta, stengtis išlaikyti pusiausvyrą. Jei būtina prilaikyti su ranka (atlikti silpnąją koja).	Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu
Žaidimas 2 x 10' <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos.	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais 30 x 20 m aikštelėje. Nubrėžti 8 m pločio zoną prieš kiekviena vartus. Pastatyti po 2 žaidėjus už vartų linijos priešingose pusėse ir juos keisti kas 2'. Kai tik kamuolys atsiduria varžovų gynybos zonoje, žaisti pradeda dar du žaidėjai. Komanda tada žaidžia 5 x 3. Kai kamuolys išrieda iš varžovo gynybos zonos, jie grįžta į savo vietas. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stoveliai ar keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

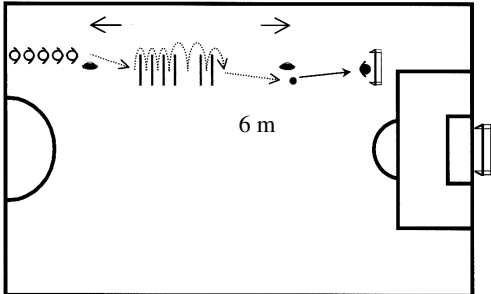
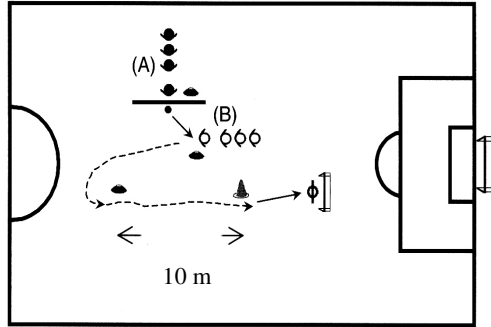
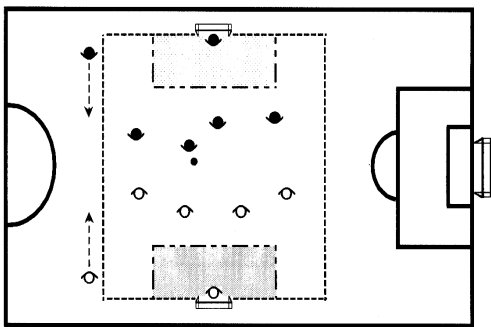
Pratybos Nr. 45 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Pravaryti pro vienus iš 2 vartų be vartininkų. Laisvas žaidimas, perdavimai tiksliai į kojas. Pastabos: raginti žaidėjus nesiartinti prie turinčio kamuolį; Raginti žaidėjus pirma pravaryti pro vienus vartus, o po to pro kitus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai ar aštuoni stulpeliai keturiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Techninis veiksmas. Jungtis: spirti du kartus kamuolį, pagauti juosmens aukštyje rankomis (atliekama stipriąja koja).	Visi žaidėjai su kamuoliais
Žaidimas . Judrusis žaidimas-10' Technika: perdavimas Taktika: atsidengimas	Nurodymai: “Išlaisvintas žaidėjas” Žaidėjai, išsidėstę už kvadrato ribų, turi išlaisvinti savo partnerius, kurie yra „įkalinti“ kvadrato viduryje. Jie perduoda kamuolį vienas kitam iš partnerių, esančių kvadrato viduryje, kuriam trukdo varžovai. Jei pastarajam pavyksta išeiti iš kvadrato, jis yra išlaisvintas ir tęsia žaidimą už kvadrato ribų. Ta komanda, kuri pirmoji nebeturės žaidėjų likusių kvadrato viduryje, laimės partiją. Variantai: kamuolys perduodamas ranka. Perduodamas koja. 10-14 žaidėjų, aikštelės dydis 16 m x 12 m	 Lėkštelės Du kamuoliai Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' Individuali taktika: varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m dydžio aikštelė, 1,50 m pločio vartais be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vieniems vartams Kamuolys aikštei

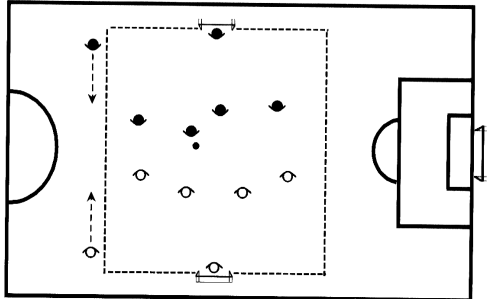
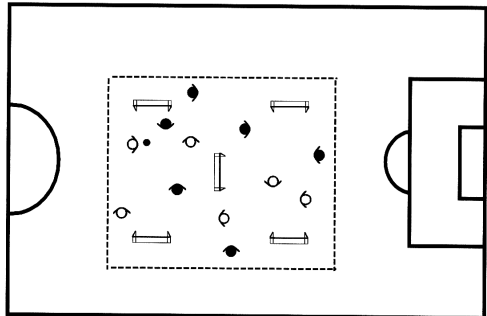
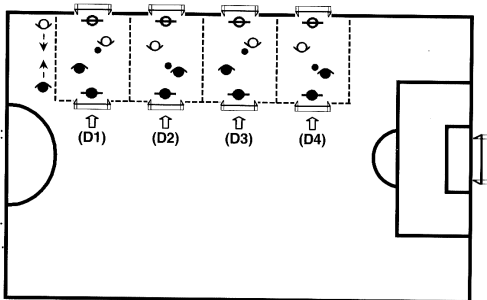
Pratybos Nr. 45 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavintini vikrumą -10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai pirmyn	Nurodymai: Jungtis: šuoliukas pirmyn tarp lazdų pakaitomis kaire-dešine, po to pasidėti kamuolį ir smūgiuoti į vartus. Treneris paduoda kamuolį pratimo atlikimo pradžioje. Įveikti nuotolį kaskart greičiau. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lazdų. Pastaba: aikštelė šešiems žaidėjams.	 Lėkštelės Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu Šešios lazdos
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Dviese su kamuoliu + vartininkas aikštei. Žaidėjas A paduoda kamuolį B. B susistabdo kamuolį ir varosi iki stovelio, po to smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> Laisvas. Dešine koja, po to kaire koja. Vidinė pėdos puse, po to išorinė pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė devyniems žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo.	 Lėkštelės Su kamuoliu kiekvienas žaidėjas Šešios lazdos
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu. Pakelti kamuolį nuo žemės paridenan jį padu į save, pasikelti kamuolį ta pačia koja (keltimi) ir išmetus aukštyr pabandyti jį pagauti rankomis (atliekama stipriąja koja).	Kiekvienam po kamuolį
Žaidimas: 2 x 10 <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos.	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5, su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Nubrėžti 10 x 8 m pločio zoną prieš kiekvienus vartus. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

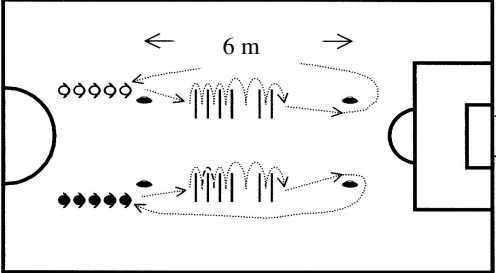
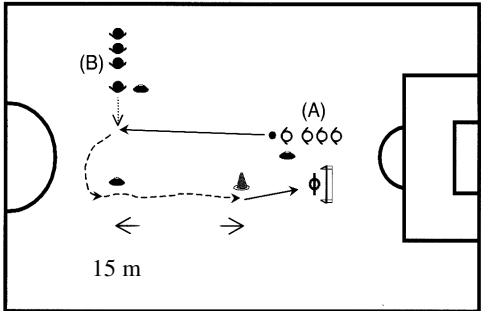
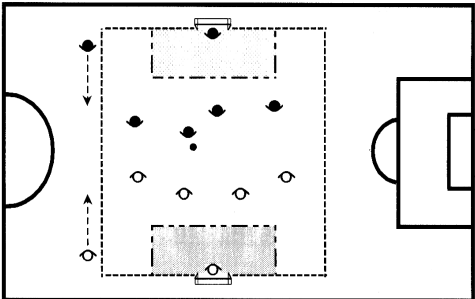
Pratybos Nr. 46 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje su vartininkais. Kamuolį įmesti į vartus rankomis. Kamuolio perdavimai ir metimai į vartus atliekamas tik rankomis. Draudžiama bėgti su kamuoliu. Kai kamuolys paliečia žemę, jis pereina varžovui, išskyrus kai metama į vartus. Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie žaidėjo valdančio kamuolį.	 Lėkštelės Keturi stoveliai ar keturi stulpeliai dviems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Jungtis: kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, kamuolio nuridenimas vidine pėdos puse už atraminės kojos (atlikti su stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas: 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, perdavimas. <u>Taktika:</u> dvikova, suklaidinimas, atsidengimas.	Nurodymai: “Penkeri vartai” Kiekviena komanda puola ir gina visus vartus. Kai įmušamas įvartis į vartus, jie yra „mire“. Komanda, kuri „sumedžioja“ daugiausiai vartų, laimi. <u>Variantai:</u> įvartis užskaitomas įmušus tik viena kryptimi. įvartis užskaitomas įmušus iš abiejų pusių. 10-14 žaidėjų, aikštelė 20 m x 16 m	 Lėkštelės 10 stulpelių penkiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, į 4 m pločio vartus su vartininkais 8 m x 6 m aikštelėje. Vartininkas žaidime nedalyvauja. Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo/n.sileidimo sistemą; kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia“. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštes.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

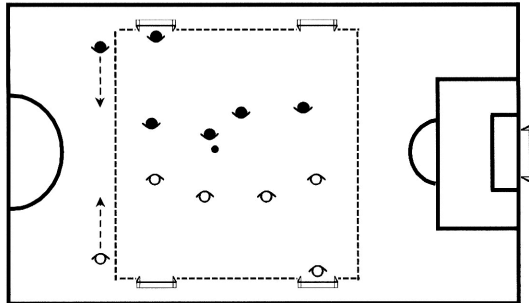
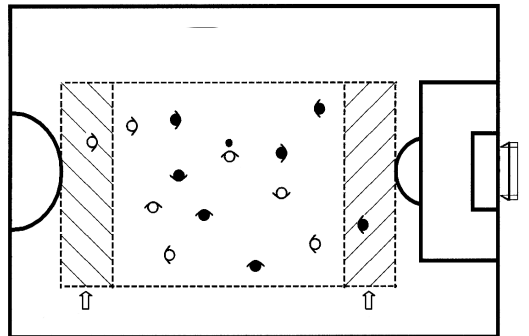
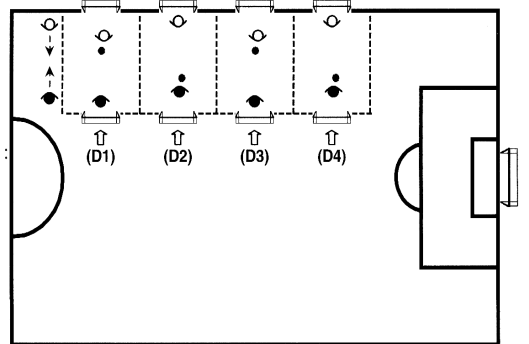
Pratybos Nr. 46 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i> ➔ <i>bėgimas be kamuolio</i> ; ---- ➔ <i>kamuolio varymas</i> ; —➔ <i>perdavimas arba smūgis į vartus</i> .	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai pirmyn Varžomasi dviem komandom	Nurodymai: Rungtyniauja dvi komandos. Jungtis: šuoliukai į priekį tarp lazdų kas kart keičiant kojas, po to grįžti atgal. Taškas tai komandai, kuri laimi. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lazdų. <u>Variantai:</u> su kamuoliu rankose, kamuolys už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 lazdų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Dviese su kamuoliu ir vartininkas kiekvienai aikštelei. Žaidėjas A perduoda kamuolį B. B stabdo kamuolį ir varo iki stovelio, po to smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire koja. Vidinė pėdos puse, po to išorinė pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė - devyniems žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo.	 Lėkštelės Stovelis Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys dviems žaidėjams
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu. Padėti kamuolį ant kelties, pėda pakelta, bandyti išlaikyti kamuolį. Jei būtina padėti sau ranka (atliekama su stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10 <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Nubrėžti 10 m x 8 m pločio zoną prieš kiekvienus vartus. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stulpeliai dvejiems vartams Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

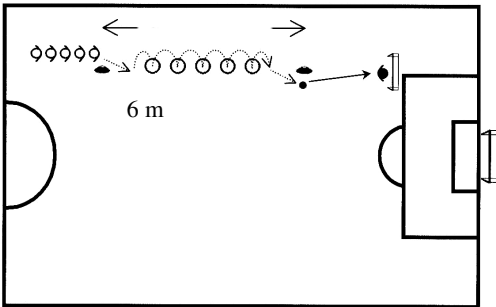
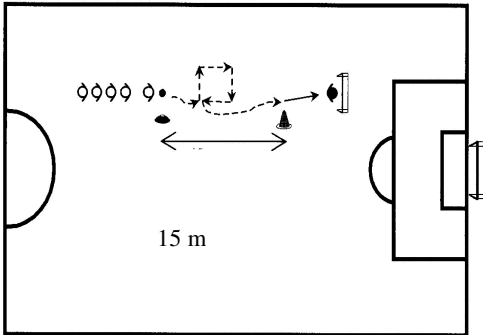
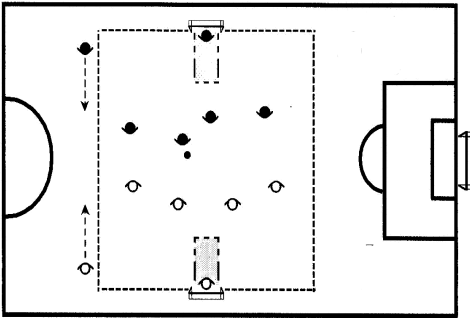
Pratybos Nr. 47 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5; 30 m x 20 m aikštelėje. Kamuolį smūgiuoti į vienus iš dviejų vartų su vienu vartininku. Vienas vartininkas saugo abejus vartus. Laisvas žaidimas atliekant perdavimus tiksliai į kojomis. Pastabos: reikalauti žaidėjus nesiartinti prie valdančio kamuolį. Reikalauti žaidėjus įmušti įvartį į vienus vartus, o po to tik į kitus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai ar aštuoni stulpeliai keturiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas – 2 kartus spirti į kamuolį, jį pagauti rankomis juosmens aukštyje (atlikti su stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvieną žaidėjui
Žaidimas judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, perdavimas. <u>Taktika:</u> dvikova, suklaidinimas, atsidengimas.	Nurodymai: “Kamuolys kapitonui” Kad gauti tašką, reikia, kad viena komanda perduotų kamuolį rankomis. savo kapitonui, esančiam vienoje iš zonų. Jis negali išeiti ir niekas negali įeiti į jo zoną. Jei kamuolys pilnai kerta zoną, taškas užskaitomas varžovų komandai. <u>Variantas:</u> Perdavimas kojomis. Pastaba: kapitonas savo zonoje turi nuolat judėti. 10-14 žaidėjų, 25 m x 20 m aikštelėje.	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> Apžaisti varžovą ir įmušti įvartį.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m dydžio aikštelėje, 2 m pločio vartai be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

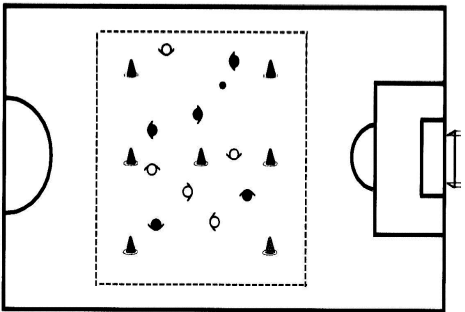
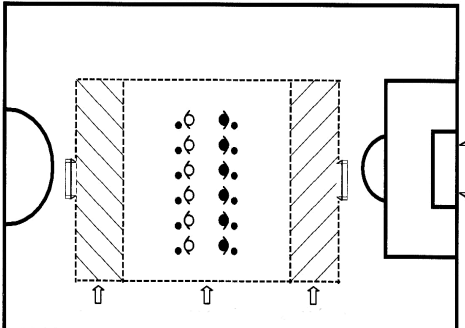
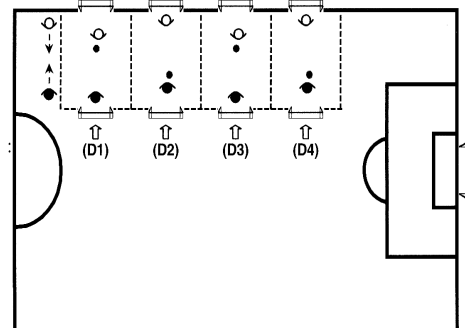
Pratybos Nr. 47 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai pirmyn išlaikant pusiausvyrą	Nurodymai: Jungtis - penki šuoliukai pirmyn ant vienos kojos į lanko vidurį, po to smūgis į vartus. Kamuolį paduoda treneris. Atlikti pratimą kaskart greičiau. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lankų. <u>Variantai:</u> dešine koja, aire koja. Abiem kojom. Pastaba: aikštelėje šeši žaidėjai.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penki lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Vienas su kamuoliu ir vartininkas aikštei. Žaidėjas varosi kamuolį iki stovelio, po to muša į vartus. Varydamasis kamuolį žaidėjas turi padaryti geometrines figūras kontūrus, kurią, prieš smūgiuojant į vartus turi atspėti kiti žaidėjai. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire koja. Vidine pėdos puse, po to išorine pėdos puse. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštė šešiams žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir judesių tikslumo.	 Lėkštelės Stovelis Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Kiekvienam žaidėjui po kamuolį
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį. Jungtis: kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, pasikelti kamuolį su kita koja (keltimi) ir pabandyti jį pagauti rankomis (atliekama su stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10 <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: Žaidimas 5 x 5, su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 8 x 4 m pločio zoną. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia vienas prieš vieną su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos.	 Lėkštelės Keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

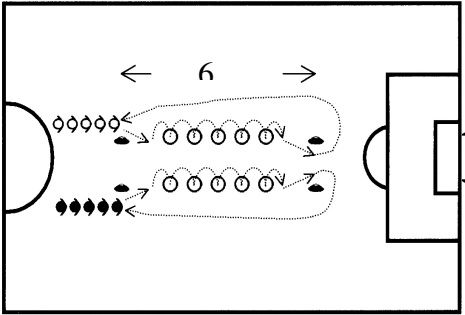
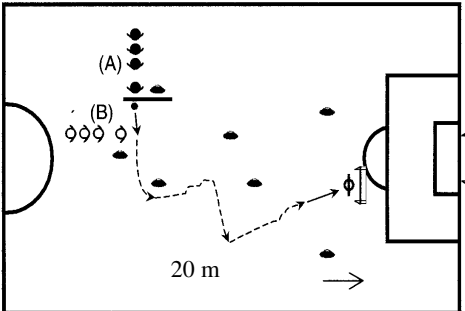
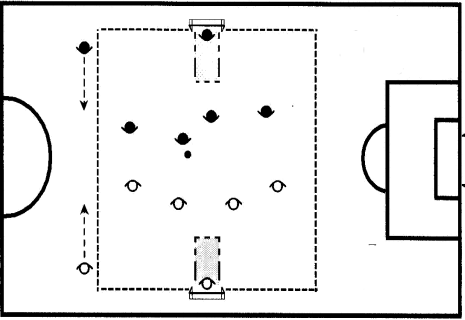
Pratybos Nr. 48 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m plote. Kamuolį smūgiuoti ir pataikyti į stovėlį. Pastatyti 5-7 stovelius žaidimo zonoje. Abi komandos puola ir gina visus stovelius. Laisvas žaidimas, perdavimus atlikti tiksliai į kojas. Pastabos: aiškinti žaidėjams nesiartinti prie žaidėjo, valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pataikytų kaskart į kitą stovėlį. Keisti stovelio vietą po kiekvieno įvarčio.	 Lėkštelės Penki-septyni stoveliai Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Jungtis: pakelti kamuolį nuo žemės paridenant jį padu į save, nuridenti kamuolį vidine pėdos puse už atraminės kojos (atlikti su silpnąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas Taktika: dvikova, suklaidinimas, atsidengimas.	Nurodymai: „Pinigas ar herbas“ Duodant signalą, pvz.: „pinigas“ žaidėjai išsidėstę „pinigo“ pusėje varo kamuolius ir bando įmušti įvartį „pinigo“ pusėje. Kitos pusės žaidėjai bando sutrukdyti. Skaičiuojami įvarčiai. Variantai: įvarčiai gali būti įmušti tik „pinigo“ ar „herbo“ pusėje. Įvarčiai gali būti mušami tik vidurio zonoje. Pastaba: dviejų skirtingų spalvų lėkštelėmis pažymėti zonas Žaidimo plotas - 25 m x 20 m	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dviem vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' Individuali taktika: apžaišti varžovą ir pelnyti įvartį.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1; 8 m x 6 m aikštelėje, 2 m pločio vartai, be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant „pakilimo-nusileidimo“ sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą: nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia“. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

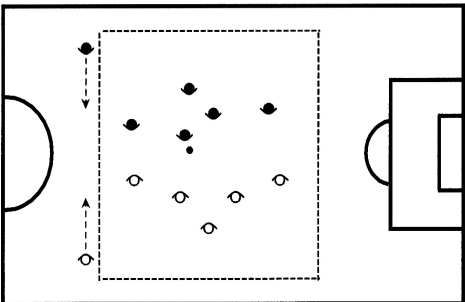
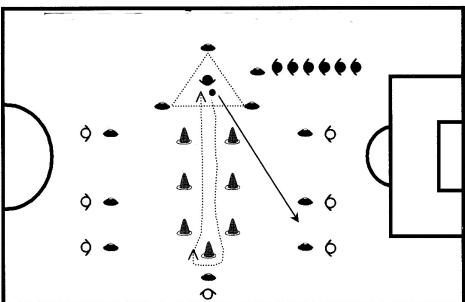
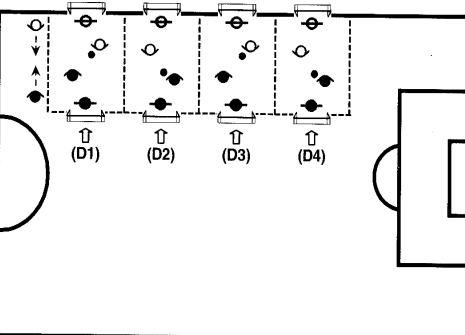
Pratybos Nr. 48 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai išlaikant pusiausvyrą, rungtyniaujant komandom	Nurodymai: Rrungtyniauja dvi komandos. Šuoliukai viena koja pirmyn į lankus, po to grįžti bėgant paprastai ir paliesti ranka savo partnerį. 1 taškas laimėjusiai komandai. Keisti lankų išdėstymą ir tarpus tarp jų. <u>Variantai:</u> su kamuoliu rankose. Kamuolį laikyti už galvos. 	Lėkštelės Po kamuolį kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lankų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> be kliūčių	Nurodymai: Dviems žaidėjams vienas kamuolys. Vartuose vartininkas. Žaidėjas A paduoda kamuolį B. B stabdo kamuolį ir varo iki lėkštelės ir smūgiuoja į vartus. Kol B varosi, treneris pakelia tos spalvos lėkštelę, pagal kurią B turi atsivaryti kamuolį ir smūgiuoti į vartus. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir tikslumo. 	Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys dviems
Pertrauka 05' Kamuolio manevravimas	Pusiausvyra su kamuoliu. Pasidėti kamuolį ant kelties, pėda ant žemės ir pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina prilaikyti pirštu (dirbama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2 x 10 <u>Komandinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, puolama iš aikštelės gilumos.	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 8 x 4 m dydžio zoną. Į puolimo zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas ir tik varydamas kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami tik už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtingų spalvų lėkštelėmis. Raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link zonos. 	Lėkštelės Keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

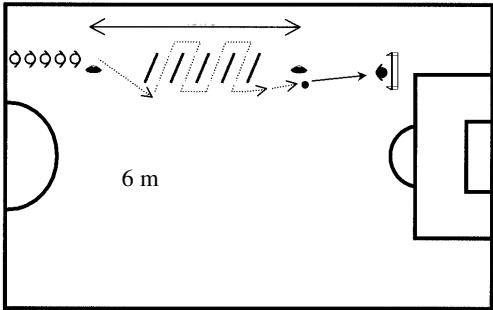
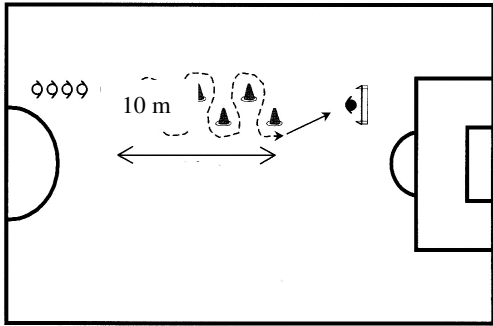
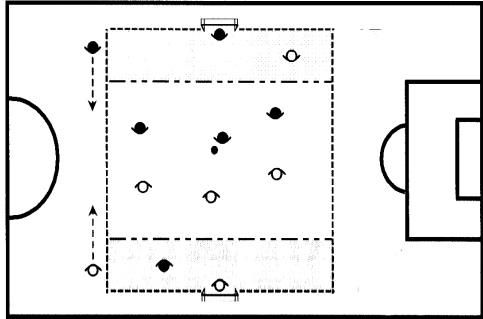
Pratybos Nr. 49 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m plote be vartų. Pelnyti įvartį sustabdant kamuolį už varžovo vartų linijos. Laisvas žaidimas, tiksliai perduodant kamuolį į kojas. Pastaba: ragintini žaidėjus nesiartinti prie valdančio kamuolį.	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Žongliravimas: laisvas - pabandyti smūgiuoti kamuolį kojomis, galva, šlaunimis, krūtine, pečiais ir t.t.	Kiekvienam žaidėjui po kamuolį
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas, perdavimas. <u>Taktika:</u> laisvo ploto paieška	Nurodymai: Koridorius ☉ komandos žaidėjas spiria kamuolį už koridoriaus ribų, bet tik į tą zoną, kuri pažymėta lėkštėmis. Po to perbėga koridorių, kurio pradžia ir pabaiga pažymėta stoveliais. ☺ per tą laiką sugauna kamuolį ir bando paliesti ranka ar koja bėgantį. Kai visi ☉ prabėga, pasikeičiama vaidmenimis. Skaičiuojama kiek kartų žaidėjai buvo paliesti bėgantys koridoriumi. <u>Variantas:</u> Bėgimas pirmyn ir atgal atliekamas varant kamuolį.	 Lėkštelės Septyni stoveliai Vienas kamuolys
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, į 4 m pločio vartus su vartininkais, ooo x 6 m aikštelėje. Vartininkas žaidime nedalyvauja. Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą, nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia“. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelės.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštelei

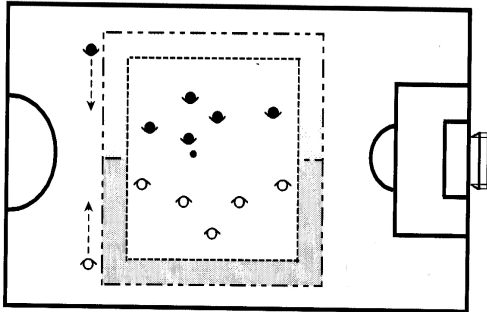
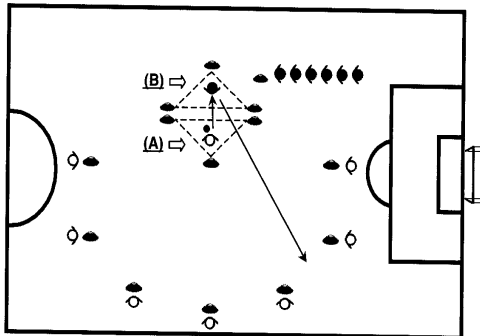
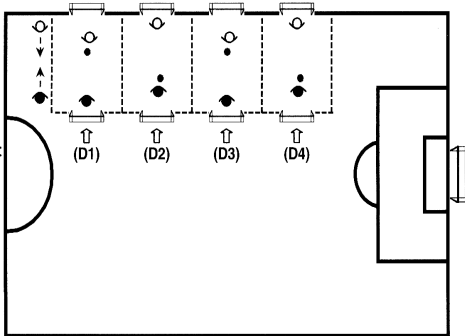
Pratybos Nr. 49 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai.	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai į šalis	Nurodymai: Pristatomi žingsneliai šonu, veidu į vartus tarp lazdų ir po to smūgis į vartus. Treneris paduoda kamuolį pratimo pradžioje. Atlikti pratimą kaskart greičiau. <u>Variantai:</u> ilgi pristatomi žingsniai. Trumpi pristatomi žingsniai. Ilgi sukryžiuoti pristatomi žingsniai. Trumpi sukryžiuoti pristatomi žingsniai.	 6 m Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penkios lazdos
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje visi žaidėjai su kamuoliais ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį tarp stovelių, vengdamas juos paliesti ir po smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį ir atstumus tarp stovelių priklausomai nuo žaidėjo lygio. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos pusė, po to išorinė. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir tikslumo.	 10 m Lėkštelės Šeši-aštuoni stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį. Kamuolį pakelti nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, pasikelti kamuolį su ta pačia ar kita koja (keltimi) ir bandyti jį pagauti rankomis.	Poi kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda turi kamuolį, aš ieškau partnerio.	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5x5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5, su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Nubrėžti 8 m pločio zoną prieš kiekvienus vartus. Pastatyti po žaidėją iš kiekvienos komandos jų puolimo zonoje. Tas žaidėjas negali išeiti iš tos zonos, ir niekas negali įeiti į tą zoną. Jo partneriai turi stengtis perduoti jam kamuolį. Tada žaidėjas žaidžia vienas prieš vieną su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus tik būdami už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtinga spalva. Raginti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui zonoje.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

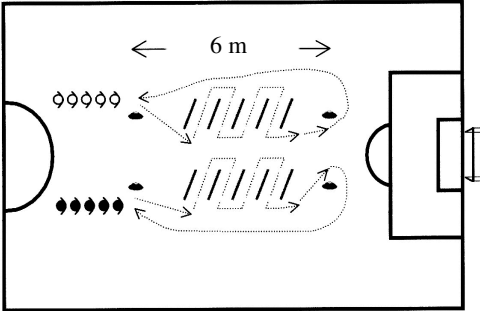
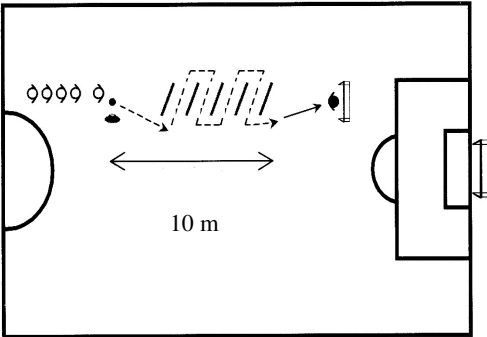
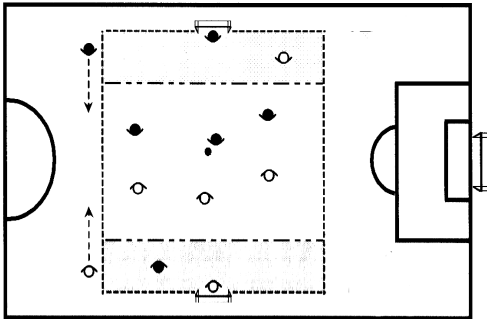
Pratybos Nr. 50 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m plote. Pelnyti tašką sustabdant kamuolį už varžovo vartų linijos arba už užribio linijų puolimo zonoje. Laisvas žaidimas tiksliai perduodant kamuolį į kojas. Pastaba: reikalauti, kad žaidėjai nesiartintų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pelnytų įvartį kaskart į kitus vartus;	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas. Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant padu kamuolį į save, nuvesti kamuolį tos pačios pėdos vidine puse link atraminės kojos (atlikti stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> perdavimas <u>Taktika:</u> laisvo ploto paieška, laiko pajautimas.	Nurodymai: “Smūgiuok ir bėk ratu” ☺ gaudo kamuolius, o ☹ smūgiuoja. Žaidėjas ☺ perduoda kamuolį iš A zonos žaidėjui ☹ B zonoje. Šis atmuša skriejantį kamuolį (koja ar galva, 3 bandymai) ir po to nubėga ratu apie lėkšteles. Žaidėjai ☹ grąžina kamuolį žaidėjui į A zoną, iš kurios jis negali išeiti. Vos tik žaidėjas ☺ gauna kamuolį, žaidėjas ☹ negali daugiau bėgti. Jei jis yra tarp dviejų lėkščių, jis iškrenta iš žaidimo. Kai visi žaidėjai ☹ yra eliminuoti, pasikeičiama vaidmenimis. Laimi ta komanda, kuri apibėga daugiau ratų. Pastaba: 30 x 15 m žaidimo plotas. Galima žaisti du kėlinius.	 Lėkštelės Vienas kamuolys
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> apžaisiti varžovą ir pelnyti įvartį.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1; 8 m x 6 m dydžio aikštelėje, 2 m pločio vartai, be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

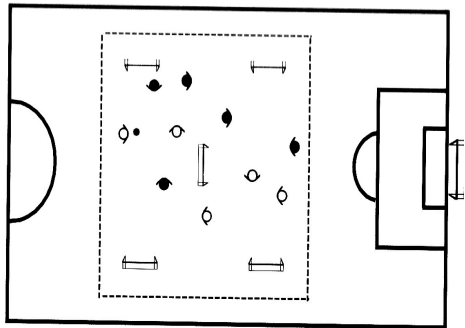
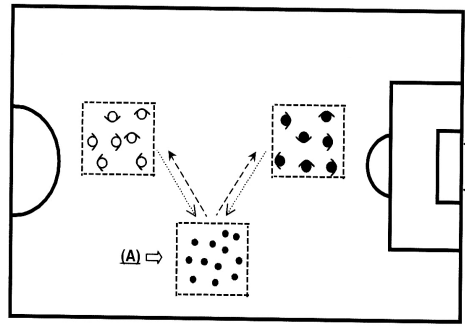
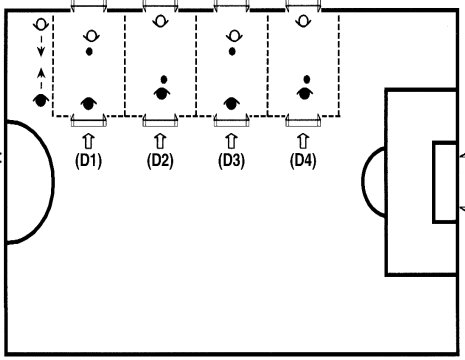
Pratybos Nr. 50 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai į šonus rungtyniaujant dviem komandoms	Nurodymai: Rungtyniaujadvi komandos. Judama pristatomi žingsneliai šonu, veidu į vartus tarp lazdų ir grįžus paliesti ranka partnerį. 1 taškas komandai, laimėjusiai rungtį. Variantai: Ilgi pristatomi žingsniai. Trumpi pristatomi žingsniai. Ilgi pristatomi žingsniai. Trumpi sukryžiuoti pristatomi žingsniai Su kamuoliu rankose. Su kamuoliu už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lazdų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas varosi kamuolį tarp lazdų, vengdamas jas paliesti ir po to smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį ir atstumus tarp lazdų priklausomai nuo žaidėjo lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> Laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidine pėdos puse, po to išorine. Pastabos: aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Penkios-septynios lazdos Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu . Pasidėti kamuolį ant kelties, pėda padėta, pirštai pakelti. Bandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina prilaikyti ranka. Atliekama su stipriąja arba su silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: <u>10' žaidimo su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 35 m x 25 m aikštelėje. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 8 m pločio zoną. Pastatyti po žaidėją iš kiekvienos komandos jų puolimo zonoje. Tas žaidėjas negali išeiti iš tos zonos ir niekas negali įeiti į tą zoną. Jo partneriai turi stengtis perduoti jam kamuolį. Gavęs žaidžia 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus tik būdami už zonos ribų. Pastabos: kiekvieną zoną pažymėti skirtinga spalva. Raginti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui zonoje.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dviem vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

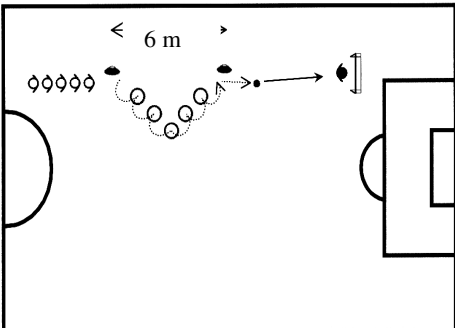
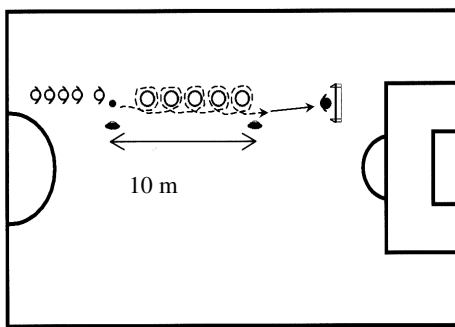
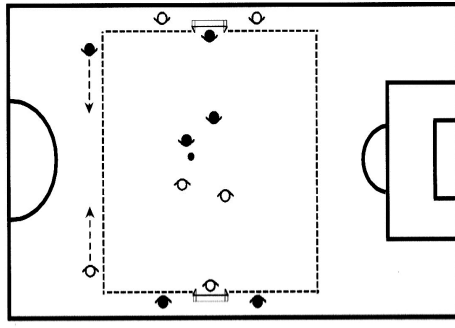
Pratybos Nr. 51 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m aikštelėje. Įmušti į vienus iš penkerių vartų, išdėliotų aikštelėje. Abi komandos puola ir gina visus vartus. Įvartis gali būti mušamas iš abiejų vartų pusių. Laisvas žaidimas, stengtis kamuolį perduoti tiksliai į kojas. Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nesiartintų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pelnytų įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės 10 stovelių arba 10 stulpelių penkiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pėdą pakišti po kamuoliu ir staigiu judesiu kamuolį pakelti, pagauti rankomis(atliekama stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymasis <u>Fizinis rengimas:</u> greitumas	Nurodymai: „Sukaupti kuo daugiau kamuolių“ Dvi komandos po 7-8 žaidėjus, trys aikštelės 16 m x 12 m dydžio. Per trenerio nustatytą laiko tarpą kiekvienos komandos žaidėjai bėga į A zoną paimti kamuolių ir juos neša į savo aikštelę rankomis. <u>Variantai:</u> Grįžtant kamuolį varytis koja. Paskirti žaidėją, kurio pareiga nunešti varžovų kamuolius atgal į A zoną Žaidėjai patys neneša kamuolių, vienas iš žaidėjų savo lauke gaudo kamuolius perduodamus ranka ar spiriamus koja. Taip pat galima imti kamuolius iš priešingos stovyklos.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> apžaisti varžovą ir pelnyti įvartį.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1; 8 m x 6 m dydžio aikštelėje, 2 m pločio vartai, be vartininkų. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia“. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

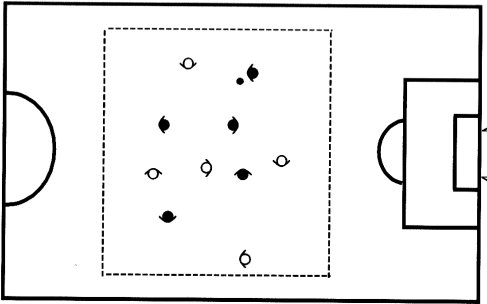
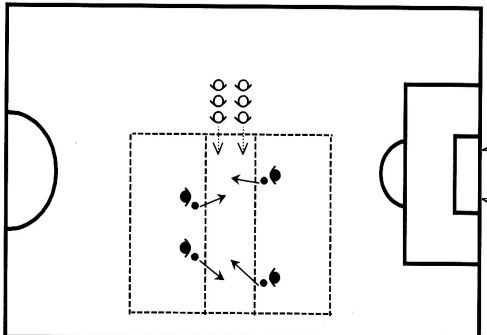
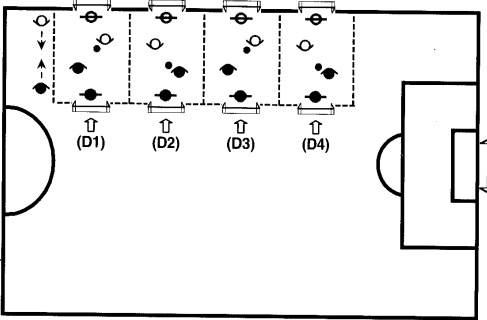
Pratybos Nr. 51 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai šonu pusiausvyrai	Nurodymai: Šuoliuojama viena koja į lanko vidurį, po to smūgis į vartus. Baigus šuoliavimą treneris paduoda kamuolį kiekvieno. Atlikti pratimą kaskart greičiau. Keisti lankų išdėstymą ir nuotolį tarp jų, bet išsaugoti formą, kad šuoliukai būtų atliekami šonu. <u>Variantai:</u> šuoliukas dešine koja. Šuoliukas kaire koja. Abiem kojom. Pastaba: aikštelė šešiams žaidėjams.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penki lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje žaidėjai su kamuoliais ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį apie lankus, vengdamas juos paliesti, ir smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjo parengtumo. <u>Kamuolio varymo variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos pusė, po to išorinė. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Penki lankai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas: spirti kamuolį aukštin, iki krūtinės aukščio, leisti kamuoliui atšokti nuo žemės kelis kartus, jei tai būtina (atliekama stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: <u>10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5 su vartininkais, 20 m x 20 m aikštelėje. Du žaidėjai iš kiekvienos komandos už varžovų vartų linijos ir juos keisti kas 2'. Tam, kad žaidėjas galėtų dalyvauti žaidime reikia, kad partneris jam perduotų kamuolį. Kai abu vienos komandos žaidėjai įsijungia į žaidimą ir įvartis neįmušamas per 30", jie grįžta į savo vietą. Pastabos: raginti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui už vartų linijos.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

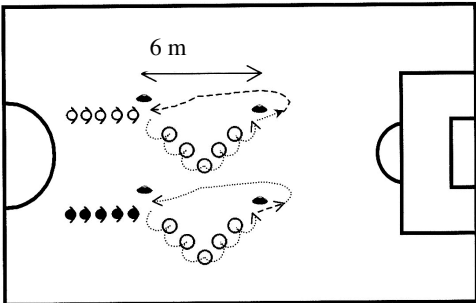
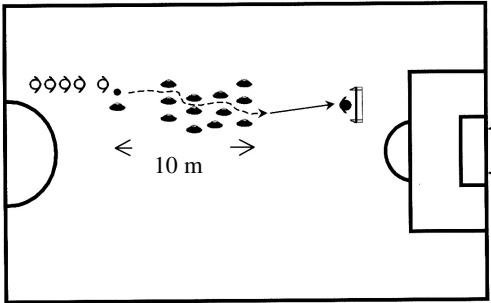
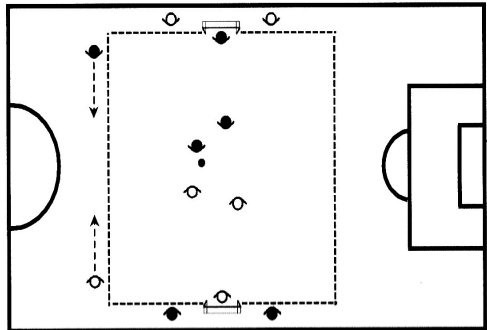
Pratybos Nr. 52 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, aikštelė 30 m x 20 m Atlikti perdavimas tik rankomis 10 kartų. Draudžiama bėgti su kamuoliu. Variantai: kai kamuolys paliečia žemę, jis atitenka varžovui. Pastaba: reikalauti, kad žaidėjai nesiartintų prie turinčio kamuolį.	 Lėkštelės Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant kelties. Pėda pakelta nuo žemės ir pabandyti išlaikyti suspaustą kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina prilaikyti ranka (atliekama su stipriąja arba silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' Technika: perdavimas. Taktika: laisvo ploto paieška	Nurodymai: „Medžiotojai ir lapės“ Po signalo „lapės“ turi kirsti vidurio zoną. Medžiotojai su kamuoliais rankose stengiasi jas paliesti kamuoliu. Kai „lapė“ paliečiama, ji tampa „medžiotoju“. Paskutinė likusi „lapė“ tampa nugalėtoja. Variantai: Liesti lapės tik metant kamuolį ranka. Liesti lapės smūgiuojant kamuolį koja. Lapės bėga pristatoma žingsniais. Pastaba: atkreipti dėmesį į kamuolio perdavimų aukštį ir jėgą. Žaidimo plotas 12 x 8 m	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' Individuali taktika: varžovo įveikimas.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, į 4 m pločio vartus su vartininkais, 8 m x 6 m aikštelėje. Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia“. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikšteles.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

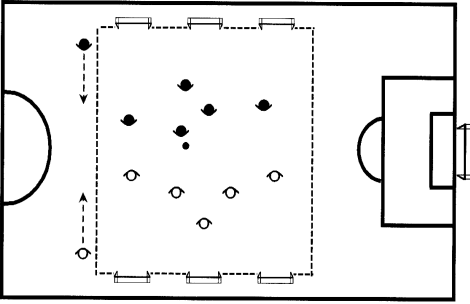
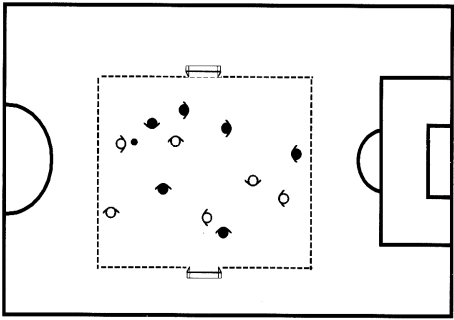
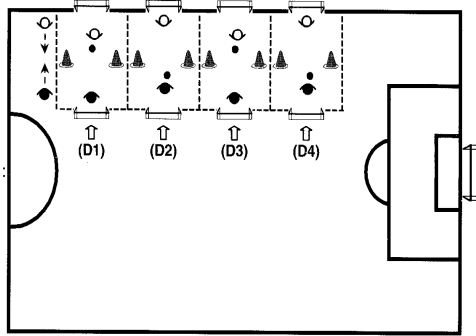
Pratybos Nr. 52 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai į šonus pusiausvyrai.	Nurodymai: Rungtyniauja dvi komandos . Šuoliukai viena koja į lanko vidurį, grįžti bėgant, paliesti ranka partnerį. 1 taškas komandai, laimėjusiai rungtį. <u>Variantai:</u> šuoliukai dešine koja. Šuoliukai kaire koja. Šuoliukai abiem kojomis. Su kamuoliu rankose. Su kamuoliu už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lankų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis.	Nurodymai: Aikštelėje visi žaidėjai su kamuoliais ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį kirsdamas lėkštelių mišką, vengdamas jas paliesti ir smūgiuoja į vartus. Peisti varymosi greitį ir nuotolį tarp lėkštelių priklausomai nuo žaidėjų lygio <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos pusė, po to išorinė. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lankų
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas: kamuolį pakelti nuo žemės paridenant jį į save, nuridenti kamuolį tos pačios pėdos vidine puse link atraminės kojos (atliekama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio.	Nurodymai: <u>10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</u> Užduotis žaidimui: 5 x 5, su vartininkais, 20 m x 20 m aikštelėje. Du kiekvienos komandos žaidėjai už varžovų vartų linijos ir juos keisti kas 2'. Tam, kad žaidėjas galėtų dalyvauti žaidime, reikia, kad partneris jam perduotų kamuolį. Jei abu vienos komandos žaidėjai pradeda dalyvauti žaidime ir įvartis neįmušamas per 30", jie grįžta į savo vietą. Pastabos: raginti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui už vartų linijos. 	Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

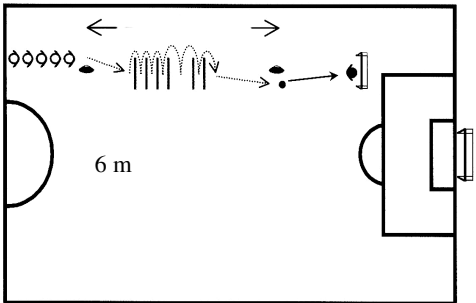
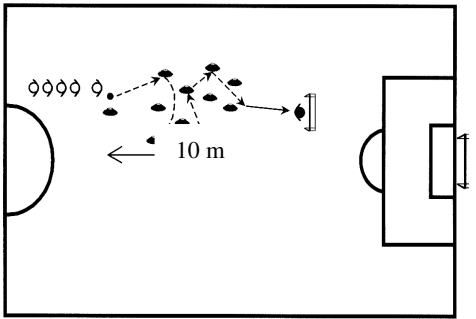
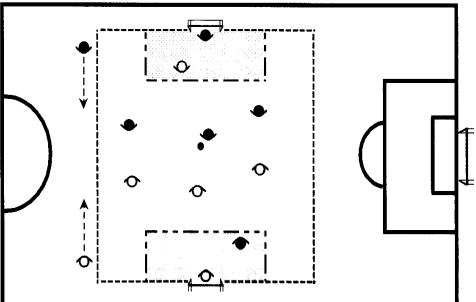
Pratybos Nr. 53 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 x 20 m aikštelėje. Pelnyti įvartį į vienus iš trijų vartų be vartininkų. Laisvas žaidimas kojomis Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį; Reikalauti, kad žaidėjai įmušti įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės 12 stovelių arba 12 stulpelių šešiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pėdą pakišti po kamuoliu ir mojanč koją aukštyr-pirmyn jį pakelti, pagauti rankomis (atliekama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymas, perdavimas. Taktika: dvikova, suklaidinimas, atsidengimas	Nurodymai: „Paskutinysis futbolininkas“ 16 m x 14 m aikštelėje žaidžia 10-14 žaidėjų. Kai žaidėjas pelno įvartį, jis iškrenta iš žaidimo. Komanda, kuri pirmoji netenka žaidėjų, nugali. <i>Variantai:</i> žaidimas rankomis. Žaidimas kojomis. Pastaba: žaidžiama be vartininkų .	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1; 8 m x 6 m aikštelėje, 2 m pločio vartai, be vartininkų. Pelnyti įvartį arba kamuoliu paliesti vieną iš dviejų stovelių aikštelėje. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą, nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris "nusileidžia". Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštes.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Du stoveliai aikštei Kamuolys aikštei

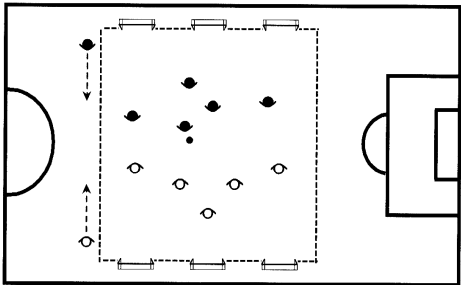
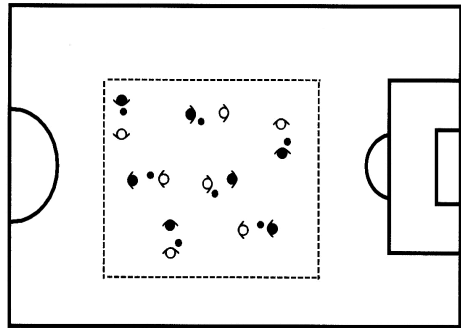
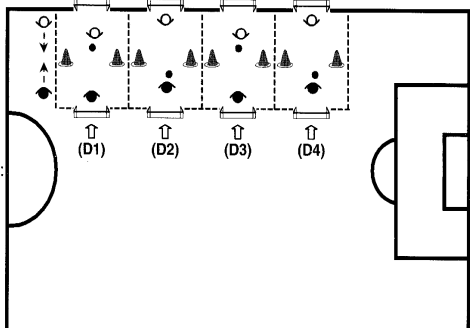
Pratybos Nr. 53 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavintini vikrumą -10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai atbulom	Nurodymai: Šuoliukai atbulom tarp lazdų kaire-dešine kojomis ir po to smūgis į vartus. Treneris paduoda kamuolį pabaigus šuoliavimą. Įveikti nuotolį kaskart greičiau. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lazdų. Pastaba: aikštelė šešiams žaidėjams.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Šešios lazdos
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio įvaldymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Aikštelėje visi žaidėjai su kamuoliais ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį ir juo paliečia tos spalvos lėkšteles, kurias parodo treneris, bet neliečia kitų, po to smūgiuoja į vartus. Treneris gali parodyti lėkštės spalvą, ją pakeldamas. Keisti varymosi greitį ir nuotolį tarp lėkštelių priklausomai nuo žaidėjų meistriškumo. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešinė koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti atlikimo kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po vieną kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas: pasvirti kamuolį aukštyn iki krūtinės aukščio, leisti kamuoliui atšokti nuo žemės kelis kartus, jei tai būtina (atliekama stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5, su vartininkais, 25 m x 25 m aikštelėje be kampinių. Pažymėti 10 m x 8 m zoną prieš kiekvienus vartus. Varžovų zonoje stovi po vieną žaidėją iš komandos. Šis žaidėjas negali išeiti iš savo zonos, bei kiti negali į ją įbėgti. Kiti žaidėjai gali atlikti jam perdavimą arba smūgiuoti į vartus būdami už zonos ribų, tuomet jis žaidžia 1 x 1 su vartininku. Pastabos: pažymėti kiekvieną zoną skirtinga spalva. Ragintini žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui zonoje.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

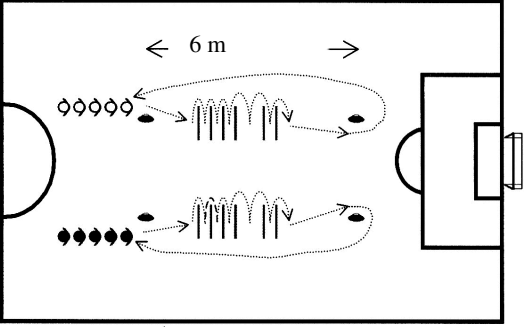
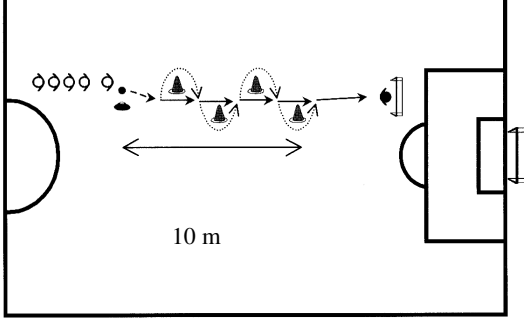
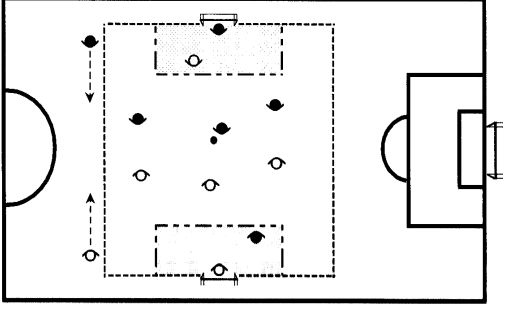
Pratybos Nr. 54 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Pelnyti įvartį pravarant kamuolį pro vieną iš trijų vartų linijų be vartininkų. Laisvas žaidimas kojomis. Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nesiartintų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai įmušti įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės 12 stovelių arba 12 stulpelių 6 vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant kelties. pėda pakelta nuo žemės ir pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina padėti sau ranka (atliekama su stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, kamuolio valdymas. <u>Taktika:</u> aikštės matymas.	Nurodymai: “Skaičių žaidimas” Žaidžiama poromis. Vienas kamuolys dviems. Žaidėjas varo kamuolį paskui bėgantį priekyje. Pastarasis bėgdamas ristele ir neatsisukdamas rodo tam tikrą pirštų skaičių. Varantis kamuolį žaidėjas turi juos skaičiuoti ir sudėti. Pakeisti vaidmenis ir poras. 1 taškas už kiekvieną teisingą atsakymą. <u>Variantai:</u> galima atlikti ir daugybės veiksmus. Pastaba: keisti kamuolio varymo būdus. Žaidimo plotas 16 x 12 m	 Lėkštelės Vienas kamuolys dviems žaidėjams
Turnyras 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m aikštelėje, 2 m pločio vartai, be vartininkų. Pelnyti įvartį arba kamuoliu paliesti vieną iš dviejų stovelių aikštelėje. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant „pakilimo – nusileidimo“ sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.) Žaidėjas, laimėjęs viename lygyje, pakyla, o pralaimėjęs - nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą, nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia“. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikšteles.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Du stoveliai aikštei Vienas kamuolys aikštei

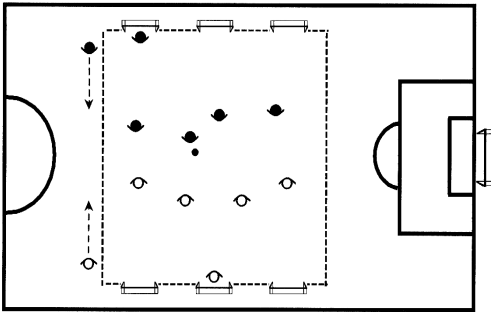
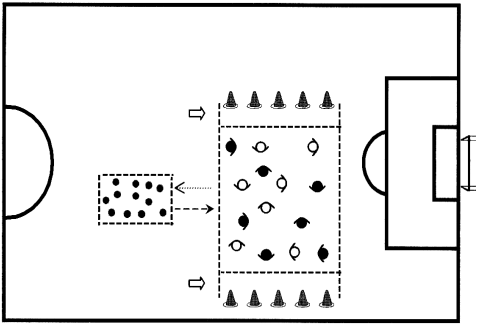
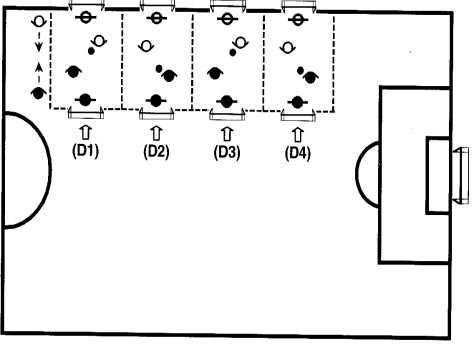
Pratybos Nr. 54 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. <i>Paaiškinimas:</i>  <i>bėgimas be kamuolio;</i>  <i>kamuolio varymas;</i>  <i>perdavimas arba smūgis į vartus.</i>	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai atbulom. Varžosi dvi komandos	Nurodymai: Rungtyniauja dvi komandos. Šuoliukai atbulomis per lazdas kaire-dešine kojomis, po to grįžti atgal. Taškas tai komandai, kuri laimi. Keisti lazdų išdėstymą ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> su kamuoliu rankose. kamuolys už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 lazdų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai; Visi žaidėjai su kamuoliais ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį apibėgdamas lanku kiekvieną stovėlį jo neliesdamas, ir smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį ir nuotolį tarp stovelių priklausomai nuo žaidėjo lygio; <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidine pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo. 	Lėkštelės Keturi stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas: kamuolį pakelti nuo žemės paridenant jį į save, nuridenti kamuolį tos pačios pėdos vidine puse link atraminės kojos (atliekama stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: <i>10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais.</i> Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 25 m x 25 m aikštelėje, be kampinių. Prieš kiekvienus vartus pažymėti 10 m x 8 m zona. Varžovų zonoje stovi po vieną žaidėją iš komandos. Šis žaidėjas negali išeiti iš savo zonos, bei kiti negali į ją įbėgti. Kiti žaidėjai gali atlikti jam perdavimą arba smūgiuoti į vartus būdami už zonos ribų. Tuomet jis žaidžia 1 x 1 su vartininku. Pastabos: pažymėti kiekvieną zoną skirtinga spalva. Ragintini žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jų partneriui zonoje. 	Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

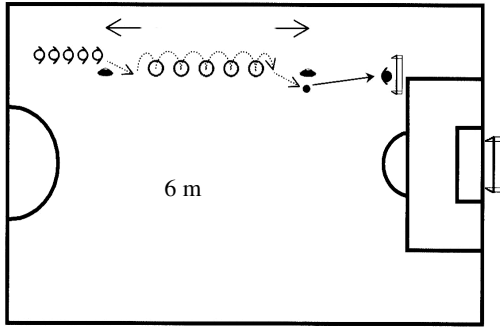
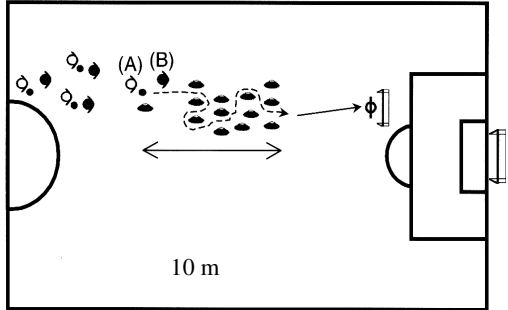
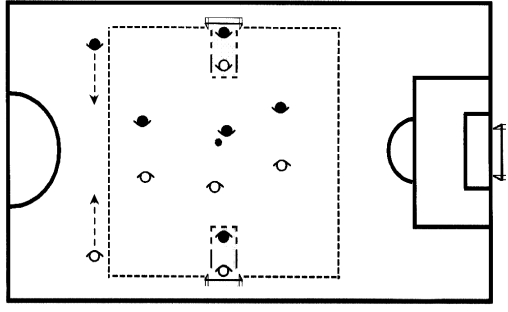
Pratybos Nr. 55 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas: ·····▶ bėgimas be kamuolio; ----▶ kamuolio varymas; —▶ perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Smūgiuoti į vienus iš trijų vartų su vienu vartininku. Laisvas žaidimas kojomis. Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai įmušti įvartį kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės 12 stovelių arba 12 stulpelių šiemis vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: pėdą pakišti po kamuoliu ir pametus aukštyrą pagauti rankomis (atliekama stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, tikslus smūgis. <u>Fizinė ypatybė:</u> greitumas	Nurodymai: “Kėgliai” Žaidžia dvi komandos 16 m x 12 m plote. Po trenerio signalo per nustatytą laiką, kiekvienos komandos žaidėjai turi bėgti paimiti po kamuolį ir pataikyti į stovelių mesdami kamuolį ranka. Kamuolį galima mesti tik iš žaidimo ploto. Pataikius į stovelių - 1 taškas, nuvertus stovelių - 2 taškai. <u>Variantai:</u> smūgiai kojomis. kiekviena komanda smūgiuoja į skirtingą pusę. Komandos muša į bet kuriuos stovelius.	 Lėkštelės 8-10 stovelių Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Skirtingų spalvų marškinėliai
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 4 m pločio vartai su vartininkais, 8 m x 6 m aikštelė. Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant „pakilimo-nusileidimo“ sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris „nusileidžia”. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelės.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

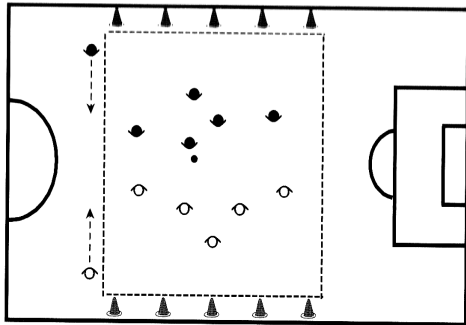
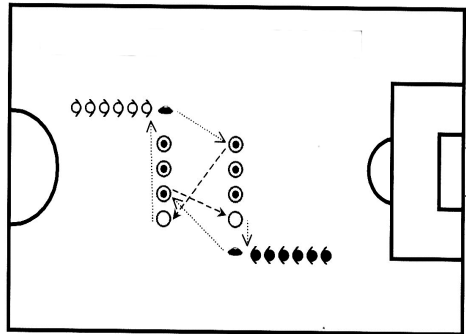
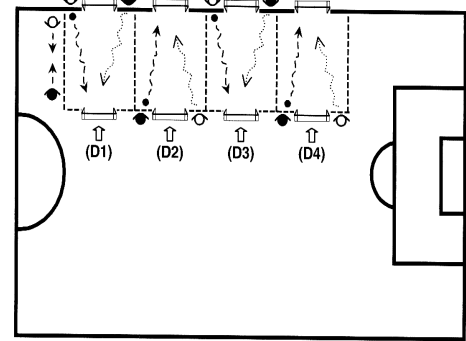
Pratybos Nr. 55 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai atbulom išlaikant pusiausvyrą	Nurodymai: 5 šuoliukai atbulom kaskart kita koja į lanko vidurį, po to smūgis į vartus. Treneris paduoda kamuolį pabaigus šuoliavimą. Atlikti pratimą kaskart greičiau. Keisti lankų išdėstymą ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> dešine koja, kaire koja. Abiem kojom. Pastaba: aikštelė šešiams žaidėjams.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penki lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis	Nurodymai: Dviems žaidėjams kamuolys, varteliuose vartininkas. Žaidėjas A varo kamuolį pro lėkštelių „mišką“ jų neliesdamas, bet sekdamas žaidėją B ir smūgiuoja į vartus. Žaidėjas B keičia bėgimo greitį priklausomai nuo žaidėjo parengtumo. Keisti nuotolį tarp lėkštelių priklausomai nuo žaidėjų parengtumo. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas. Dešine koja, po to kaire. Vidinė pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos: aikštelė devyniems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys dviems žaidėjams
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas: spirti kamuolį aukštyrą iki krūtinės aukščio, leisti atšokti nuo žemės (atliekama stipriąja koja). Pratimą kartoti keletą kartų.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 25 m x 25 m aikštelėje, be kampinių. Pažymėti 8 x 4 m zoną prieš kiekvienus vartus. Varžovų zonoje stovi po 1 žaidėją iš komandos. Šis žaidėjas negali išeiti iš savo zonos, bei kiti negali į ją įbėgti. Kiti žaidėjai gali atlikti jam perdavimą. Tada žaidžiama 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami už zonos ribų. Pastabos: pažymėti kiekvieną zoną skirtinga spalva. Ragintini žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį partneriui esančiam zonoje.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dviem žaidėjams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

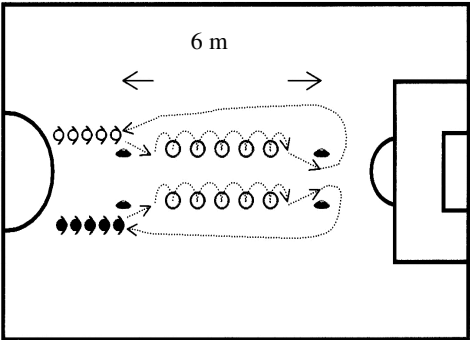
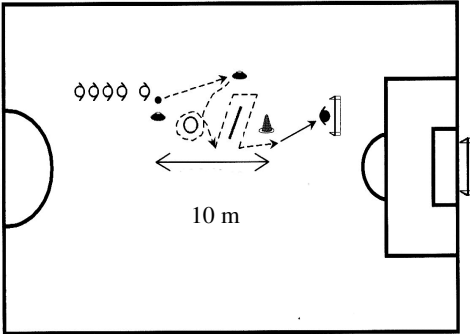
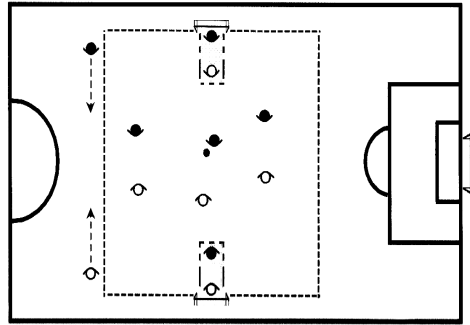
Pratybos Nr. 56 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10’ Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5; 30 m x 20 m plote. Smūgiuojant pataikyti į vieną iš stovelių už varžovų vartų linijos. Pastatyti po penkis stovelius už kiekvienų vartų linijos. Laisvas žaidimas. Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pataikytų kaskart į kitą stovelį.	 lėkštelės 10 stovelių Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05’ kamuolio valdymas	Pusiasvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant kelties, pėda pakelta nuo žemės, pabandyti išlaikyti kamuolį pusiasvyroje. Jei būtina padėti sau ranka (atliekama silpnąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10’ Technika: kamuolio varymas <u>Fizinė ypatybė:</u> greitumas	Nurodymai: “Kamuolys mums” Po žaidėjų iš kiekvienos komandos išbėga iš savo aikštės pusių, kad paimtų kamuolį, gulintį varžovų pusėje, greitai grįžtų ir rankomis padėtų į vieną iš lankų. tuomet ranka paliečia kitą komandos narį, kuris išbėga. Laimi ta komanda, kuri pirmoji sudėlioja kamuolius į lankus. <u>Variantai:</u> Varyti kamuolį kojomis. Padėti kliūtis, kurias žaidėjams teks įveikti bėgant paimti kamuolį ir jį nešant atgal. Pastaba: žaidimo plotas – 10 x 8 0. Atkreipti dėmesį į poilsio trukmę.	 Lėkštelės Aštuoni lankai Šeši kamuoliai
Turnyras 10’ <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1; 8 m x 6 m aikštelėje, 2 m pločio vartai. Pelnyti įvartį į vartus be vartininko. Puolėjas ir gynėjas išbėga nuo tų pačių vartų linijos 3 - 4 m atstumu vienas nuo kito. Vos tik išbėga puolėjas, gynėjas pradeda gintis. Vos tik kamuolys išeina už aikštelės ribų, pakartoti tą pačią situaciją, atsižvelgiant į tai, kad tas, kuris išspiria kamuolį už ribų tampa ar lieka gynėju, išskyrus tuos atvejus, kai yra įmušamas įvartis. Kas 1’30 keisti varžovą naudojant “pakilimo-nusileidimo” sistemą. Pastabos: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Puolėjas turi stengtis, kad gynėjas jo nepavytų.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

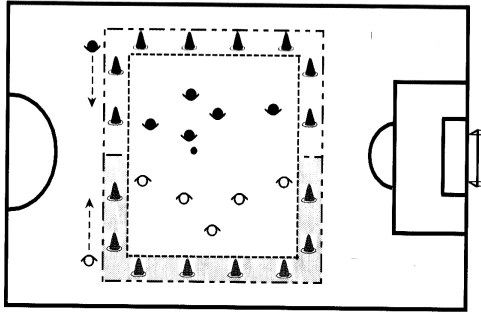
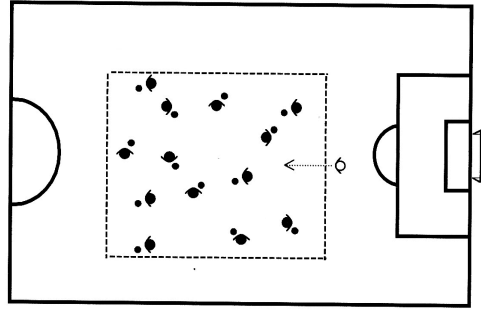
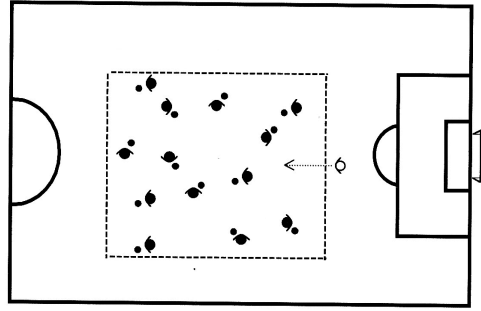
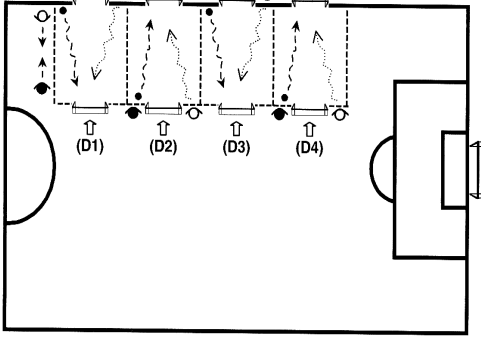
Pratybos Nr. 56 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai atbulom išlaikant pusiausvyrą.	Nurodymai: Dvi komandos rungtyniauja tarpusavyje. Šuoliukai atbulom į lankus, grįžti bėgant ir paliesti ranka savo partnerį. 1 taškas laimėjusiai komandai. Keisti lankų išdėstymą ir tarpus tarp jų. <u>Variantai:</u> su kamuoliu rankose, kamuolį laikyti už galvos.	 6 m Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 lankų
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio valdymas ir varymas:</u> su kliūtimis.	Nurodymai: Aikštelėje visi žaidėjai su kamuoliais ir vartininkas. Aikštelėje išdėlioti skirtingus daiktus: lėkštelę, lanką, lazda, stovelį. Žaidėjas varosi kamuolį tarp jų ir atlieka tai, ką reikalauja treneris, po to smūgiuoja į vartus. Treneris gali nurodyti daiktą pakeldamas jį. Keisti kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Kamuolio varymosi variantai:</u> laisvas, dešine koja, po to kaire. Vidine pėdos puse, po to išorine. Stipriosios kojos padu. Pastabos aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 10 m Lėkštelės Stovelis Lazda Lankas Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po vieną kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas: kamuolį pakelti nuo žemės paridenant jį į save, nuvesti kamuolį tos pačios pėdos vidine puse link atraminės kojos (atliekama silpnąja koja).	Po vieną kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš ieškau partnerio.	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 25 m x 25 m aikštelėje be kampinių. Pažymėti 8 x 4 m zoną prieš kiekviena vartus. Varžovų zonoje stovi po 1 žaidėją iš komandos. Šis žaidėjas negali išeiti iš savo zonos, bei kiti negali į ją įbėgti. Kiti žaidėjai gali atlikti jam perdavimą. Tada žaidžiama 1 x 1 su vartininku. Kiti žaidėjai gali smūgiuoti į vartus būdami už zonos ribų. Pastabos: pažymėti kiekvieną zoną skirtinga spalva. Ragintini žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį partneriui zonoje.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys aikštei Skirtingų spalvų marškinėliai

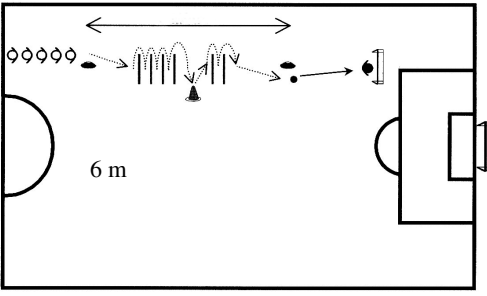
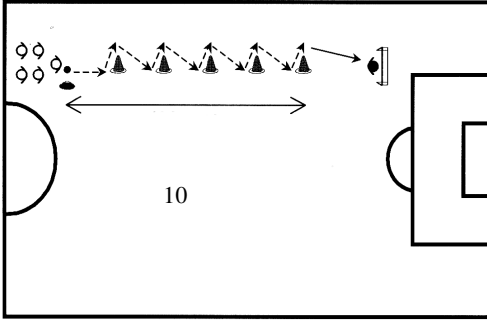
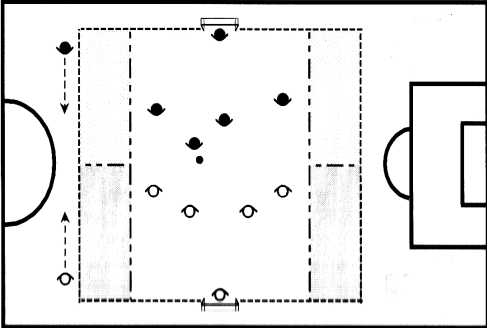
Pratybos Nr. 57 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės	
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Pelnyti įvartį pataikant į vieną iš stovelių už varžovų vartų linijos arba į stovelių varžovų pusės užribyje. Pataikyti į vieną iš keturių stovelių už kiekvienų vartų linijos ir į vieną iš 2 - už šoninės linijos. Laisvas žaidimas. Pastabos: reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį; Reikalauti, kad žaidėjai pataikytų kaskart į kitą stovelį.		Lėkštelės Vienas kamuolys 16 stovelių Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį: paridenti kamuolį link savęs, pėdą pakišti po kamuoliu ir pamesti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti silpnąją koją).		Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas. Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas. <u>Fizinė ypatybė:</u> greitumas.	Nurodymai: “Išsaugok kamuolį” Žaidėjas ☺ įbėga į žaidimo aikštelę ir stengiasi pagauti rankomis kamuolį, kurį varosi žaidėjas ☹. Kai jam tai pavyksta, žaidėjai pasikeičia rolėmis. Jei žaidėjas išleidžia kamuolį už aikštelės ribų, jis irgi tampa gaudytoju. <u>Variantai:</u> kamuolį atiminėti kojomis; atiminėja keli žaidėja. ☺ žaidėjas stengiasi už marškinėlių pagauti besivarančius kamuolį žaidėjus. Pastaba: panaudoti įvairius kamuolio varymo būdus; Žaidimo plotas - 16 x 12 m		Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas	Nurodymai: Žaidimas 1 x1, 8 x 6 m aikštelėje, 2 m pločio vartai. Įspirti kamuolį į vartus be vartininko. Puolėjas ir gynėjas išbėga nuo tų pačių vartų linijos 3 - 4 m atstumu vienas nuo kito. Vos tik išbėga puolėjas, gynėjas įsijungia į žaidimą. Vos tik kamuolys išeina už aikštelės ribų, pakartoti tą pačią situaciją, atsižvelgiant į tai, kad tas, kuris išspiria kamuolį už ribų tampa ar lieka gynėju, išskyrus tuos atvejus, kai yra įmušamas įvartis. Kas 1'30 keisti varžovą naudojant „pakilim-nusileidimo“ sistemą. Pastabos: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Puolėjas turi stengtis, kad gynėjas jo nepavytų.		Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

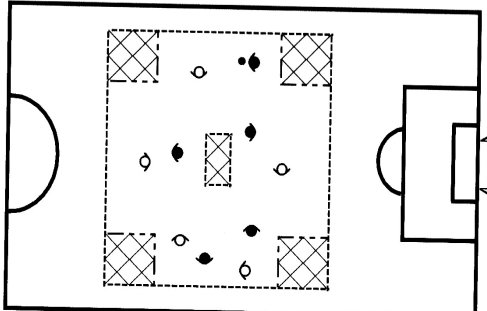
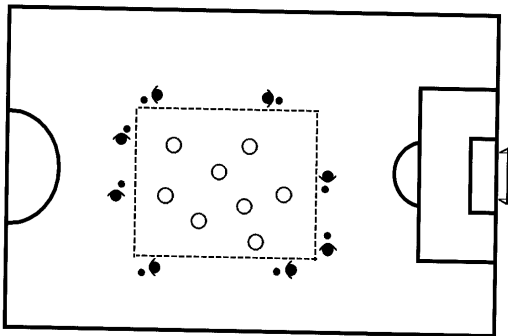
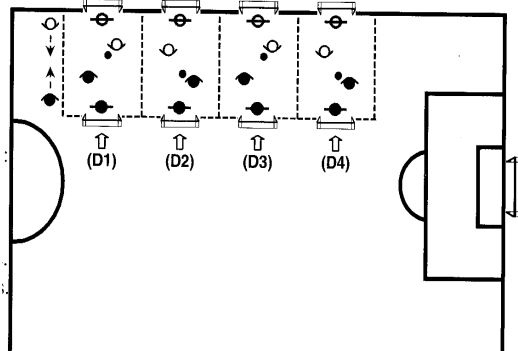
Nr. 57 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas</u> Šuoliukai abiem kojomis pakaitomis	Nurodymai Šuoliuoti pirmyn tarp lazdų atsispiriant pakaitomis kaire ir dešine kojomis ir nuversti vieną stovelį, po to smūgiuoti į vartus. Kamuolį paduoda treneris pabaigus šuoliavimą. Atlikti pratimą kaskart greičiau. Keisti lazdų išdėstymą ir nuotolį tarp jų. Keisti stovelio vietą. <u>Variantai</u> Nuversti stovelį - iš dešinio šono dešine arba kaire koja; Nuversti stovelį - iš kairiojo šono kaire arba dešine koja. Pastaba: aikštelė 6 žaidėjams 	Lėkštelės Po vieną kamuolį kiekvienam žaidėjui Šešios lazdos Vienas stovelis
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas</u> “kablys” vidine pėdos puse	Nurodymai: Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas Žaidėjas varosi kamuolį pro 5 stovelius keisdamas kryptį - atlieka “kablių” vidine pėdos puse ir po to smūgiuoja į vartus. Jei žaidėjui per sudėtinga jis sustabdo kamuolį prieš stovelį po to vėl varosi. Jei žaidėjui lengva jis pagreitina varymo tempą; ¼ laiko turi būti skirta atlikti silpnąja koja; Pastabos: aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo. 	Lėkštelės Penki stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys žaidėjui
Pertrauka 05 Kamuolio valdymas	Žongliravimas - spirti kamuolį 1 kartą iki krūtinės aukščio, leisti kamuoliui atšokti nuo žemės 1 kartą (atliekama stipriąja koja)	1 kamuolys 1 žaidėjui
Žaidimas 2 x 10' <u>Kolektyvinė taktika</u> Mano komanda valdo kamuolį, aš perkeliu žaidimą į puolimo zoną	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 30 m x 25 m aikštelėje be kampinių. Priešais užribio linijas abiejose pusėse nubrėžti 5 m pločio zoną. Tik vienas žaidėjas gali įbėgti į šią zoną puolant ir tik varydamasis kamuolį. Kai kiti žaidėjai įbėga į šią zoną varžovų komandai priskaičiuojami du taškai. Kai žaidėjas pelno įvartį - 1 taškas. Kiti žaidėjai gali jam perduoti kamuolį būdami už zonos ribų. Pastabos: pažymėti kiekvienos komandos zoną skirtingomis spalvomis. Raginti žaidėjus kuo greičiau įsiveržti į atitinkamą zoną. 	Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

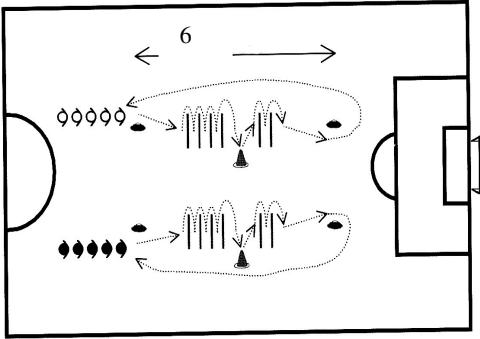
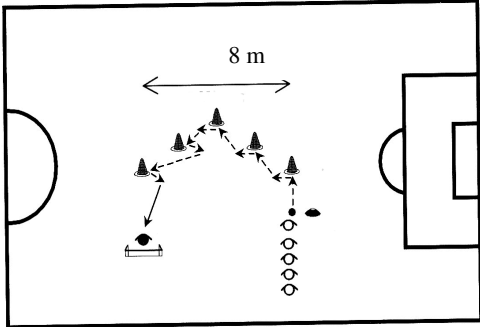
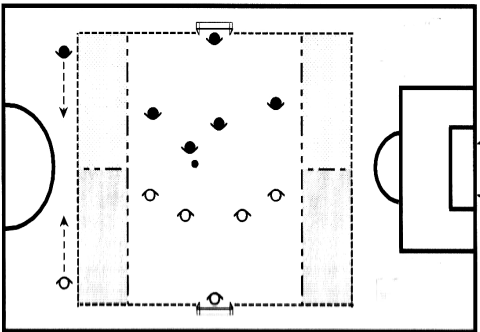
Pratybos Nr. 58 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Pelnyti tašką laikant kamuolį rankose ir įbėgant į vieną iš penkių zonų Perdavimai atliekami tik rankomis. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu rankose. Kai turintį kamuolį žaidėją paliečia, kamuolys pereina varžovui. Kai kamuolys liečia žemę, jis pereina varžovui. Pastabos : aiškinti žaidėjams greitai orientuotis ir perduoti kamuolį ankščiau nei jie bus paliesti varžovo. Pelnus vieną tašką vienoje zonoje, po to pelnyti kitoje zonoje. Keisti vidurinės zonos vietą po kiekvieno pelnyto taško.	 Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant kelties, pėda pakelta nuo žemės . Pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina palaikyti ranka (atliekama stipriąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' <u>Technika:</u> kamuolio varymas, kamuolio valdymas. <u>Fizinė ypatybė:</u> Greitumas.	Nurodymai: “ Kiekvienam savo namas ” Žaidėjai išsidėstę už aikštelės, kurioje išdėlioti lankai, ribų. Treneriui davus ženklą, žaidėjai užima lankus ir sustoja. Paskutinis žaidėjas gauna vieną minusinį tašką. <u>Variantai:</u> Kamuolį nešti rankomis; kamuolį atsivaryti kojomis. Išdėlioti kliūtis, kurias žaidėjai turi įveikti prieš pasiekdami lankus. Žaisti dviem komandoms. Pastaba: žaidimo aikštelė 10 x 8 m Panaudoti įvairius kamuolio varymosi būdus.	 Lėkštelės Po lanką kiekvienam žaidėjui Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' <u>Individuali taktika:</u> varžovo įveikimas.	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, į 4 m pločio vartus su vartininkais 8 m x 6 m aikštelėje. Žaidimas pradedamas tik kojomis. Kas 1' 30 pakeisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje, pakyla, o tas, kuris pralaimi, nusileidžia. Jei lygiosios per pirmąjį žaidimą, nugalėtojas nustatomas burtais. Jei lygiosios kituose kartuose, laimi tas žaidėjas, kuris prieš tai laimėjo. Kamuolys kiekvieno susitikimo pradžioje duodamas tam žaidėjui, kuris “nusileidžia”. Pastaba: .gerai paruošti žaidimo aikštes.	 Lėkštelės Du stoveliai ar du stulpeliai vieniems vartams Vienas kamuolys aikštei

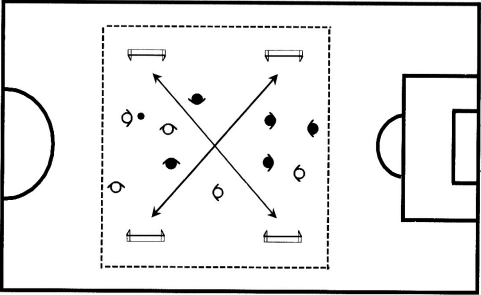
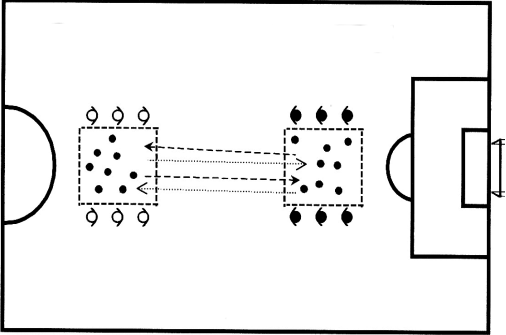
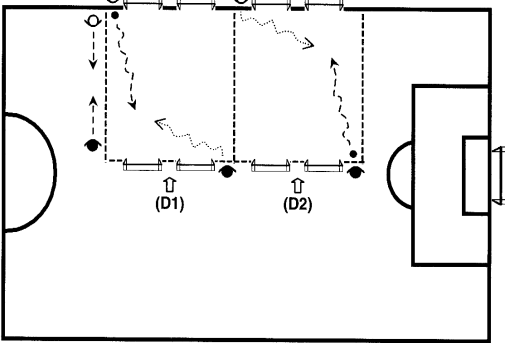
Pratybos Nr. 58 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai abiem kojomis pakaitomis.	Nurodymai: Rungtyniauja dvi komandos. Šuoliuoti pirmyn tarp lazdų atsispiriant pakaitomis abiem kojomis ir nuversti vieną stovelį, po to grįžti ir paliesti ranka partnerį. 1 taškas rungtį laimėjusiai komandai. Keisti padėtį ir nuotolį tarp lazdų. Keisti stovelio padėtį <u>Variantai:</u> nuversti stovelį iš dešinio šono su dešine koja ar kaire koja. Nuversti stovelį iš kairiojo šono su kaire arba dešine koja. Su kamuoliu rankose. Su kamuoliu už galvos. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 lazdų Du stoveliai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas:</u> “kablų” vidine pėdos puse	Nurodymai: Aikštelėje kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį tarp penkių stovelių ir atlieka “kablį” vidine pėdos puse ir smūgiuoja į vartus. Jei žaidėjui per sudėtinga, jis sustabdo kamuolį prieš stovelį po to vėl varosi. Jei žaidėjui lengva jis padidina varymo tempą. ¼ laiko turi būti skirta atlikti silpnąja koja. Pastabos: 1 aikštelė 6 žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Penki stulpeliai Du stulpeliai arba du stoveliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmas – dvigubas kontaktas (paspirti kamuolį du kartus) tos pačios kojos vidine/išorine pėdos puse (atliekama stipriąja koja)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas 2 x 10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, aš perkeliu žaidimą į puolimo zoną.	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 30 m x 25 m aikštelėje, be kampinių. Nubrėžti 5 m pločio zoną priešais užribio linijas abiejose pusėse. Tik vienas žaidėjas gali įbėgti į šią zoną puolant ir tik vardamasis kamuolį. Kai kiti žaidėjai įbėga į šią zoną varžovų komandai priskaičiuojami du taškai. Kai žaidėjas pelno įvartį - 1 taškas. Kiti žaidėjai gali jam perduoti kamuolį būdami už zonos ribų. Pastabos: pažymėti kiekvienos komandos zoną skirtingomis spalvomis. Raginti žaidėjus kuo greičiau įsiveržti į atitinkamą zoną.	 Lėkštelės Keturi stoveliai arba keturi stulpeliai dvejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

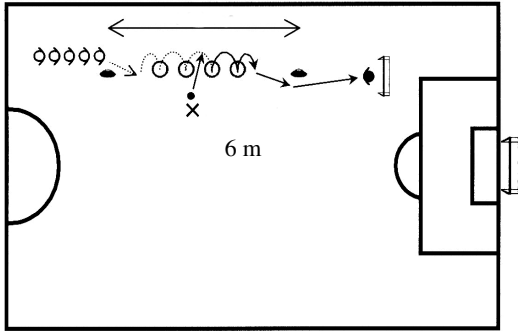
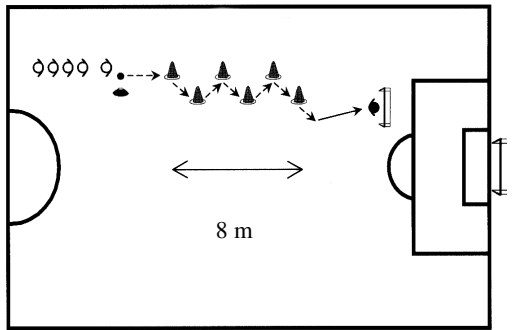
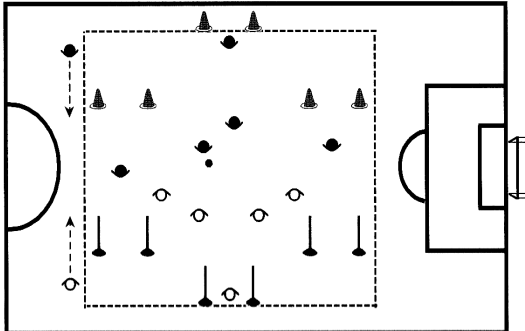
Pratybos Nr. 59 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Pelnyti įvartį į vienus iš dvejų vartų be vartininkų. Kitą kartą smūgiuoti į vartus, esančius įstrižai, kitoje aikštės pusėje. Smūgiuoti galima iš abiejų vartų pusių. Laisvas žaidimas. Pastabos: kiekvienos komandos vartai - skirtingų spalvų. Reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai įmuštų kaskart į kitus vartus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai arba aštuoni stulpeliai ketveriems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Pasikelti kamuolį. Pakišti pėdą po kamuoliu, mestelėti jį aukštyn ir pagauti jį rankomis (atliekama su stipriąja ar silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas 10' Technika: kamuolio varymas Fizinė ypatybė: greitumas	Nurodymai: “Parnešti ir išnešti” Išnešti iš savo namų kamuolius į varžo namus. Laimi komanda, kuri pilnai ištuština savo namus arba turi mažiau kamuolių. Variantai: nešti kamuolius rankomis. Varyti kamuolius kojomis. Išdėlioti kliūtis, kurias žaidėjas turi įveikti. Pakeisti žaidimą atvirkščiai – pripildyti namus. Pastaba: vieno žaidimo trukmė ne ilgiau 30" Žaidimo plotas 10 m x 06 m	 Lėkštelės Keturiais kamuoliais daugiau nei dalyvauja žaidėjų
Turnyras: 10' Individuali taktika: varžovo apžaidymas	Nurodymai: Žaidimas 1x1, 8 m x 6 m aikštelėje, 1,5 m pločio vartai. Įmušti į vienus iš dvejų vartų be vartininko. Puolėjas ir gynėjas vienu metu išbėga nuo vartų linijos, būdami skirtingose aikštelės pusėse. Pirmąjį judesį atlieka puolėjas, po to bėgti gali pradėti gynėjas. Kai kamuolys išrieda už aikštės ribų situacija kartojama: tas, kuris praranda ar išmuša kamuolį už ribų tampa arba lieka gynėju, išskyrus įvartį. Nėra užribių ir kampinių. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant “p akilimo-nusileidimo” sistemą. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Puolėjas turi stengtis kuo greičiau apžaišti gynėją, varydamas kamuolį į laisvą plotą.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

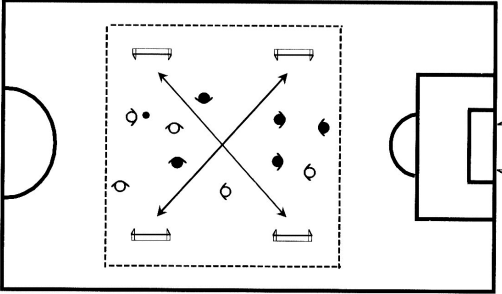
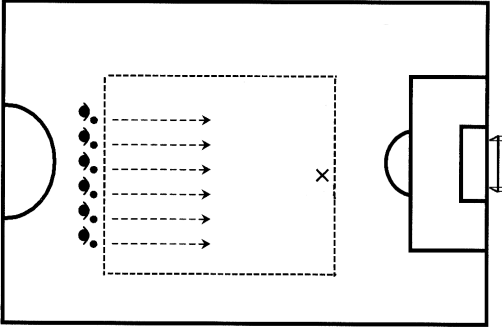
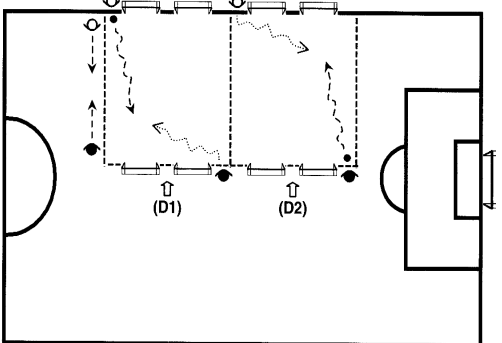
Pratybos Nr. 59 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai viena koja	Nurodymai: Šuoliuojama į priekį viena koja į lanko vidurį. Treneris (X)– viduryje distancijos. Kol žaidėjas šokinėja, jis paduoda kamuolį. Žaidėjas pagauna kamuolį rankomis ir baigdamas distanciją deda jį ant žemės ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą kaskart greičiau. Keisti lankų padėtį ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> dešinė koja. Kaire koja. Abiem kojom. Pastaba: aikštelė šešiams žaidėjams	 Lėkštelės Vienas kamuolys žaidėjui Keturi lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas:</u> “kablys” vidine pėdos puse	Nurodymai: Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas aikštei. Žaidėjas varosi kamuolį tarp 6 stovelių, keisdamas kryptį ir atlieka “kablių” vidine pėdos puse, po to smūgiuoja į vartus. “Kablys” vidine pėdos puse atliekamas: dešinė pusė - dešinė koja ir kairė pusė - kairė koja. pažymėti skirtingų pusių stovelius skirtingomis spalvomis. Jei per sunku: žaidėjas susistabdo kamuolį prieš stovelį ir tada jį varosi toliau. Jei per lengva: žaidėjas varosi kamuolį greičiau. Pastabos: aikštelė šešiams žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Šeši stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Žongliravimas. Laisvas: bandyti sujungti įvairius kamuolio lietimų būdus naudojant įvairias kūno vietas: pėdas, galvą, šlaunis, kelius, pečius ir kt..	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, ataka prasideda iš aikštelės gilumos	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 30 m x 25 m aikštėje. Smūgiuoti į vienus kuriuos nors vartus su vartininku arba į vienus iš šoninių praėjimų, pravarant pro juos kamuolį. ☺ muša tarp stovelių, o ☹ muša tarp stulpelių. Į vartus galima smūgiuoti iš abiejų pusių. Kai žaidėjas prasivaro kamuolį pro vartus – 2 taškai. Kai žaidėjas įmuša į vartą – 1 taškas. Pastabos: raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link šoninių vartelių.	 Lėkštelės Šeši stoveliai trims vartams Šeši stulpeliai trejiems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

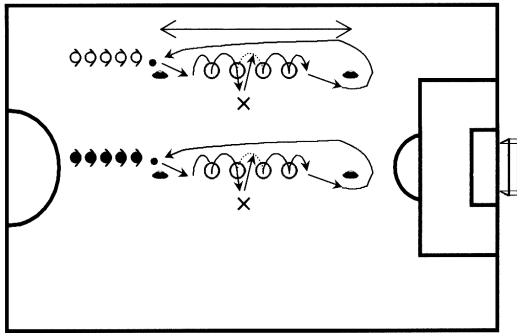
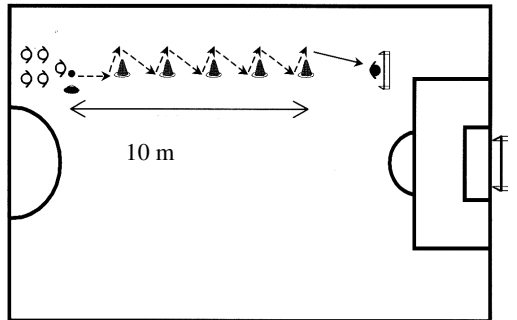
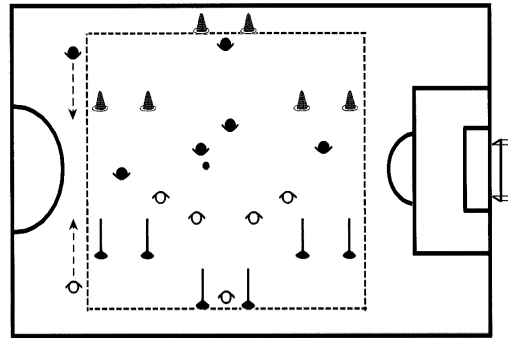
Pratybos Nr. 60 - pradedantieji

Lapas A

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas	Nurodymai: Žaidimas 5 x 5, 30 m x 20 m aikštelėje. Įmušti įvartį į vienus iš dvejų vartų be vartininkų, pravarant kamuolį pro juos. Kitą kartą pravaryti kamuolį pro vartus, esančius įstrižai kitoje aikštės pusėje. Pravaryti kamuolį galima iš abiejų vartų pusių. Laisvas žaidimas. Pastabos: kiekvienos komandos vartai - skirtingų spalvų. Reikalauti, kad žaidėjai nepriartėtų prie valdančio kamuolį. Reikalauti, kad žaidėjai pravartytų kaskart pro kitus vartus.	 Lėkštelės Aštuoni stoveliai arba aštuoni stulpeliai ketveriems vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' kamuolio valdymas	Pusiausvyra su kamuoliu: pasidėti kamuolį ant kelties. Pėda pakelta nuo žemės ir pabandyti išlaikyti kamuolį pusiausvyroje. Jei būtina - prilaikyti ranka (atliekama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas Judrusis žaidimas - 10' Technika: kamuolio varymasis, kamuolio valdymas. Taktika: stebėti aikštelę. Fizinė ypatybė: reakcijos greitis.	Nurodymai: “1-2-3 Stok” Kamuolį prie starto linijos. Treneris X užsisukęs duoda ženklą varytis kamuolį. Treneris žodžiu pasako “1-2-3 Stok” ir atsikusęs gražina atgal žaidėjus, kurie laiku nesustojo. Variantai: kamuolio varymasis stipriąja koja. Kamuolio varymas silpnąja koja. Kamuolio stabdymas padu. Kamuolio stabdymas atsisdant ant kamuolio. Išdėlioti įvairias kliūtis, kurias turi įveikti žaidėjai. Pastaba: naudoti įvairius kamuolio varymo būdus. Žaidimo plotas – 16 m x 12 m	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Turnyras: 10' Individuali taktika: varžovo apžaidymas	Nurodymai: Žaidimas 1 x 1, 8 m x 6 m aikštelėje su 1,5 m pločio vartais. Įmušti į vienus iš dvejų vartų be vartininko. Puolėjas ir gynėjas vienu metu išbėga nuo vartų linijos, būdami skirtingose aikštelės pusėse. Pirmąjį judesį atlieka puolėjas, po to bėgti gali pradėti gynėjas. Kai kamuolys išrieda už aikštės ribų situacija kartojama: tas, kuris praranda ar išmuša kamuolį už ribų tampa arba lieka gynėju, išskyrus įvartį. Nėra užribių ir kampinių. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant “Pakilimo/Nusileidimo” sistemą. Pastaba: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Puolėjas turi stengtis kuo greičiau apžaišti gynėją, varydamas kamuolį į laisvą plotą.	 Lėkštelės Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Vienas kamuolys aikštei

Pratybos Nr. 60 - pradedantieji

Lapas B

Tikslai	Pratimai. Paaiškinimas:  bėgimas be kamuolio;  kamuolio varymas;  perdavimas arba smūgis į vartus.	Priemonės
Lavinti vikrumą - 10' Estafetė <u>Šuoliavimas:</u> šuoliukai viena koja	Nurodymai: Dvi komandos varžosi tarpusavyje. Žaidėjas išbėga su kamuoliu rankose, šuoliuoja viena koja pirmyn į lankus, viduryje distancijos tarp šuoliukų jis meta kamuolį treneriui, kuris jam jį grąžina atgal ("sienelė") po to greitai bėgdamas grįžta ir paliečia ranka savo partnerį. 1 taškas komandai, kuri pirmoji baigia rungtį. Keisti lankų padėtį ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai</u> - šuoliuoti: Dešine koja. Kaire koja. Abiem kojom. Pastaba: pratimą kartoti tris kartus.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Aštuoni lankai
Technika 10' Pratimas <u>Kamuolio varymas:</u> "kablys" išorine pėdos puse	Nurodymai: Aukštelėje kiekvienas žaidėjas su kamuoliu ir vartininkas. Žaidėjas varosi kamuolį pro penkis stovelius keisdamas kryptį - atlieka "kablių" išorine pėdos puse ir po to smūgiuoja į vartus. Jei žaidėjui per sudėtinga jis sustabdo kamuolį prieš stovelį po to vėl varosi. Jei žaidėjui lengva jis pagreitina varymo tempą. ¼ laiko turi būti skirta atlikti silpnąja koja. Pastabos: aikštelė šešiems žaidėjams. Reikalauti kokybės ir tikslumo.	 Lėkštelės Penki stoveliai Du stoveliai arba du stulpeliai vartams Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	Technikos veiksmai: dvigubas kontaktas su kamuoliu tos pačios kojos pėdos vidine ir išorine puse (atliekama silpnąja koja).	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Žaidimas: 2x10' <u>Kolektyvinė taktika:</u> mano komanda valdo kamuolį, ataka prasideda iš aikštelės gilumos	Nurodymai: 10' žaidimas su užduotimi ir 10' laisvas žaidimas 5 x 5 su vartininkais. Žaidimo užduotis: 5 x 5 su vartininkais, 30 m x 25 m aikštėje. Smūgiuoti į vienus kuriuos nors vartus su vartininku arba į vienus iš šoninių praėjimų, pravarant pro juos kamuolį. ☺ spiria tarp stovelių, o ☹ spiria tarp stulpelių. Į vartus galima smūgiuoti iš abiejų pusių. Kai žaidėjas pravarė kamuolį pro vartus – 2 taškai. Kai žaidėjas įmuša į vartą – 1 taškas. Pastabos: raginti žaidėjus kuo greičiau bėgti link šoninių vartelių.	 Lėkštelės Šeši stoveliai trims vartams Šeši stulpeliai trims vartams Vienas kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

Išvados

Pagrindinis šios programos tikslas - pateikti treneriams minimumą teorinių žinių apie sporto treniruotę, šio amžiaus vaikų fizinį bei psichinį vystymąsi, jaunųjų futbolininkų techninio ir taktinio rengimo pagrindus, fizinių ypatybių lavinimą ir jų lygio nustatymą.

Jums, treneriai, reikia įvertinti šiuos pratybų pavyzdžius pagal savo filosofiją, kvalifikaciją atsižvelgiant į jūsų grupės vaikų parengtumą. Pateikiami pratimai – tai tik orientyras jūsų kūrybinei veiklai. Juos keiskite, pasunkindami ar palengvindami, tobulindami pagal vaikų galimybes.

Žinokite, kad ir koks bebūtų pradedančiojo žaidėjo parengtumas ir gebėjimai, gerbkite jį, ugdykite asmenybę panaudodami futbolą kaip pedagoginę priemonę. Gerai žinome, kad visi sportuojantys vaikai netaps futbolo kamuolio meistrais. Paprasčiausiai tikėkimės, kad bent keletas iš jūsų auklėtinių pasieks savo tikslą, kad jų atėjimas į aikšteles suteiks džiaugsmą ne tik jiems, bet ir mums.

Linkime kūrybinės sėkmės !