

LIETUVOS FUTBOLO FEDERACIJA

Techninis-metodinis vaikų ir jaunių futbolo skyrius

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

12-15 metų futbolininkų rengimo programa

Specializuotas rengimas

2008

Turinys

- Pratarė
- Pradinis specializuotas rengimas

Įvairių rengimo rūšių charakteristikos

- Techninio rengimo charakteristika
- Taktinio rengimo charakteristika
- Fiziologinės charakteristika
- Fizinio rengimo charakteristika
- Psichinio vystymosi charakteristika

Pirmas lygis

- Programos sudarymas*
- metinės
 - savaitinės
 - pratybos
 - pratimai
 - vartininko

- Technika*
- žongliravimas, kamuolio varymas, driblingas
 - kamuolio stabdymas
 - kamuolio perdavimai
 - smūgis iš aikštės vidurio ir kamuolio atkovojimas
 - kamuolio smūgiavimas į vartus
 - žaidimas galva
 - gynybos technika

- Taktika*
- pratimai su pasipriešinimu, su pagalba
 - atsidengimo pratimai

Fizinė būklė

Žaidimai

Antras lygis

Programos sudarymas

- metinės -----
- mėnesinės -----
- savaitinės -----

Ciklai

Pratybos

Technika

- Pirmas ciklas -----
- Antras ciklas, individuali technika
- Trečias ciklas -----
- Kamuolio smūgiavimas į vartus -----
- Technikos tobulinimas įvairiose zonose -----
- Vartininko žaidimas -----

Taktika

Fizinė būklė

Rengimo kryptys

Rezultatai

Abiejų lygių išvados

Abiejų lygių testai

Nerekomenduotinas trenerio elgesys

10 nurodymų treneriui

Pratarmė

Treneris visada turi savo asmeninį požiūrį, kuris atitinka jo futbolo koncepciją ir įsitikinimus, bet jis privalo atsižvelgti į du pagrindinius aspektus:

1. **Sudaryti** programas pagal savo patirtį, žinias, asmeninę filosofiją.
2. Būtinai **atsižvelgti** į:
 - jaunuolių pereinamojo amžiaus ypatumus,
 - su tuo susijusius tikslus, uždavinius ir jų sprendimo būdus.

Pradiniame rengime visa ko pagrindas yra **žaidimo technika**.

Tačiau kiekvieno trenerio laisvė yra ribojama kai kuriomis taisyklėmis ir bendrais principais, kurie pateikiami šiame darbe.

Programoje pateikiamos ir kai kurios teorinės žinios turėsiančios tiesioginės įtakos trenerio veikloje.

Pradinis specializuotas rengimas

Pradinis rengimas yra pagrindinis etapas, sąlygojantis sėkmingą būsimo ir profesionalaus futbolininko ateitį. Tai amžius, kada įgyjami specifiniai futbolo pagrindai. Juos vaikai jau buvo atskleidę tam tikroje apimtyje gatvės žaidimuose ir žaidimų aikštelėse. Prieję pagrindinio rengimo etapą, žaidėjai dažniausiai turi **ties technikos, ties taktikos pagrindų trūkumų**. Treneriai priversti grįžti prie pagrindų mokymo ir **užtaisyti spragas**.

Pradinis rengimas sudaro vieną visumą, bet būtina skirti šias dvi dalis: nustatyti treniravimo normas, kad abu etapai (12-13 metų ir 14-15 metų) būtų **rezultatyvūs ir pabaigti juos laiku**.

Bet dažniausiai **pradinis rengimas** vis dar yra **silpnoji grandis** mūsų bendroje futbolininkų rengimo sistemoje, nepaisant įvairių struktūrų egzistavimo, kurios, deja, neturi visų priemonių šios užduoties įvykdymui, nes:

- klubai dar neinvestuoja į pradinį rengimą tokiu mastu, kaip jie tai daro pagrindiniame rengime,
- pirmojo ciklo grupės dažniausiai susiduria su sumažintu pratybų valandų skaičiumi, įrangos trūkumu, medicininės priežiūros nepakankamumu.

Dėl visų šių priežasčių **būtina** sukurti apibendrintą pradinio rengimo struktūrą tam kad:

1. Išbandyti visas galimas priemones įgyvendinant šį futbolininkų rengimo planą, kuris, manome, bus bandomas įgyvendinti visoje Lietuvoje.
2. **Geriau parengti** būsimą elitą ir palengvinti jaunuolių perėjimą į pagrindinio rengimo centrus-futbolo akademijas.
3. Atsižvelgti į jaunuolių socialinę aplinką ir augimo tempus būtinus šiam amžiui.

4. **Orientuoti** treniravimą į **technikos mokymą žaidžiant ir** atliekant nestandartinius pratimus, į ką nebuvo kreiptas dėmesys pastaruosiu metu, bet kas būtina kiekvienam žaidėjui, būtent parengti aukšto lygio žaidėjui.
5. **Pasinaudoti** šiuo jaunuolių amžiumi ir jiems suteikti visas galimybes atsiskleisti.
6. **Numatyti iš anksto ir išvengti** traumų, susijusių tiek su organizmo augimu, tiek su klaidomis dėl trenerių žinių trūkumo ar nepakankamos informacijos.
7. **Informuoti ir padėti** visiems treneriams jų darbe pasiūlant sektingą pavyzdį ar naujoves. Tai padės jiems geriau dirbti.
 - Tikslas yra aiškus: leisti jauniems futbolininkams **kasdien** treniruotis **optimaliomis sąlygomis**, nesijaudinant dėl jų sveikatos, fizinio vystymosi ar nesklaidumų moksle.
 - Turint omenyje, kad šiame dėkingame amžiuje galimybė ir sugebėjimas valdyti kamuolį gali būti gerokai patobulintas, mes nusprendėme **skirti daugiau laiko technikos judesių mokymui ir tobulinimui bei jų panaudojimui žaidžiant**.

Futbole technika yra pirmoje vietoje, todėl svarbiausia: mokėti stabdyti kamuolį, atlikti driblingą, perdavimus, smūgiuoti į vartus. Tai gebėjimas pilnavertiškai žaisti. Atlikti veiksmus reikia su išskaičiavimu ir harmoningai, kartu su savo žaidimo partneriais ir nepaisant varžovų pasipriešinimo. Toks yra **taktikos** tikslas ir vienas iš **jos pagrindinių principų**. Mes tai dažniau vadiname bazine taktika (arba individualia), o ne strategija ar komandiniu žaidimu. Reikia žinoti, kad:

- Darbas su kamuoliu, kurį mes taip pabrėžiame, taip pat lavina bazinės jaunuolių fizinės ypatybės. Fizinis rengimas yra būtinas: ketvirtadalis treniravimo laiko yra skirtas specifiniam darbui - ištvermei ir greitimui (pagarindinės savybės) lavinti, bet taip pat reikia ir lankstumo, koordinacijos, grupinio žaidimo, naudoti kitus sportinius žaidimus.
- Mūsų rūpestis - ne sudaryti ar parengti komandą savaitgalio rungtynėms, **bet sistemingo darbo dėka suformuoti žaidėjus-individualybes, rengti juos tolimesnei veiklai**.

ĮVAIRIŲ RENGIMO RŪŠIŲ CHARAKTERISTIKOS

Technika ir žaidimas

Futbolo mokymas yra pedagogika. Todėl reikia paklusti pedagogikos taisyklėms ir principams: mokant nuo lengvesnio pereiti prie sudėtingesnio judesio ar veiksmo (nuoseklumas), paaiškinti pratimo atlikimo esmę, pritaikymą žaidžiant (sąmoningumas).

Pati pradžia futbole - išmokyti jaunuolius valdyti kūną, jausti kamuolį. Kai sakoma „valdyti“, omenyje turima technika.

Pradinis rengimas (13-15 metų) yra ypatingas laikotarpis mokant technikos.

Visi treneriai turi žinoti, kad šiuo laikotarpiu, techninis rengimas ir žaidimas turi būti pirmoje vietoje, kurie neišskiria progresyvios ir adaptuotos techninių elementų integracijos.

Pradinis rengimas, vykstantis sudėtingu brendimo laikotarpiu, yra svarbiausias etapas žaidėjo ateičiai.

Jei prieš keturis metus nacionalinė futbolo technikos direkcija nusprendė įgyvendinti svarbią pradinio rengimo programą, į kurią įeina ir ši programa, tai dėl to, kad direkcija buvo įsitikinusi, jog mūsų futbolo ateitis yra čia.

Technio rengimo charakteristika

Pastabos: Testai patvirtina tai, kas buvo pastebėta aikštelėje. Berniukai daug ką moka daryti, bet nedaro pakankamai gerai - yra trūkumų:

- smūgiuojant kamuolį:
 - pagrindinei kojai trūksta tikslumo, „švarumo“;
 - kita koja yra silpna, beveik nevaldanti kamuolio
 - žaidžiant galva jaunuoliai baikštūs,
 - stabdydami kamuolį neprispaudžia prie žemės,
 - atliekant driblingą ir kamuolio varymą trūksta lengvumo, laisvumo, koordinacijos.

Visi šie veiksmai ir judesiai nepakankamai orientuoti į junginius, kurie užtikrina gerą žaidimo kokybę.

Tikslai:

- pilnai arba dalinai užtaisyti spragas,
- suteikti geresnį paaiškinimą pagrindiniams futbolo judesiams,
- futbolo technikos judesių mokymas, tobulinimas ir jų panaudojimas žaidžiant.

Priemonės:

- reguliarius darbus kartojant veiksmus ir judesius daugybę kartų, derinant kiekybę ir kokybę,
- smūgiuojant kamuolį ne tiek kreipti dėmesį į smūgio stiprumą, kiek į judesių tikslumą,
- tobulinti judesius atliekant juos vis greičiau ir greičiau,
- sujungti tuos judesius tarpusavyje apgalvotu ir naudingu būdu, sąmoningai,
- neužmiršti lavinti ir silpnąją koją.

Taktinio rengimo charakteristika

Pastabos: Žaidimo stebėjimas parodė, kad:

- jaunuoliai gali **puikiai integruotis** į komandą (vietos, vaidmens prasme), bet žaidime jie palieka **per daug vietos atsitiktinumams** ir nepakankamai dėmesingi,
- **blogai žinomi pagrindiniai žaidimo principai:**
 - ✓ pagalba žaidėjui su kamuoliu,
 - ✓ kamuolio „prašymas“ (partneris laukia kol kamuolio turėtojas nuspręs ką nors jo atžvilgiu),
 - ✓ atsidengimas ir palaikymas (passe et suit), atsidengimas ir bėgimas
 - ✓ varžovo dengimas ginantis,
 - ✓ išsidėstymas ar vietos vietos keitimas erdvėje (pvz: tarp dviejų varžovų)
 - ✓ puolėjo ar gynėjo funkcijų suvokimas (jie pasitenkina būdami **gynėjais** ir nepersekioja varžovo, arba **puolėjai** niekada nepersirikiuos ginybai).

Tikslai:

- pagerinti žaidėjų veiklą rungtyniaujant, leisti jiems kiek galima dažniau **tarp kelių galimų išeičių pasirinkti driblingą** – kaip vieną iš pagrindinių situacijos sprendimų būdų,
- naudoti tikrą taktikos mokymą: tvarkingesnis žaidimas, mažiau atsitiktinumų, aktyvesnis žaidėjų dalyvavimas tiek puolant, tiek ginantis, daugiau tikslumo žaidėjo sprendimuose.

Priemonės. Pratimai:

- **vienodas žaidėjų skaičius** (vis dėlto su neutraliu ir pagalbiniu žaidėjais)
- **sprendimų paieška:**
 - ✓ klaidinamasis atsidengimas,
 - ✓ ekranas,
 - ✓ bėgimas bandant atsikratyti persekiojimo,
 - ✓ kamuolio grąžinimas,
 - ✓ kampingo žaidimas,
 - ✓ užribis.
- **klasikinės situacijos esant kiekybinei persvarai:**
 - ✓ gynybinių ir puolimo principų taikymas.

Fiziologinė vaikų vystymosi charakteristika

Dažniausiai konstatuojamos šios fiziologinės jaunuolių nepakankamo išsivystymo charakteristikos:

Silpnas raumenų išsivystymas

- sėdmens ir kojų raumenys

- nugaros raumenys

Lankstumo stoka

Galimas stuburo pakenkimas: lordozė, kifozė, skoliozė. Skausmas, maudimas po fizinio krūvio.

Prižiūrėti lankstumą

Galimas raumeningumas, bet svarbiausia - kūno laikysena.

Treneriui:

- 1) **pageidautina kineziterapeuto** arba gydytojo priežiūra: stuburas, sėdmenų ir kojų raumenys,
- 2) **praktikuoti:**
 - sistemingus raumenų tempimo pratimus, o būtent nugaros, sėdmenų ir kojų,
 - galimi tempimo būdai: tempiant šlaunies ir sėdmens raumenis,
 - judesiai lėti, ilgi, didinant amplitudę (kiekvieno pratimo trukmė 15 s, du kartus).

Kad išvengtumėte raumenų patempimo, grįžimas prie pratimų turi būti palaipsniškas po kiekvienų mokyklos atostogų,

- ilgų distancijų bėgimas, trumpos pratybos, trumpi žaidimai, raumenų tempimas fiksuojant padėtį.

Tai laikotarpis, kai gydymas dažnai atgliekamas poilsiu, kurį reikia mokėti naudoti ir pratęsti.

Osteochondritai

Iki brandos vidurio kremzlės jungia pagrindinį kaulą su kitais kaulais, kur įsiterpia raumenų sausgyslės. Skausmas gali pasireikšti:

- blauzdikaulio viršutinėje dalyje,
- kulno srityje.

Tai laikotarpis, kai osteochondrito problemos paliečia dubenio gūbrio viršūnėlę, klubo kaulo ataugas. Tai sąlygoja visišką treniravimo ir fizinio aktyvumo sustabdymą.

Šie skausmai (jei jie nėra akivaizdžios traumos pasekmė, ar jei jie kartojasi nuolat po traumos) turi būti ištirti gydytojo. Žaidėjas turi **nedelsiant liautis žaides**: pažeista vieta atšaldoma.

Laukiant gydytojo sprendimo, gydymas visada vienodas – visiškas fizinio aktyvumo sustabdymas tol, kol nustoja skaudėti, o po to grįžtama prie fizinio krūvio palaipsniui.

Augimas pasireiškia šiame amžiuje taip: 10-12 metų berniukai tampa nepaslankūs ir nevikrūs. Tuo pačiu metu jie turi tendenciją viskam priešintis, būti nepastoviais, pavargusiais.

Futbolo žaidimas yra psichologinis stabilizavimas tol, kol su jais nesielgiama labai griežtai, jie nesupriešinami, nenuviliami. Nereikia teigti, kad jie niekada neatliks kažkokio veiksmo gerai ar tobulai. Dažniausiai tai yra tik laikinas nerangumas.

Nedvejoti ir pagirti, kai kam nors pavyksta ir per daug nepriekaištauti tiems, kuriems nepavyko. Reikia **įvertinti** žaidėjus ir **padrašinti**.

Žinokite, kad darbas aerobiniame režime visada turi savo vietą, kaip ir greičio lavinimas.

Antroji arba paskutinioji brendimo stadija leidžia žaidėjų rengimą anaerobiniame laktatiniame režime. Pernelyg ankstyvas sugrįžimas po traumos prie krūvio tik sulėtins gijimą ir gali iššaukti raumenų išbalansavimą ar neuro-motorinių sutrikimų, kurių padariniai vėliau bus jaučiami paauglystėje ar net suaugus.

Brendimo laikotarpiu jaunuoliai turi išmokti asmeninės higienos taisyklių.

Fizinio rengimo charakteristika

Kas nebus padaryta šiuo laikotarpiu, vėliau bus sunku ištaisyti

Pastabos: Mokslininkų tyrimai, tiriant šio amžiaus jaunuolius, rodo, kad:

- 1) **jėgos** padidėjimas priklauso nuo **augimo**,
- 2) greitumo ir vikrumo pagerėjimas priklauso nuo jėgos,
- 3) stebimas **ištvermės** pagerėjimas (90 procentų pasiekama 16 metų),
- 4) dalinis koordinacijos pagerėjimas,
- 5) „fiziologinis nelankstumas“, **netolygumas** tarp raumenų ir kaulų augimo,
- 6) pagerėjimas tolimesnėje brendimo stadijoje, laktatiniame anaerobiniame metabolizme.

Augimas reikalauja:

Tikslai:

- **teisingos laikysenos formavimo** (stuburo raumenys turi būti reguliariai tvirtinami), raumenys, atsakingi už taisyklingą dubens sudėjimą (dažnai skaudama vieta daugeliu atveju, patirtis teisingai bėgant),
- pilvo preso raumenų stiprinimas,
- **raumenų tempimo** pratimai, išlaikyti, be staigių judesių, kad atgauti prarastą lankstumą bei įveikti sustingimą (sėdmens ir kojų raumenis)
- **aerobinių galimybių** gerinimas,
- reguliarus darbas lavinant greitumą (bėgimo technika) ir judrumą, **maksimalaus greitumo** ir greitumo jėgos lavinimas,
- tęstinumas lavinant **koordinaciją**, kuri sutrinka staigaus augimo laikotarpiu,
- vikrumas lavinimas. Atsispyrimai ir šuoliukai vietos taip pat naudojami apšilimo metu arba kaip atskira pratybų dalis.

Bendras fizinis rengimas turi sudaryti 30-40 % viso rengimo (grupinės sporto šakos, individualios sporto šakos, vikrumas it t.t.).

Pernelyg daug naudojamų specifinių dalykų šiame amžiuje kenkia futbolininko formavimui ir pagrindų mokymui.

Visos šios fiziologinės, psichomotorinės savybės yra lavino tam, kad naudodamasis jomis jaunas futbolininkas galėtų pagerinti savo techninius-taktinius įgūdžius kartu su informacijos įsisavinimu.

Kiekvienas jauno futbolininko gyvenimo, vystymosi laikotarpis turi savitų bruožų. Juos reikia teisingai nustatyti pradinio rengimo metu. Vystymosi momentai turi būti difrencijuoti ir individualizuoti, nes reikali atsižvelgti į mūsų jaunuolių, už kuriuos mes atsakingi, brendimo stadiją (biologinis amžius skiriasi nuo chronologinio amžiaus).

Psichinio vystymosi charakteristika

Pateiksime jums psichologinių pastebėjimų, kurie padės geriau suprasti jaunuosius žaidėjus parengiamojo laikotarpio metu.

Šis periodas atitinka paauglystės laikotarpį, o tai dažniausiai yra jaunuolio amžiaus krizės sinonimas. Nepaisant individualių skirtumų, galima atkreipti dėmesį į sekančius dalykus:

- 1) **Paauglystė yra kaip antrasis gimimas:** palaispniui pereinama nuo vaiko būsenos į suaugusiojo būseną, ir tai ne visada lengvai ir savaime pavyksta.
- 2) **Šis amžius yra pagrindinis anatominių, fiziologinių, psichologinių pokyčių laikotarpis:** žaidėjai keičiasi, ieško savyje asmenybės, bando kopijuoti suaugusius, įsitvirtinti bet kuriomis priemonėmis. Nuotaika nepastovi, dažnai vyrauja emocijos, kurios gali jam pakenkti.
- 3) **Jaunas žaidėjas turi pasitikėti savimi, tik tada jis tobulės.** Treneris turi jam padėti ugdyti pasitikėjimą ir įveikti laikinus kompleksus, nepagrįstą drovumą.
- 4) **Treneris jaunuoliams yra atspirties taškas, sektinas pavyzdys, modelis.** Iš čia kyla reiklumas trenerio elgesiui, tikėjimas jo patikimumu ir sąžiningumu.
- 5) **Jaunuoliams reikia teikti gerus pavyzdžius** ir kovoti prieš jų norą akiai pamėgdžioti kitų žaidėjų elgesį, bei pristabdyti jų žavėjimąsi profesionalais, kurie nėra visiškai patikimi (elgesys, pareiškimai ir t.t.). Kita vertus, yra aukšto lygio žaidėjų, kurie nėra pastoviai minimi spaudoje, bet kurie užsitarnavo būti sektinu pavyzdžiu kitiems.
- 6) **Reikia mokėti nekreipti per daug dėmesio į laikiną, nors ir netinkamą elgesį.** Principų griežtumas dažnai sąlygoja mažus incidentus, kurie vėliau gali išaugti į didelius. Kantrybė yra būtina, kad užkirsti kelią tokiems padariniams.
- 7) **Reikia įrodyti kai kurių dalykų nesuderinamumą** (sportas ir alkoholis, režimo nesilaikymas) ir būti labai griežtam ir reikiam kai kurių principų taikyme ((pagarba kitirms, trenerio gerbimas, punktualumas, elgesys pratybų ir rungtynių metu, dėmesys, koncentracija, pastangos),
- 8) **Žaidėjas formuojasi taip pat ir konfliktiniuose santykiuose.** Treneriui nereikia stengtis konfliktą išspręsti vienam, bet reikia jį sureguliuoti pačiam liekant virš šalia.
- 9) **Viską duoti auklėtiniams ir nieko nelaukti mainais.** Toks turi būti trenerio devizas. Nereikia laukti ir ypač reikalauti nei pripažinimo, nei padėkos iš žaidėjų pusės, bet paprasčiausiai pabandyti atlikti savo darbą kuo geriau ir likti ištikimam savo idėjoms. Kai treneris dirba nuoširdžiai, neatmestinais, siekia maksimumo, žaidėjų pagarba bus pelnyta savaime.
- 10) **Jauni žaidėjai paruošiamuoju laikotarpiu tikisi, kad su jais bus elgiamasi kaip su suaugusiais. Taigi, kai kuriais atvejais ir reikia su jais elgtis kaip su suaugusiais (daugiau savarankiškumo), bet prižiūrėti reikia kaip mažus.**

ŠIO AMŽIAUS FUTBOLININKŲ RENGIMO PAGRINDAI

Technika	Taktika
1. Žongliravimas, kamuolio varymas, driblingas (valdymas)	1. Pagalba žaidėjui su kamuoliu 2. Kamuolio prašymas

2. Kamuolio smūgiavimas, perdavimai
3. Kamuolio stabdymas
4. Smūgiavimas į vartus
5. Kamuolio smūgiavimas į vartus iš vidurio ir įvairių kampų, kamuolio atkovojimas
6. Žaidimas galva
7. Gynybinė technika

Fizinė būklė

Įvairių fizinių ypatybių lavinimas:

1. Ištvėrmė
2. Greitumas (estafetės, lenktynės)
3. Staigūs atsispyrimai ir vietos keitimas
4. Lankstumas
5. Koordinacija
6. Vikrumas

3. Atsidengimas ir palaikymas
4. Dengimas ginantis
5. Išsidėstymas, vietos keitimas (tarp dviejų)
6. Gynėjo ar puolėjo veiklos suvokimas:

- a) situacijose, kai lygus žaidėjų skaičius,
- b) situacijose, kai reikia surasti sprendimus,
- c) klasikinės situacijos, esant žaidėjų kiekiu persvarai.

Žaidimai

- skirtingas žaidėjų skaičius,
- sumažintose erdvėse (ploto atžvilgiu arba žaidėjų skaičiaus atžvilgiu),
- su šoniniais neutraliais žaidėjais,
- skirtingose zonose,
- bangomis (srautais),
- į keturis, šešis mažus vartus,
- rankinio aikštelėje (be vartininkų).

Pageidautinas pratybių ir rungtynių skaičius per savaitę

13 metų	14-15 metų	16-17 metų	18-19-20 metų
2-3 pratybos	4-5 pratybos	5-7 pratybos	7-9 pratybos
1 rungtynės	1 rungtynės	1 rungtynės	Neskaitant rungtynių
	35 rungtynės per sezoną	40 rungtynių per sezoną 4-5 savaitės poilsio tarp sezonų	

Pirmasis lygis

Futbolas yra techniškai didelio koordinacinio sudėtingumo sporto šaka.

Nuo 6 iki 10 metų vaikas su kamuoliu žaidžia laisvai, individualiai ir su draugais, ir keletas baziųjų elementų, kuriuos jis naudoja, nebekis.

Nuo 10-11 metų prasideda tikrasis judesių mokymas, labiau dinamiškas ir tobulesnis. Jei šiuo metu tai nepadaro, vėliau pasivyti tai, kas prarasta, bus sunku.

Techninis darbas, kurio mes mokome jaunuolius nuo 14 metų tam tikrose srityse, yra įvadinis darbas, kuris turėtų tapti nuolatinio tobulinimosi darbu.

Šis darbas apima dalis:

- kamuolio valdymas: kamuolio varymas, driblingas, kamuolio stabdymas, žongliravimas
- spyris/smūgis: koja (perdavimai, baudiniai), galva
- kamuolio atėmimo technika: įtūpstu, kamuolio perėmimas, smūgiai galva, gynybinis kamuolio perdavimas atgal.

Ypatingas dėmesys kreipiamas į laikysenos lengvumą, kamuolio „lietimą“, tikslumą, aiškumą, spyrių „švarumą“, o ne jų stiprumą.

Leidžiami kiek galima dažniau deriniai, kurie:

- baigiasi prie vartų,
- sąlygoja žaidimo tempo pasikeitimą.

Darbas grindžiamas:

-kokybiškų judesių pakartojimu.

Kiekybė pakartojimų negarantuoja kokybės: verčiau atlikti 50 stropių spyrių į kamuolį taip, kaip pridera, nei 200 bet kaip, be pastangų.

Intervalas tarp dviejų pakartojimų turi būti trumpas (apie 7 sekundes įsiminimui), bet reikia atkreipti dėmesį į fizinę būseną, nuovargį.

Pratybose reikalingas aktyvus trenerio dalyvavimas šiais aspektais:

Treneris aiškina, rodo, stebi kaip atlieka vaikai ir taiso klaidas.

Taisant klaidas, trenerio parodytas judesys yra svarbiausias. Nepakanka aiškinti tik žodžiu – būtina iliustruoti juos judesiu: „judesys kalba“.

- Antraisiais metais tas pats darbas yra kartojamas, bet su tobulinimo tikslu. Judesiai turi būti **greitesni** ir junginiai **sudėtingesni**.

Dėmesio vienodai skiriama tiek spyriams pažeme ir oru, bet neakcentuojant spyrio stiprumo.

Be to, supažindinama su gynybos technika. Neužmiršti ir silpnesnės kojos lavinimo.

Programos sudarymas

A – Metinės programos sudarymas

Labai priklauso nuo mokyklinių atostogų. Ją susidaro:

Keturių savaitių rengimo periodas (po to seka dvi savaitės tyrimų-testavimų) su:

- dviem savaitėmis pratybų su dviem pratybom per dieną: ryte dominuoja fizinis rengimas, antroje dienos pusėje – technika ir žaidimas. Viena savaitė planuojama poilsiui pas tėvus prieš rugsėjo 1ąją.
- dvi savaitės normaliu ritmu.

Lavinant **ištvermę**, ypatingas dėmesys:

- reguliarūs bėgimai (+30`) matuojant pulsą ir nustatant kiekvienam atskirą ritmą
- įvairūs, staigūs atsispyrimai ir vietos pakeitimai (*appui-deplacement*)

- futbolo technikos gerinimo pratimai (pvz: vorele) ir žaidimai.

Judrumas ypatingai reikalingas žaidimo lengvumui. Jis tobulinamas:

- aktyviais lankstumo pratimais,
- šuoliukais, posūkiams (pirmyn, atbulomis, į šalis ir įvairiais deriniais),
- greitu bėgimu (lėtas bėgimas, dideliais žingsniais, „style“), ir pasirengimas spurtui (*skipping*, žingsniai su pasišokinėjimu), bėgimo ritmo ir krypties keitimas.

Lankstumas ir koordinacija tobulinama:

- aktyviais lankstumo pratimais, šuoliukų, posūkių ir bėgimo deriniais,
- batutas (atviras) ir čiužiniai (kulvirsčiai),
- tempimo pratimais (mokymas ir klaidų taisymas).

Techniniu ir taktiniu lygmeniu:

Visi techniniai elementai yra tik numatomi. Žongliravimas kamuoliu ir jo varymas turi būti dėmesio centre.

Žaidimai dažniausiai vyksta sumažintoje erdvėje.

Pavyzdžiai:

- žaidimas kvadratu (2x2+1P); (3x3 +1P); P- pagalbinis žaidėjas;
- 4x4 į vartus saugomus vartininkų. Žaidžiant reikia akcentuoti kamuolio prašymą, atsidengimą, panaudoti neutralius ir pagalbinius žaidėjus ir tt...
-

6-7 savaičių techninio rengimo ciklai skirti darbui su kamuoliu:

- Žongliravimas (įvairiomis kūno dalimis),
- kamuolio varymas ir driblingas,
- kamuolio smūgiavimas, perdavimai ir kamuolio stabdymas,
- smūgiavimas į vartus,
- centrinis perdavimas ir kamuolio atkovojimas,
- gynybos technika.

B – Savaitės programos sudarymas

<i>Pirmadienis</i>	<i>Antradienis</i>	<i>Trečiadienis</i>	<i>Ketvirtadienis</i>	<i>Penktadienis</i>
	TE	TE-TA	TE	TE arba TE-TA
Raumenų tempimo pratimai	Įvairių judesių kartojimas	Žaidimai	Tas pats kas antradienį, tik kitomis formomis	Turi dominuoti greitis ar greitis + pastovus judėjimas iš vienos vietos į kitą
Vikrumas	Pratimai su svarmenimis ar kitomis kliūtėmis bei situacijomis	Situacijos		Spec.greitumo lavinimas
Akrobatika (batutas, čiužinys)	Kruopštus,			Žaidimo principai

Krepšinis	dėmesingas žaidimas vengiant klaidų			(standartinės padėty)
Rankinis				
Tinklinis				

Pastaba: TE – technika, TA – taktika.

Pabaigoje savaitės jaunuoliai žaidžia rungtynes. Specialaus pasirengimo rungtynėms nėra. Reikia atsižvelgti į psichologinį aspektą: pirmadienio pratybos yra paskirtos bendrai išsvermei (atsigavimui) ir tempimo pratimams, o penktadienio - labiau greitumui lavinti.

C pratybos

- 1. Kiekvienių pratybų pagrindas – tvarkingas inventoriūs:** gerai pripūsti kamuoliai (Nr. 4), stoveliai, lankai, lėkštelės, apsaugos, vartai (aptverta aikštė) vanduo.

Žaidėjų apavas visų vienodas, bateliai pritaikyti futbolo aikštei.

Viso sezono metu mes treniravomės su kamuoliais Nr. 4 (kamuoliai skirti mažiausiems), kurie yra labiau tinkami mūsų jaunuoliams nei kamuoliai Nr. 5. Mes manome, kad tai ką galima gerai padaryti mažu kamuoliu, bus galima vėliau gerai padaryti ir dideliu kamuoliu.

„Protinis pasirengimas“: tikslumas, prieinamumas, dėmesys, noras, iniciatyvumas, atkaklumas.

- 2. Pratybų progresyvumas:**

- *intensyvume:*

- a) apšilimas, sudarytas iš techninių pratimų bei žaidimo vidutiniu tempu ir tempimo pratimai (įtempiant raumenis),
- b) daug kartų kartojami pratimai ar techninės-taktinės situacijos su poilsio intervalais,
- c) žaidimai, reikalaujantys daug fizinės jėgos, varžybinės įtampos,
- d) grįžimas į ramybės būseną atliekant tempimo pratimus.

Pertraukėlės daromos, kad būtų galima atsigerti vandens arba atliekami tempimo, lengvi atsigavimo pratimai.

Jei pratybose buvo planuoti greitumo lavinimo pratimai, jie atliekami po apšilimo.

- *sudėtingume arba sunkume:*

- a) nuo paprasčiausio iki sudėtingiausio, nuo lengviausio iki sunkiausio. Techninėse pratybose: pratimų kartojimas be pasipriešinimo, pratimai su pasipriešinimu, žaidimai;
- b) tarp dviejų sudėtingų pratimų ar situacijų paprasti pratimai kontrastui.

3.Trukmė:

Ji priklauso nuo pasirinkto darbo intensyvumo.

Pagal mūsų patirtį, kurią sudaro vienas pasirengimo sezonas, manome, kad užtenka vidutinio intensyvumo pratybų, kuo įvairiapusiškesnių ir patrauklesnių, su pertraukomis, skysčių atstatymu ir tempimo pratimais. Pratybos gali trukti iki **2 val.**

D – Pratimai

Reikia, kad jie būtų veiksmingi ir rezultatyvūs bei atitiktų pasirinktą tikslą. Forma yra pagrindas.

Pratimai, skirti technikos mokymui, dažnai paprasti, nes jų esmė yra kartoti tą patį judesį. Žaidėjas turi visą savo dėmesį sukcentruoti į atliekamo judesio kokybę. Šie pratimai veiksmingi. Manome, kad treneris neturėtų pasitikėti „gerai sukonstruotais“ pratimais, kurie jį patenkins intelektualiai, bet kurie aikštėje, deja, neatitinka praktinių situacijų.

Pratimų įvairovė:

- geram emociniam žaidėjų nusiteikimui pageidautina, kad pratybos skirtos tam tikrai temai nebūtų visada vienodos,
- pernelyg didelė pratimų įvairovė gali išblaškyti žaidėjų dėmesį ir pritrūks efektyvumo.

VARTININKŲ TRENIRAVIMAS

Vartininkams reikia dirbti:

- **kartu su komanda ir įvairiose situacijose:** žaidimuose ir techninėse pratybose (o būtent smūgiavimas, baudiniai, smūgis iš vidurio, kamuolio gražinimas, žaidimas galva ir pan.)
- **patiems individualiai:** apšilimo metu ir individualių pratimų atlikimo metu su žaidėjais.

Darbas mokant technikos pagrindų:

- pirmoje eilėje - stovėseną, judėjimą, kamuolio gaudymą, paėmimą įvairiais būdais,
- vietos pasirinkimas ir vietos keitimas,
- kamuolio išspyrimas, išmetimas (pirmais metais: spyrių pratimai kartu su žaidėjais),
- ir pagrindiniai fizinių pratimų elementai: šuoliukai, bėgimas iš vienos vietos į kitą, koordinacija, kūno valdymas.

Mes vengėme juos mokyti darant „spaudimą“, bet mes iš jų reikalavome:

- kruopštumo kokybiškiems judesiams atlikti,
- maksimalių pastangų žaidžiant.

TECHNIKA

1. Žongliravimas

- Tai pirmas žaidėjo techninio tobulinimosi elementas. Juo pradėdamas techninio rengimo sezonas.
- Baziniai pratimai, patrauklūs ir parodantys progresą (jų atlikimas leidžia spręsti apie žaidėjų progresą), atliekami pratybų metu:
 - apšilimo metu,
 - poilsio metu tarp fiziškai sunkių pratimų,
 - priskirti dažnai kitiems techniniams elementams (pvz.: žongliravimas bėgant ir iškart smūgis į vartus),
- Pagerina žaidėjo pusiausvyrą su kamuoliu, jo kamuolio jutimą ir lietimą (kamuolio stabdymui) ir pasirengimą smūgiui.

- Gerai stimuliuoja žaidėjus rengiant tarpusavio varžyboms, kur kokybė turi būti svarbiau už kiekybę. 100 kamuolio atmušimų (žongliravimas) gerai atliktą viena koja ar 50 atmušimų galva yra gero kamuolio valdymo rodikliai.

Individualūs pratimai atlikimo sudėtingumo tvarka:

- kaire koja, dešinė koja; pakeitimas; galva
- du spyriai viena koja, du spyriai kita
- keliais pakaitomis. Labai naudingas koordinacijai
- žongliravimas **pakėlus pėdą** (puikus judesys, nes verčia gerai įtempti pėdą)
- pėda-galva, pėda-kelias, pėda-krūtinė
- žongliravimas su kamuoliu spiriant jį kartas nuo karto aukščiau
- „laikrodis“: dešinė koja, dešinys kelias (dešinys petys), galva (kairys petys), kairysis kelias, kairė pėda, dešinė pėda.
- žongliravimas vidine ar išorine pėdos puse (sunku).
- žongliravimas pritupiant ar apsisukant aplink tarp dviejų spyrių.
- žongliravimas nežiūrint į kamuolį
- atšokus kamuoliui nuo žemės, spirti jį per galvą (kartoti)
- žongliravimas bėgant: įvairiomis kūno vietomis ir keičiant tempą.
- žongliravimas tarp kliūčių
- išvengiant žaidimo partnerių kontakto (esant mažam plotui).

Pratimai poromis ar trejetais

- pasikeitimas kamuoliais stovint vienam prieš kitą (1 spyris, du spyriai). Vidine pėdos puse, geįtempus pėdą,
- apsikeitimas kamuoliu dviem spyriais sušvelninant smūgį krūtinė, keliu ar galva;
- apsikeitimai kamuoliu: pirmasis žaidėjas koja, antrasis galva
- apsikeitimai kamuoliu judant vartų link (baigti skriejančio kamuolio perdavimu“*volee*“): vienas greta kito arba pirmasis žaidėjas atsilieka, antrasis priekyje
- atsidengimas ir perbėgimas (*passe et va*) trečiajam.

Junginiai

Pirmoji junginio dalis tokia:

- žongliravimas, kurį seka dalinis kamuolio blokavimas (sulaikymas) ar smūgio sušvelninimas ir kamuolio smūgiavimas į vartus,
- žongliravimas, smūgio sušvelninimas krūtinė siekiant kamuolį aukštai, sustabdymas koja ir smūgis į vartus.

2. Kamuolio varymas

Sistemiški pratimai pagerina kamuolio jutimą, pusiausvyrą, atsispyrimą, sąnarių paslankumą, o būtent kulkšnies. Išmokstama varyti kamuolį greitai neprarandant jo kontrolės, keisti kryptį, daryti pusę apsisukimo, sustabdyti kamuolį ir vėl pajudėti.

Panaudojamas abiejų pėdų paviršius (vidinė, išorinė, padas ir net kulnas ar keltis).

Reikalauti iš žaidėjų kiek galima dažniau **pakelti galvą**.

Pratimai tarp stulpelių (išdėliotų peiliui ar šachmatine tvarka)

- paprastas varymas keičiant bėgimo ritmą, kryptį,
- vidine pėdos puse dešine – kaire,
- išorine pėdos puse dešine – kaire,
- varyti kamuolį tos pačios kojos vidine ir išorine puse,
- apsisukti apie kiekvieną stulpelį: vidine pėdos puse, išorine pėdos puse,
- varyti iki antrojo stulpelio, grįžti prie pirmojo, varyti prie trečiojo, grįžti prie antrojo,
- varant atlikti aštuoneto figūrą, pakaitomis kaire-dešine kojomis.

Ritmas. Neturi būti labai intensyvus, jei norima dažnai kartoti judesį. Mes siūlome pvz: keturis kartus vidutiniu greičiu, du kartus maksimaliu greičiu.

Pratimai be kliūčių

Jų yra įvairiausių ir jie paruošia žaidėją driblingo atlikimui.

Pavyzdžiai:

- Kamuolio varymas tiesia linija ir kuo greičiau,
- „šluostiklis“ (kaip automobilio) : kamuolys varomas spiriant tarp vienos ir kitos pėdų pusių,
- „virvutė“ padu: pirmyn-atgal
- pusė apsisukimo:
 - vidine puse, metant koją už kamuolio kad kuo greičiau pajudėti iš vietos (1 lietimas)
 - išorine puse (taip pat),
 - „grėblys“ su vienos kojos padu, pusė apsisukimo ir kamuolio lietimas kitos kojos išorine puse
 - pravesti pėdą prieš kamuolį ir jį liesti vidine kitos kojos puse.
 - Stop su dešinės kojos padu. Pirmyn su kaire pėda.

Kamuolio varymas tarp kliūčių

Taip pat kuo įvairesnis. Reikia atsižvelgti į fizines pastangas, kurių šie pratimai reikalauja. Teisingai nustatyti ritmą:

- tęstinį,
- su pertraukimais pvz: ženklus greičio sulėtėjimas tarp kliūčių, pagreitėjimas, apvarant kliūtis.

3. Driblingas

Atkreipti žaidėjų dėmesį:

- į klaidinamuosius judesius, įtikinti varžovą jų tikrumu,
- į pagreitėjimą (spurtą), staigų prasiveržimą po klaidinamųjų judesių.
- geriau naudotis kuoleliu, kliūtimi, nei tikru, tačiau vos besipriešinančiu gynėju.
- treniruotis varant kamuolį **abiejomis kojomis**
- nuosekliai didinti driblingo pratybas:
- be kliūčių - reikalauti lankstumo, laisvumo, žaismingumo su kamuoliu,
- su kliūtimis

- su varžovu: pagreitėjimas po varžovo suklaudinimo (įgyti pranašumą).
- Žaidime kamuolio varymo veiksmingumas matomas po parodyto klaidinamo perdavimo ar spyrio.

4. Kamuolio stabdymas

Neatskiriama perdavimų dalis, dėl to jiems reikia skirti daug dėmesio. Kamuolio padėjimas ant žemės kaip galima greičiau reikalingas visais atvejais, antraip žaidimas pavirsta į pastovų kamuolio smūgiavimą pirmyn, panašiu į „kamuolio stūmimą“ be jokio tikslo.

Kamuolio stabdymą gali pagerinti tam tikri specifiniai pratimai:

Individualūs pratimai

- 1) - žongliravimas, kamuolys kuo aukščiau, stabdomas ant žemės ir pagreitėjimas (pusiau blokavimas iš vidaus, nuvaryti kamuolį į šalį, sušvelninti smūgį, kad kamuolys riedėtų priešais).

Pusiau blokavimas iš išorės yra sudėtingesnis:

- Žongliravimas, kamuolys aukštai, stabdomas krūtine, padėjimas ant žemės ir pagreitėjimas.
- Tas pats su keliu (ar galva).
- Žongliravimas, kamuolys kuo aukščiau, apsisukimas apie save arba pritūpimas prieš stabdant kamuolį.

- 2) pratimai spiriant kamuolį į sieną.

1) Pratimai dviems stovint priešpriešais

(*priešais apsauginį tinklą, jei įmanoma*)

- **tiesus A** spyris nuo 15-20 metrų atstumu. B turi greit stabdyti kamuolį ir smūgiuoti atgal;
- A perduoda kamuolį oru .

B padeda kamuolį ant žemės ir kuo mažiau jį liesdamas smūgiuoja atgal.

- vidutiniame aukštyje A paduodami kamuoliai.

B stabdo krūtine ar šlaunimi ir perduoda atgal (pusiau krentančio kamuolio perdavimas) „*demi-volee*“.

2) Pratimai trims (kamuolio stabdymas tam tikra kryptimi)

- gali būti atliekami stovint trikampiui,
- stovint vienoje linijoje tokiu būdu: sustabdoma dešine koja, nuvesti kaire koja.

Logika:

Visuose pratimuose, atliekamuose priešais vartus, kamuolys turi būti stabdomas vartų kryptimi.

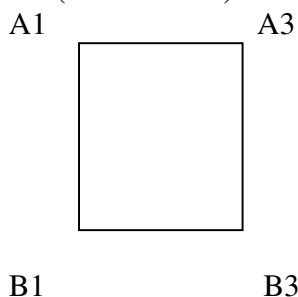
Jei atakuoja varžovas, žaidėjas turi panaudoti klaidinamąjį judesį prieš stabdydamas kamuolį. Tai dažnai yra labai sunku. Privaloma kuo anksčiau žaidėjus įpratinti prie **klaidinamųjų judesių**.

Tema: žongliravimas, driblingas, klaidinamieji judesiai

<i>Organizavimas-pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<p><u>Schema:</u></p> <p style="text-align: center; color: red;">XXX Piešinys</p> <p>1) Apšilimas</p> <p>Nuo A į B Su puse apsisukimo Aplink kuoliukus</p> <ul style="list-style-type: none"> • kamuolio varymas viena ir kita koja, • apsisukimas apie save. • stop/va (varyti) • „šluostiklis“ • nuvedimas šonu • žongliravimas: 2 smūgiai viena koja, 2 smūgiai kita. <p>Tempimo pratimai</p> <p>2) Pratimai</p> <p>Nuo kuolelio Nr. 1</p> <p>Kuolelis Nr. 2</p> <p>3) Driblingas link kuolelio</p> <ul style="list-style-type: none"> • vidine kojos puse mojant koją • „grėblys“ viena koja ir kamuolio lietimas išorine kitos kojos puse • išorine pėdos puse • klaidinantis perdavimas į dešinę, kablysį kairę • „grėblys“ • klaidinantis judesys peržengiant kamuolį, • judesys, lyg varant kamuolį išorine kairės pėdos puse, varyti kamuolį dešine išorinės pėdos puse. <p>Tarpuose: žongliravimas kamuoliu, tempimo pratimai, skysčių gėrimas</p>	<p>Poilsis</p> <p>Naudoti judesius tokius, kurie sudarytų įspūdį ir staiga pakeisti: -kryptį, -tempą (ritmą).</p>

4) Žaidimai

- stačiakampiu (12 m x 20 m)



- Stačiakampiu 25 m x 30 m dvi zonos

1×1 stabdant kamuolį (stop-ball) (žaisti neperžengiant kvadrato linijų)
Pasikeitimas vietomis. Kiekvienas žaidžia keturis kartus gynėju, po to keturis kartus puolėju.

2×2 stabdant kamuolį (stop-ball) taisyklė: nėra perdavimo į priekį: perdavimas atgal ar į kraštą.

4×4 stabdant kamuolį:

- laisvas žaidimas gynybinėje zonoje,
- driblingas ar perdavimas atgal (ar į šoną) puolimo zonoje.

4 komandos

2' žaidimo (2' [2']×4 kartai)

2' poilsio

Žongliravimas, tempimo pratimai

Tikslas: priversti varyti kamuolį.

Rekomendacijos:

- partneriai labai nutolę, atsitraukę atgal,
- gynybinis žaidimas:

1-asis gynėjas prie kamuolio turėtojo, 2-asis gynėjas pasaugo.

Tikslas: rizikuoti puolant, ypač kontratakuojant.

5) Organizmo grįžimas į ramybės būseną

Kamuolio smūgiavimas - perdavimas

Bendros pastabos:

Gerai išmokyti smūgiuoti kamuolį yra vienas iš žaidimo prioritetų, nes tai įtakoja tikslų, kokybišką perdavimą partneriui ar smūgį į vartus, kuris gali lemti žaidimo sėkmę.

Pradėti mokytis reikia nuo smūgiavimo **įtempta pėda** ir būti reikiam šio veiksmo kokybei:

- *Smūgis švarus* (kamuolys nesisukioja), grynas,
- smūgis į vartus kuo žemesnis,
- greitas ar paprastas perdavimas,
- *tikslus* (partneriui prie kojų) atliekant tolimą perdavimą,
- mokant akcentuoti judesių teisingumą, o ne smūgio stiprumą.

Po to galima pereiti prie mokymo spirti pažeme ar oru (vidinė pėdos pusė ar išorinė lelties dalis). Smūgis vidine pėdos puse mokomas tuo pačiu metu kaip smūgis įtempta pėda.

Smūgiuoti kaire ir dešine kojomis: tai būtinybė. Silpnoji koja taip pat turi būti naudinga žaidžiant. Kai žaidėjas pradeda naudoti ir silpnesnę koją, tai žymus progresas.

- Norint gerai išmokti spyrius, paprasti pratimai dažniausiai yra patys veiksmingiausi.
- Spyris į sieną - kamuolio stabdymas (įvairūs būdai).
- Kamuolio smūgiavimo pratimai stovint priešpriešiais.

Su išsamiais paaiškinimais ir trenerio **rodymu**, po to individualūs pataisymai pratimo metu (gera priemonė: treneris prispaudžia kamuolį padu priešais save ir komentuoja kiekvieną kartą, kai žaidėjas spiria kamuolį).

- Pratimai smūgiuojant į sieną labiausiai pamokantys, nes jie leidžia:
 - daugybę kartų pakartoti smūgiavimą ir kamuolio stabdymą (deriniuose),
 - keisti smūgiavimo aukštį (naudingas pratimas: keisti spyrį pažemiui su aukštu spyriu, tikslu tolimu spyriu, kad žaidėjas jaustų skirtumą),
 - naudoti pratimus, kurie reikalauja mažesnės raumenų jėgos. Tarp spyrių serijos: žongliravimas kamuoliu į sieną, kamuolio žongliravimas individualiai.

- Pagrindiniai šio amžiaus futbolininkų techninio parengtumo trūkumai smūgiuojant kamuolį:
 - neteisingai statoma atraminė koja: kūnas spyrio metu praranda pusiausvyrą,
 - koja dažniausiai statoma per toli nuo kamuolio ir ne smūgiavimo kryptimi,
 - smūgiuojanti koja: nepakankamai įtempta pėda. Padas nėra „įtemptas“. Blogas nusitaikymas.

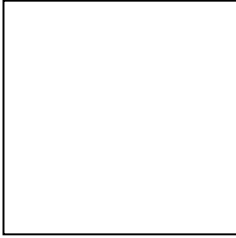
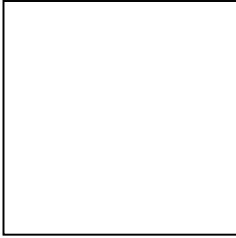
Smūgiuojama ne į kamuolio centrą.

- Dvi pratybos per savaitę skiriamos smūgiavimo tobulinimui – tai maksimumas.

Nuolatinis (per dažnas) smūgių kartojimas gali kelti grėsmę jaunuolių raumenų pažeidimams ar patempimams.

Tema: kamuolio smūgiavimas pagrindine koja (stipresne)

<i>Organizavimas. Pratimai</i>		<i>Pastabos</i>
Kvadaratas 40 m x 40 m	1) 16 žaidėjų, kamuolys dviems. Laisvi perdavimai judant. 2) 8 žaidėjai su kamuoliu, 8 žaidėjai be kamuolio Puolėjas (2 leistini kamuolio lietimai) perduoda kamuolį laisvam žaidėjui: - kuris jį grąžina, -kuris jį „saugo“ ir ieško kito žaidėjo	Matyti ir būti matomam nepaisant judėjimo krypties. <ul style="list-style-type: none"> • būti kamuolio „prašančiuoju“ • perduoti „prašančiajam“

<p style="text-align: center;">Tempimo pratimai</p> <p>4 žaidėjai kvadrato 25 m x 25 m</p>  <p>3 žaidėjai</p> 	<p>Keisti kryptį</p> <p>Duoti atsidengimo ženklą ir tuo pačiu žingsniu perbėgti į kitą zoną:</p> <ul style="list-style-type: none"> • koordinacija laike ir erdvėje, rodymas žaisti su vienu, perdavimas kitam, • techninis sudėtingumas: perdavimas ir stabdymas puse apsisukimo.
<p>1) greitai perdavimai pažeme, kvadrato tarp keturių žaidėjų,</p> <p>2) trikampių „perdavimas ir toliau“,</p> <p>3) perduoti pirmyn, bėgti į šalį (schema).</p> <p>4) A atsako į C kvietimą perduodamas jam kamuolį pažeme C paima jį ir perduoda B, kuris prašė</p>	

Tema: Smūgiai stipriąja koja

<i>Organizavimas. Pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<p>4 žaidėjai</p> <p>XXX</p> <p>XX</p> <p>3) D atsako į A, B. C prašymą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • perduoda prie kojų, • į laisvą plotą. <p>1) Spyriai virš vartų varžybos 2x 2</p> <p>2) Išorinių žaidėjų spyriai virš</p>	<p>B nusisukęs nugara: perdavimas</p> <p>Šie pratimai turi būti atliekami greitai</p> <p>Viskas judesyje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • likti aikštės ribose

<p>XX</p> <p>4.Vartai apversti(aukštis 1,20m)</p> <p>XX</p> <p>XX</p>	<p>žaidėjų esančių rato viduryje</p> <p>Smūgiai į vartus 1)žongliravimas judant/bėgant, pusiau blokavimas smūgis į vartus</p> <p>2) Gyvatėlė ir smūgis į vartus prieš gynėją (kuris paskutiniu momentu išbėga prieš gynėją)</p>	<p>prašyti kamuolio: -spirti kamuolį judant (bėgant)</p> <p>Vienas iš testams naudojamų pratimų nustatyti žaidėjo technikos lygį</p> <p>Derinys: kamuolio varymas ir kuo greitesnis (staigesnis) smūgis į vartus.</p>
---	---	---

Tema: Smūgiavimas silpnesne koja

Organizavimas. Pratimai	Pastabos
<p>1. 15×15 m kvadrato, 4 žaidėjai: 3×1 2 kamuolio lietimai.</p> <p>3×1 Kamuolio valdymas tik su silpnesne koja. Atsidengimas ir palaikymas (passe et suis) išsidėsčius trikampiu. Kamuolio perdavimas kvadratu.</p> <p>Tempimo pratimai.</p>	<p>Bėgama ant pirštų galų</p> <p>Kita koja</p>

<p>2. Darbas prie sienos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) spyriai vidine pėdos puse nestabdant kamuolio, 2) spyriai silpnesnės kojos pėda, prieš tai parodytus, kaip tai daryti ir taisant klaidas, 3) neužmiršti kamuolio stabdymo. <p>Šalia sienos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) tarpiniai pratimai (tarp smūgių serijų): <p>- „tenisas“ į sieną (vieną kartą atšoka nuo žemės),</p> <p>- trumpi pusiau skriejančio kamuolio perdavimai</p> <ul style="list-style-type: none"> • žongliravimas <p>3. Smūgiai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) smūgiai virš vartų (silpnesnė koja), 2) smūgis į vartus po žongliravimo ir kamuolio stabdymo (silpnesnė koja). <p>4. Žaidimas (30`) (6×6 su vartininkas, pusė aikštės)</p>	<p>Būti pasirengus „ant pirštų galų“, smūgiuoti atvirai, „švariai“, bet ne per stipriai. Kontroliuoti kūno judesius.</p> <p>Mažiau sekinantys fiziškai</p> <p>Greita reakcija stabdant atšokusį kamuolį.</p>
---	--

Smūgiai iš centro ir kamuolio atkovojimas

Aukšto lygio rungtynėse beveik pusė įvarčių yra pelnomi iš centro. Pastarieji įmušami po gero perdavimo, kurie daugiausiai sukelia sunkumų gynėjams, nes jie pernelyg sutelkia savo dėmesį į kamuolį, nei į centre esančius žaidėjus.

Nuolatos kartojami pratimai, pratimai su pasipriešinimu ir pateikiami žaidimai turi tokį tikslą:

1. Pagerinti techniką tiek žaidžiant centre, tiek atkovojuant kamuolį.
2. Pajusti žaidimą esmę, ryšį ir bendradarbiavimą tarp centre žaidžiančio žaidėjo ir kamuolio atgavėjo suklaidinant gynėją ir smūgiuojant į vartus.

1) Baziniai pratimai

- 1) Jie paprasti savo forma, bet jų įvykdymas reikalauja didelio kruopštumo ir tikslumo.

Smūgis iš centro:

Smūgio kokybė, pirmiausia - įtempta pėda (smūgiuojama pažeme, po to aukštyne).

- smūgis aukšta trajektorija jei yra žema kliūtis;
- smūgis tiesus ir pažeme prieš vartus jei nėra kliūtis ir jei prašo partneris.

Kamuolio atkovojobimas

- leisti laisvai pasirinkti „technines priemones“; neprimesti, pvz: „skriejančio kamuolio perdavimas“, bet patarti po bandymo: “tu galbūt galėjai...” Vienintelis vertinimo kriterijus: greitis ir efektyvumas. Atkovoti ir varyti toliau kamuolį kuo greičiau: vienu ar dviem lietimais (kamuolio stabdymas vartų kryptimi ir spyris į vartus).
- veikti atvirkščiai - nurodyti iš kur smūgiuoti kamuolį (2 -ojo stupelio aukštyje, 18 metrų).
- judėjimas link vartų neturi būti staigus, o kiek lėtesnis. Ir centro puolėjas turi rodyti centre žaidžiančiam žaidėjui smūgį iš centro, kurio tikisi iš jo; centro puolėjas yra „prašytojas“.

2) Smūgis iš centro prieš tai atlikus žaidimą į sienelę:

XXX

- kad judesys būtų atliekamas automatiškai: geriau iš pradžių išmokti pilnai į dešinę, po to pilnai į kairę negu pakaitomis į dešinę ir į kairę;
- stebėkite, kad būtų palaikomas geras tempas; keturi vietos pakeitimai, du vartininkai;
- A atsidengia priešais B, šis smūgiuoja tiesiai **nestabdydamas** kamuolio į centrą A (kad A atgautų pusiausvyrą po greito bėgimo ir smūgiuotų iš centro).

XXX

- tas, kuris smūgiuos į vartus gali įsitaisyti 6 metrų kampe, kad taptų „klūtimi“ ateinančiam smūgiui iš centro.

2) **Pratimai su pasipriešinimu**

1) du puolėjai prieš gynėją (2A × 1D)

Du būdai kaip pasiruošti smūgiui iš centro:

Rekomendacijos*centro puolėjams:*

- rasti sprendimus kiekvienai situacijai ir akiai nekartoti išmuktos pamokos. Reikia improvizuoti, koordinuoti savo veiksmus su partneriais ir rasti erdvės sau arba sukurti ją savo žaidimo partneriui (atitraukiant, nuvedant gynėją).

gynėjui:

- žaisti pasisukus nugara į vartus (geriau viskas matosi), numatyti ar sutrukdyti pavojingiausiaam varžovų žaidėjui,
- esant prie vartų, dvikovoje nestabdyti kamuolio,
- kamuolio atmušimo kryptis – į šalį nuo vartų.
- tam tikrais atvejais nerizikuojant išspirti kamuolį į užribį.

Tema: Smūgiavimas iš centro

<i>Organizavimas – pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<p>12 žaidėjų + 2 vartininkai</p> <p>Apšilimas Bėgimas, bendro lavinimo pratimai, judrusis žaidimas, gaudynės.</p> <p>Tempimo pratimai</p> <p>Smūgiai iš centro ir kamuolio atkovojobimas be pasipriešinimo</p>	<p>40 m x 40 m plote, pasikeitimai po du, kuo ilgiau</p>

<p>Dveji vartai ir apsauginiai tinklai už jų Keitimas kas 7 minutes</p> <p>Pratimai: 2 puolėjai ir 1 gynėjas prie vartų Keitimas kas 5 minutės</p> <p>Žaidimas padalintose zonose: 6 x 6 + 2 vartininkai</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 puolėjai prieš 2 gynėjus • tas pat, bet kraštinis puolėjas varžovų grupėje gali „grįžti“ • 3 puolėjai prieš 2 gynėjus. <p>Žaidimas atskirose zonose centriniams žaidėjams</p> <p>2 komandos po 6 žaidėjus: 2 kraštiniai, 4 centriniai žaidėjai</p> <p>Kiekvienai komandai : (2' [2']) × 3</p> <p>Atsipalaidavimas. Tempimo pratimai – 5 min.</p>	
---	--

Smūgiavimas į vartus

- Sėkmingas atakos užbaigimas yra pagrindinis žaidimo elementas. Žaidėjai mėgsta smūgiuoti į vartus. Treneris visada turi į tai atsižvelgti ir pasiūlyti kiek galima dažniau specifinius pratimus smūgiavimui į vartus. Pratimus, kurie baigtųsi smūgiu į vartus, rungtynes su tikrais įvarčiais (ir vartininkais).
- Reikia žaidėjams leisti pajusti įvarčių skonį ir suteikti galimybes daug smūgiuoti. Nepakanka vien tik smūgiuoti į vartus, reikia taip pat **norėti pelnyti įvartį**. Pratinti žaidėjus panaudoti visas įmanomas priemones (jėgą, vikrumą, tikslumą, gudrybę, teisingą pozicijos pasirinkimą, vietos keitimą, kad suklaidinti vartininką bei nukreipti gynėjų budrumą).
- Pratybose jaunas žaidėjas turi siekti smūgio **švarumo** ir **tikslumo**, o ne stiprumo (žiūrėti skyrių „smūgiai“). Smūgio į vartus aukštis taip pat yra svarbus (smūgis į vartus neturi būti nei per aukštas nei per žemas), todėl smūgiavimo į vartus su apverstais vartais pratimai (1,30 m) bei taikinyš vartuose (kuoliukas 1,50 m atstumu nuo kiekvieno skersinio) rekomenduotini.

Dvi pagrindinės sąlygos mokant smūgių į vartus:

1. Įranga
 - pakankamas skaičius vartų (dveji ar treji, su tinklais)

- tinklas už vartų, kad sulaikytų pro šalį skriejančius kamuolius,
- pakankamas kamuolių kiekis (geriau daugiau nei pačių žaidėjų). Kamuoliai **tinkamai** pripūsti (nei per daug, nei per mažai).

2. Organizavimas

- žaidėjai:
- kurie galvoja tik apie smūgiavimą į vartus, o ne apie tai kaip atgauti kamuolį,
- žaidėjai įpareigoti rinkti kamuolius ir juos paduoti.

Pavyzdys: 1 vartininkas + 4 žaidėjai smūgiuoja į vartus + 2 gaudantys kamuolius × 2 paduodantys – iš viso 14 žaidėjų.

Teisingas pasiskirstymas kartotiniam darbui.

- pratimas besibaigiantis smūgiu į vartus

Reikėtų nustatyti tikslą:

- jei tikslas yra smūgiavimas į vartus kartojant daugybę kartų, sudaryti pratimą taip, kad būtų galima kuo dažniau tai daryti (pvz: neversti žaidėjų varytis kamuolį jau nuo vidurio linijos)
- priešingai, jei tikslas yra dvejopas (pvz: technikos ir fizinių ypatybių gerinimas) vėl gi į tai atsižvelgti.

Nuoseklumas tobulinant smūgiavimą į vartus

- smūgis į vartus po driblingo ar kamuolio varymo, po kamuolio stabdymo,
- smūgis į vartus spiriant atšokusį nuo žemės kamuolį,
- skriejančio kamuolio smūgiavimas
- smūgiai iš centro ir kamuolio atėmimas

Tema: Smūgiai į vartus

Organizavimas – pratimai	Pastabos
<p>Smūgiai į vartus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apšilimas: kamuolio varymas, žongliravimas • 7 kamuoliai, 14 žaidėjų kavdrate: pasikeitimai. 2 trumpi deriniai su pasikeitimu vietomis <p style="text-align: center;">XXX Piešiniai XX</p> <ul style="list-style-type: none"> • „funkcionalūs“ pratimai 	

Technika: įtempti krūtinę, smūgiuoti **kakta** žiūrint į kamuolį ir „palydint“ jį žvigsniu.

Dviese vienas prieš kitą:

- smūgiuoti kamuolį į orą prieš save, atmušti galva,
- mesti kamuolį partneriui, kuris jį atmuša galva,
- vienas sėdi ant žemės, kojos „kabliuku“; atmuša kamuolį galva, kurį jam meta partneris.

Trys trikampi.

Pirmas meta į orą antram, kuris muša link 3 ojo. Trečiasis muša pirmam (ratu) ir t.t.

Nesukinėti galvos iš dešinės į kairę atmušant kamuolį, bet įtempti krūtinę ir smūgiuoti tiesiai **kakta**.

Žongliravimas:

Individualus

- laikyti kamuolį ore kuo ilgiau,
- vieną kartą iš keturių smūgiuoti kamuolį dar aukščiau,
- smūgiuoti kamuolį vis aukščiau ir aukščiau (sunku).

Poroje

- vienu prisilietimu, dviem prisilietimais (sustabdant kamuolį)
- vis greitesni ir trumpesni pasikeitimai kamuoliu arba atvirkščiai vis didinant atstumą
- pasikeitimai kamuoliu apsisukant pusę rato apie save ar pritūpimas po mušimo

Trise

- Trikampi

XXX

- **Keturiese:** atsidengimas ir perbėgimas

XXX

XXX

Smūgiavimo pratimai pašokus

Dviese vienas priešais kitą:

- kamuolio atmušimas pašokus į orą ir kamuolio prašymas į abi kojas
- tas pats, bet vienos kojos po trijų šuoliukų

NB atlikti trumpomis serijomis nuo 10 iki 20 pakartojimų, o ne viena ilga serija.

- smūgiuoti kamuolį galva, kai kamuolys atšoka nuo žemės,

- trims žaidėjams du kamuoliai:

XXX

Vidurinysis pasisuka pusę rato, kad persiųstų kamuolį, muštą kraštinių žaidėjų

- trikampiui, taip pat kaip buvo nubraižyta 1 pratimų dalyje – pratimai kamuolio mušimui galva, abi kojos ant žemės bet pašokus į orą
- A siunčia kamuolį oru B.

B nukreipia kamuolį ta linkme, kur bėga C, kuris jį stabdo ir perduoda atgal A

- su varžovo pasipriešinimu (nejudriu ar įsivaizduojamu). Žaidimas galva ginantis. Smūgiuoti atsispiriant viena koja, jei įmanoma.

Pratimai prie vartų

- **Žaidimas galva puolant**
- trajektorijos ir kryptys įvairios (kamuolį spirti koja).

XXX

44 ps

- smūgiai iš centro aukštyn ir kamuolo atmušimas galva (su ar be pasipriešinimo).

- **Žaidimas galva ginantis**

Gynėjas (iš kraštų) perduoda kamuolį nepaisant puolėjų buvimo (darbas su atsispyrimais ir vietos keitimu)

XXX

Gana *sunku*: atlika žaidėjams jau pasiekę gerą techninį lygį.

Žaidimai

Partnerio perduotą kamuolį galva smūgiuoti į vartelius, kuriuos gina du gynėjai. Šie kamuolį atmuša galva arba koja.

Tinklinis galva

- Žaidimas 4 x 4 per dviejų metrų aukščio tinklą.
- visas žaidimas vyksta galva išskyrus pirmąjį mušimą, kurį rekomenduojama atlikti koja.

Žaidimas galva

Žaidžiama su vartininkais, vartus pristūmus arčiau (25 m x 25 m plote). Pasipriešinimas tikras. Šis žaidimas gerina technines žaidėjo savybes bei priverčia mąstyti (pagrindinis žaidimo galva faktorius – drąsa, rizikos prisiėmimas).

- 4 x 4 plus vartininkai arba 5 x 5 plus vartininkai (galima juos taip pat sužymėti poromis, kas griežtai atskirtų aukštus žaidėjus nuo žemų, aukšti žaidžia su aukštais ir t.t.)

Trys būdai pirmojo kamuolio išmušimui:

- kamuolys išmušamas į orą prieš save, kad atmušti jį galva (be pasipriešinimo),
- kamuolys išmušamas koja (bet tik pirmą kartą),
- kamuolys išmetamas rankomis.

Svarbus aspektas žaidime galva – „prašančiojo“ žaidėjo kryptis varžovo vartų atžvilgiu: pasisukus 3/4 kryptimi patogu:

- matyti kamuolį ir vartus,
- atsitraukti ir įsibėgėti prieš šuolį.

Visi žaidimai

- su neutraliu žaidėju už vartų,
- su specialiomis taisyklėmis (įvarčiai tik galva: įvartis galva lygu 3 taškams ir t.t.).

Išvada: Žaidimas galva: technika plus drąsa priimant sprendimą. Nepamiršti akcentuoti atsilenkimą atsispiriant viena koja ir liemens nulenkimą pirmyn smūgiuojant.

Išsilenkimas ir mokymasis atsispirti nuo vienos kojos: kairė-dešinė turi tapti papildomu treniravimo objektu.

GYNYBOS TECHNIKA

Kiekviename pratime su pasipriešinimu, bet kuriame žaidime yra svarbus žaidimas ginantis. Antraisiais metais mes patikslinome skirtingus gynybos technikos aspektus.

Dvikovos technika prieš varžovą

Imitavimas

- priešais: pratimas su įsivaizduojamuoju varžovu atliekant įtūpstą
- iš šono: įsivaizduojamoje dvikovoje
- kovojant dėl kamuolio ir esant šalia stengtis užbėgti iš priekio.

- **Galva**

Pasižiūrėti skyrių „žaidimas galva“ 3 ir 4 paragrafus.

- **Kamuolio perdavimas atgal**

pratimas dviems stovint vienas priešais kitą 25 m nuotolyje:

1 perduoda kamuolį 2, kuris jį perima vienu lietim (koja ar galva sekdamas atitinkamą trajektoriją)
- žaidimas su smūgiais iš centro ir kamuolio atėmimu

(žiūrėti atitinkamą skyrių):

1) centrinėje zonoje gynėjų yra daugiau, arba vienodas skaičius.

2 gynėjai × 1 varžovas – 3 gynėjai × 2 varžovai – 2 gynėjai × du varžovai,

2) arba centriniai smūgiai yra perduodami kraštinių gynėjų.

- **Užbėgimas prieš puolantįjį, kai šis turi gauti kamuolį:**

Metant kamuolį iš užribio išlysti iš už varžovo nugaros ir prie kamuolio būti pirmam. Atlikti varžovui iš kairės ir dešinės pusės.

- **Kamuolio atmušimas ir kliūtis sudarymas kūnu:**

Žaidėjas esantis prieš vartus meta kamuolį vartuose esančiam partneriui. Šis ore atmuša kamuolį ir bėga sutrukdyti smūgiuoti į vartus.

XXX

D1 bando perimti įstrižą perdavimą iš 1; jei nepasiseka, savo kūnu sudaro kliūtį (neišbėgdamas iš baudos aikštelės), kad atmuštų ar sukliūdytų kraštinio puolėjo smūgiui iš centro.

D2 tiesiai prieš puolantįjį, kad perimtų kamuolį, jei būtų smūgis iš centro.

Žaidimas 1x1;

- 1) 25 m × 15 m plote.
1 x 1 stabdyti kamuolį (stop –ball)
- 2) gynėjas bando:
 - arba priversti nutolti varžovą,
 - arba pergudravus atimti kamuolį iš puolėjo... priklausomai nuo situacijos

XXX

2. Pozicija ir dvikova be individualios taktikos pratimų

Akcentuojami gynėjų veiksmai šiose situacijose:

- 1) D, iš savo pozicijos, bando perimti A perdavimą neutraliam žaidėjui P ir priverčia A pasirinkti „kraštą“,

XXX

- 2) Problema, kuri iškyla D:

- jei kraštinis L perduoda kamuolį puolančiajam A
- užbėgti prieš A arba bent jau mažiausiai sutrukdyti apsisukti,
- jei kamuolys yra perduodamas centro saugui M (atviras kampas)
- neleisti būti užkluptam iš už nugaros, kas gali įvykti, jei būtų perdavimas į A pusę (galima intervencija),
- arba išbėgti priešais A jei M perduoda kamuolį tiesiai prie A kojų.

XXX

- 3) Situacijos vieno gynėjo prieš du puolėjus ir grįžimas vieno iš dviejų gynėjų išbėgusių per vėlai:
- Pirmasis gynėjas pristabdo dviejų puolėjų veiksmus,
 - Antrasis gynėjas keičia savo poziciją priklausomai nuo situacijos.

TAKTIKA

Futbolas yra „dialektinio“ pasipriešinimo žaidimas: jei aš turiu kamuolį, tu bandai iš manęs jį atimti; pakaitomis aš puolu ir aš ginuosi. Pakaitomis įmušu ir praleidžiu.

Dvikova su varžovu yra vienas pagrindinių žaidimo elementų. Pagal žaidimą **vienas prieš vieną** remiasi technikos pagrindų mokymas ir praktika (kamuolio kontrolė, aikštės matymas, savalaikis veiksmų atlikimas).

Pasipriešinimo pratimai su santykinę pagalba

(siena ar besisukantis manekenas)

1. Pirmasis pratimas

Gynėjas prieš vieną puolėją (padedamas 1 ar 2 neutralių žaidėjų).

1 gynėjas D prieš 1 puolėją A + 1 ar 2 neutralūs žaidėjai P.

Puolėjas turi tikslą apžaišti gynėją ir pelnyti įvartį. Du neutralūs žaidėjai jam siūlo pagalbą, bet jie turi teisę liesti kamuolį tik kartą (estafetė).

XXX 49 psl.

Puolėjas turi pasirinkimą:

- Driblingas,
- Žaidimas į sienelę (une-deux) su vienu iš neutralių žaidėjų.

Pasirinkimas dėl suklaidinimo:

- reikia imituoti driblingą, kad po to labiau suklaidinti atsidengiant ir perbėgant,
- reikia priversti patikėti, kad bus perdavimas, tuomet patogiau bus atlikti driblingą.

2. Antrasis pratimas

Vienas gynėjas D prieš vieną puolėją A + 1 pagalbini žaidėją S

- Puolėjas turi atsilaisvinti nuo gynėjo ir smūgiuoti į vartus.
- Pagalbinis žaidėjas S gavo kamuolį. Tuo metu kai jis pakelia galvą, puolėjo A sprendimai:
 - 1) A grįžta atgal (po klaidinamojo judesio į priekį atitolsta nuo gynėjo). S jam perduoda kamuolį tiesiai prie kojų.

Tada A gali:

- apžaisti gynėją ar žaisti sienelę su žaidėjo S pagalba,
- pabandyti atlikti pusę apsisukimo stabdant kamuolį, jei nepavyko atsilaisvinti nuo gynėjo.

XXX

- 2) A greitai bėga link vartų (po klaidinamo grįžimo atgal ir atitraukus prie savęs gynėją):
 - arba už nugaros (jei gynėjas atbėgo prie jo),
 - arba prieš gynėją (sekdamas jo poziciją).

XXX

1 variantas: 1 gynėjas D prieš 1 puolėją A + 2 pagalbini žaidėjai S ir neutralus žaidėjas P

- puolėjas gavęs kamuolį, gali pasikliauti vienu iš savo partnerių (žaidimas į sienelę), arba savimi (atlikti driblingą).

XXX

2 variantas. Viename krašte: 1 Gynėjas D prieš 1 puolėją A +2 pagalbiniai žaidėjai S ir vienas neutralus žaidėjas P.

- kraštinis A bando perduoti kamuolį atgal D, kad galėtų smūgiuoti iš centro ar bėgti tiesiai prie vartų. Jis turi su savo partneriais rasti tinkamą sprendimą.
S1 visada išspiria kamuolį, bet gali būti perduodamas S2 (centrinio saugo) ar P (centro puolėjo).

A sprendimų variantai:

1) *atlieka driblingą,*

- pusę apsisukimo (arba ketvirtis apsisukimo jei jo kryptis palanki) prieš varžovą, kuris jam bėga įkandin,
- jei jam pavyko klaidinamu judesiu į priekį išsivaduoti nuo savo persekiotojo.

XXX

2) *pasinaudoja partnerių pagalba:*

- prašo kamuolio iš S1. Bet tai blogiausia išeitis, nes žaidėjai linijoje ir nesėkmės rizika akivaizdi.

XXX

Bet kryptis į aikštės vidų galima priešais gynėją, kuris lieka pernelyg „išorėje“.

XXX

- S1 žaidžiasienelę su P ir aplenkęs gynėją atsidengia krašte.

XXX

- panaudojant žaidėjus S2 arba P žaidimui į sienelę

XXX

3. Trečiasis pratimas: 2 gynėjai D prieš du puolėjus A (2G x 2P)

Puolėjų tikslas - suderinti veiksmus, atsilaisvinti bent nuo vieno varžovo ir rasti pakankamai erdvės smūgiui į vartus.

Situacija pilna įvairių sprendimų (kiekviens sprendimas yra išankstinio darbo rezultatas (žiūrėti skyrių „Darbas ieškant išeities“).

A1 turi kamuolį.

A2 galėtų :

- pasisiūlyti pagalbą žaidimui į sienelę,

XXX 53 psl.

- po klaidinanmojo atsidengimo atgal, bėgti gynėjui už nugaros (tiesus bėgimas įstrižam perdavimui).

XX

XXX

- staiga pakeisti bėgimo kryptį (įstrižas bėgimas tiesiam perdavimui).

XXX

- bėgant panaudoti išorinę erdvę pro partnerio užnugarį.

XXX

- prašyti „ekrano“ (jei blokuojamas)

XXX

- atitrūkus nuo savo persekiotojo (klaidinamų judesių pagalba) prašyti kamuolio prieš varžovą ir atlikti **driblingą**.

A1, A2 į kiekvieną savo partnerių kamuolio prašymą atsakys teigiamai, perduodamas kamuolį arba rodys, kad atlieka perdavimą, o atliks driblingą priešinga kryptimi.

- A2 pasirinkimas yra kamuolio prašymas, jis reikalauja perdavimo.
- A1 pasirinkimas yra atsakyme, jis perduoda kamuolį, nes toks jo pasirinkimas.

Variantas: du Gynėjai D prieš du puolėjus A ir du pagalbinius žaidėjus S

Situacija labai artima tikram žaidimui. Abu puolėjai, dengiami savo gynėjų, bendradarbiauja tam, kad gautų kamuolį iš centro saugo. Jie turi :

- judėti be kamuolio (dažnai partnerio labui),
- driblingo pagalba pabandyti apžaišti varžovą ir situacija taptų 2 x 1;
- kombinuoti dviejų žaidėjų veiksmai.

XXX

Kamuolio perdavimas pagalbiniam žaidėjams visada atliekamas esant prašymui gilyn į aikštę.

Dvi galimos išeitys:

- A2 perduoda kamuolį atgal (perdavimas atgal iškart panaudojamas, t.y. vienu lietim). S2 turi pasirinkimą: arba perduoti A1 į laisvą plotą, kurį atlaisvino A2, arba, pagal gynėjų reakciją, vėl perduoti kamuolį A2.

XXX

55 psl.

- A2 perduoda kamuolį atgal. S2 atsako į A1 prašymą perduodamas kamuolį aukšta trajektorija virš D1 (jis gali taip pat sužaisti vėl su A2).

XXX

Norint, kad žaidimas 2 x 2 būtų kuo tikroviškesnis, reikia pastatyti antrus vartus su vartininku. Tada gynėjai, jei atimtų kamuolį, galėtų kontratakuoti. Nepradėti visada veiksmą su dviem puolėjais esančiais vienoje linijoje.

Mes siūlome tokią pradžios schemą:

- tada, kai A1 sustabdo kamuolį, D1 jį perima, A2 siūlo sprendimą.

4. Trys gynėjai D prieš tris puolėjus A

Labiau komplikauta situacija, kurioje trys puolėjai turės pabandyti apžaišti vieną varžovą ir įgyti kiekybinę persvarą 3 x 2. Tada palengvės tikslo siekimas.

Šie pratimai mums atrodo pagrindiniai, nes jie taip pat susiję su žaidimo pagrindais:

- **Puolėjui:**

- pagalba kamuolio turėtojui (neutralaus žaidėjo, pagalbinio žaidėjo),
- atsidengimas (po klaidinamo judesio),

Kamuolio prašymas priklauso nuo :

- techninių kamuolio turėtojo galimybių ir momento, kada jis gali tai pastebėti,
- erdvės panaudojimo situacijos (vietos aikštėje),
- varžovo (jo pozicijos, jo reakcijos).

Kamuolio prašymas dažnai sąlygoja staigų žaidėjo greičio padidinimą. Visi pratimai atliekami maksimaliomis pastangomis greitumo fizinę ypatybę pagerina.

- pasirinkimas tarp driblingo, kamuolio perdavimo ar bėgimo. Dėl to, kad yra pasirinkimas galima pasinaudoti klaidinamuoju judesiu..

- Kamuolio prašytojo kūno kryptis (padėtis) prieš vartus yra labai svarbi. Būti teisingoje kryptyje „trys ketvirtadaliai“, tai nereiškia būti tiesiai prieš kamuolį, bet tai reiškia būti atsidengusiam ir pasirengusiam žaidimui. Būti atitrūkusiam nuo gynėjų ir prie vartų, visada matyti tą, kuris varo kamuolį.

– Dažniausiai iš to, kuris valdo kamuolį yra tikimasi, kad jis nuspręs tuo pačiu ir už savo partnerį, bet šį sakinį reikėtų apversti: tai partneris pirmiausia savo veiksmais turi pasiūlyti sprendimus kamuolio turėtojui, o šis atsako į tą pasiūlymą.

Gynėjui:

- varžovą dengti iš vidinės aikštės pusės (tarp žaidėjo ir vartų).
- dengimas (2x2).
- pareiga - sekti varžovą (nesukoncentruoti dėmesį vien tik į kamuolį). Tai labai svarbu.

Šiuose pratimuose gynėjas pilnai atsiduoda žaidimui: tai pirmoji sąlyga, kad puolėjas priimtų tikrus sprendimus.

II Pratimai sprendimų paieškai (2× 2)

Parodyti jaunam žaidėjui įvairias situacijas bei jų sprendimus – toks yra šių pratimų tikslas, kuriuos mes siūlome. Kiekvienos pratybos apima tik vieną ar dvi temas.

1. Klaidinamasis judesys, kamuolio prašymas

1) Du žaidėjai nutolę vienas nuo kito 25 metrų atstumu.

A turėdamas kamuolį apsisuka aplink (arba žongliruoja ir stabdo kamuolį).

B atlieka klaidinamą judesį (1-3 žingsnius viena kryptimi). Tuo metu, kai A pakelia galvą, B prašo kamuolio iš A.

Pakartojimai:

- klaidinamas judesys atgal, klaidinamas judesys pirmyn (ir atvirkščiai).
- klaidinamas judesys į dešinę, klaidinamas judesys į kairę (ir atvirkščiai).

2) tie patys pratimai su vienu varžovu (dengiamuoju), kurį stengiamasi suklaidinti.

2. Žaimas į sienelę

1) be pasipriešinimo:

sąlygos kamuolio turėtojui:

- varyti kamuolį tiesiai (ir ne link pagalbinių žaidėjų),
- staigiai perduoti pagalbiniam žaidėjui ir **tuo pačiu žingsniu** nubėgti į aikštės gilumą.

Sąlygos pagalbiniam žaidėjui:

- pasisiūlyti žaidimui į sienelę (padėtis „trys ketvirčiai“),
- vienu lietimu perduoti kamuolį partnerio bėgimo kryptimi, bėgti tuo pačiu ritmu link kamuolio (jei spyris buvo per „silpnas“).

2) Vienas gynėjas D prieš vieną puolėją A (+ du neutralūs žaidėjai P)

- gerai įsidėmėti gynėjo vietą, varyti link jo ir bandyti jį apžaišti,

- prieš perduodant kamuolį atlikti klaidinamą judesį (arba driblingą).

3. Kamuolio dengimas kūnu (blokavimas)

1) *Be pasipriešinimo*

A varo kamuolį **dešine** koja link B, pribėgęs pasisuka į jį nugara ir kaire perduoda kamuolį B ir greitėdamas bėga link vartų. B perima kamuolį **dešine** koja. Jis gali įstrižai perduoti kamuolį A.

2) *prieš vieną gynėją:*

A varo kamuolį lydimas vieno iš varžovų. A ir B bendradarbiauja, kad padarytų „ekraną“ arba žaistų sienelę ir suklaidintų varžovą.

3) *prieš du gynėjus*

Greitis ir klaidinamieji judesiai būtini sėkmingam realizavimui.

5. Bėgimas atsilaisvinant nuo varžovo

1) *Be pasipriešinimo*

A perduoda kamuolį B ir bėga B pro nugarą.

B varo kamuolį ir jį perduoda A tuo metu, kai pastarasis atbėga iki jo žaidimo linijos.

XXX

2) *Prieš vieną gynėją, kuris dengia B*

jei B nepavyksta atsidenyti, jis „įbėga“ su kamuoliu ir pasirenka sprendimą (priklausomai nuo gynėjo reakcijos):

- arba perduoda kamuolį A, kur jo bėgimo kryptimi (dėmesio į užribius),
- arba rodo klaidinamą perdavimą ir atlieka driblingą į aikštės gilumą.
- jei B nepavyksta apžaišti varžovą, bet tik išsaugoti kamuolį, jis „įbėga“ ir pasinaudoja estafete C (3), kad perduotų kamuolį į A buvimo vietą (4). C visada gali pasirinkti: arba perduoti kamuolį A, arba perduoti B, kuris ir toliau bėga link vartų.

XXX

3) *Prieš du gynėjus ir pagalbinių žaidėjų C*

Toks pat pratimas: pirmasis perdavimas yra visada toks pat, bet yra sunkiau ir didesnė rizika.

5. Kamuolio gražinimas atgal

1) *Be pasipriešinimo*: B po klaidinamo atsidendimo pirmyn prašo A perduoti kamuolį, gražina ir bėga prie vartų (tai yra atsidendimo ir perbėgimo forma)

- A vienu lietimū perduoda jam kamuolį bėgimo kryptimi.

XXX 59 psl.

2) *Prieš gynėją:*

Kad gynėjas neperprastų veiksmų, reikia leisti puolėjui B daryti kitokį pasirinkimą, nei atbėgti kamuolio kryptimi ir jį grąžinti.

Pvz.: bėgimas link vartų, gavus pirmąjį perdavimą, driblingas pusiau apsisukant.

3) *Du puolėjai A prieš vieną gynėją D.*

- B priekyje, dengiamas gynėjo, paprašo kamuolio iš A ir jam grąžina kamuolį; jis tęsia bėgimą pirmyn. A vienu lietim su B arba perduoda kamuolį trečiajam žaidėjui C, bėgusiam iš paskos.

XXX

Identiška situacija, bet šį kartą: - gavęs perdavimą iš A, B gali perduoti kamuolį C ir dabar A sužaidžia kaip trečiasis žaidėjas.

- B visada lieka priešais A ir prašo kamuolį iš C.

XXX

4) **Du gynėjai D prieš du puolėjus A + 2 pagalbiniai žaidėjai S**

5) Tai variantas iš trečio pvz., pirmame „Taktikos“ skyriuje.

6. Netiesioginis kampinis (kampinio įžaidimas)

1) *Be pasipriešinimo:*

B pasisuka „trim ketvirčiais“ ir gauna kamuolį iš A. Šis „pasuka“ už B, **kuris jam gražina kamuolį**. A smūgiuoja į vartus (smūgiuojantis kaire koja spiria į dešinę ir atvirkščiai).

XX

2) *Prieš vieną gynėją 9 m atstumu prieš pradedant pratimą:*

3) **du puolėjai A prieš gynėją D (2 x 1)**

Tas pat, bet B gali rodyti klaidinančią kamuolio perdavimą A ir atlikti driblingą išilgai vartų linijos (skersai aikštės).

XX

4) **Prieš du gynėjus: 2 puolėjai A prieš 2 gynėjus D (2 x 2)**

- vienas 9 m 15
- kitas prie vartų kampo, jis priartėja tik tada, kai A perduoda kamuolį B.

Sėkmė priklausys tik nuo A ir B veiksmų greičio ir jų sugebėjimo atlikti klaidinamus veiksmus.

5) **3 puolėjai A prieš 2 gynėjus D (3 x 2)**

- trečiasis puolėjas yra atsargoje galimam pakeitimui,
- antrasis gynėjas (prie vartų) žaidžia kaip jam atrodo geriausia. Nuo jo priklauso veiksmų eiga.

7. Kamuolio įmetimas iš užribio

Panaši situacija. Iš pradžių be pasipriešinimo, po to su pasipriešinimu vieno ar dviejų gynėjų (prieš du puolėjus + kamuolio išmetėjas).

Kita situacija: žaidėjas lėtai bėga tolyn nuo savo partnerio nuveddamas ir gynėją, po to staiga pasisuka ir bėga link kamuolio. Sprendimai pagal situaciją: atžaidžia atgal, perduoda kitam, naudoja driblingą ir pan.

III. KLASIKINĖS SITUACIJOS ESANT KIEKYBINEI PERSVARAI

Jos leidžia pritaikyti tam tikrus principus

- gynybinius:
 - gynyba zonoje (o ne individuali),
 - atsitraukimas – sustojimas,
 - kamuolio atėmimas (dvikova),
 - dengimas,
 - užribis.
- Puolimo:
 - tie patys kaip ir esant lygiam žaidėjų skaičiui, bet daug lengviau (ypač dengiant).

Bet tokios situacijos mažai atitinka žaidimo tikrovę, nes situacija, kai žaidėjų skaičius nelygus, yra labai reta.

Taip pat mes tokias situacijas panaudojame dažniausiai kaip kontrastinius pratimus tarp pratimų, kurie yra atliekami su vienodu skaičiumi žaidėjų.

1) 2 puolėjai A prieš 1 gynėją D (2 x 1)

Kamuolio turėtojas B nuveda *centro* gynėją, kad paliktų vietos A likusio toliau nuo kamuolio (užribio rizika). Jei gynėjas įsiterpia tarp A ir B, B gali varyti kamuolį vienas.

2) 3 puolėjai A prieš 2 gynėjus D (3 x 2)

Gynėjai turi dengti padėdami vienas kitam ir gali pabandyti išspirti puolėjų kamuolį į užribį. Puolėjų tikslas yra sudaryti situaciją 2 x 1, kurią lengva išspręsti.

Išvada: šie pratimai ir situacijos turi tikslą pagerinti žaidėjų sprendimus ir veiklą žaidžiant. Tai visai daugybės sprendimų. **Driblingas** yra visada vienas iš tokių sprendimo būdų.

Jie sudaro bazinius elementus tikrojo taktikos mokymo ir gerbia žaidėjo kūrybiškumą.

Šis mokymas turi būti atliekamas progresyviai ir atsižvelgti į technines žaidėjų galimybes. Tam tikros situacijos (pvz: kamuolio gąžinimas) negali būti siūlomos tik žaidėjams, turintiems gerą techninį pasirengimą.

FIZINIS RENGIMAS

Paruošiamojo periodo metu, jei darbas su kamuoliu (technika, technika-taktika) turi būti pirmoje vietoje, tai fizinis paruošimas negali būti ignoruojamas ir turi būti papildoma sudedamąja dalimi (žiūrėti lentelę).

Išskyrus pačią pradžią, mes skyrėme ketvirtadalį treniruočių laiko dviejų pagrindinių savybių vystymui: **greičiui ir išsvermei**, bei taip pat lankstumo pagerinimui, atsispyrimui ir vietos keitimui (*appui-deplacement*) ir vikrumui.

Šių pratimų pakartojimą mes siūlome daryti, kaip ir pratimus stiprinančius raumenis, su svoriais

Fizinis rengimas parengiamajame laikotarpyje (12-13 iki 15-16 metų)

Bendra charakteristika	Ištvermė	Greitumas		Lankstumas ir bendras
			jėga	
<p>Augimas</p> <p>Brendimas</p> <p>Pasikeitimai</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>-psichologiniai</p> <p>- fiziologiniai</p>	<p>Prieš brendimą labai didelės galimybės treniravimui</p> <ul style="list-style-type: none"> • bėgimas ilgalaikiai + tempo pakeitimai <p>Metabolizmo augimas</p> <p>Laktatinė anaerobinė kryptis</p>	<p>12-13 metų jautrus periodas:</p> <p>stiprus didinimas po to didinimas sutinkamai su jėgos augimu ir seksualiniu brendimu</p> <ul style="list-style-type: none"> • trumpos distancijos: 20m-30m-40m • darbas su žingsnių dažniu bet ne su jų ilgiu • maksimalus poilsis 	<p>Augimas brendimo laikotarpiu (apie 14-15 metus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • jėga-ištvermė • 40 procentų maksimalus pasispriešinimas arba 30 procentų kūno svorio <ul style="list-style-type: none"> • lengvi svoriai: medicininiai kamuoliai arba darbas gamtoje: šlaitas, klampis žemė • šuoliukai, šuoliai kad padidinti raumenų įtempimą 	<p>Augimo metu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fiziologinio nelankstumo fazė • lankstumo treniravimas – tempimo pratimai <p>judesių disharmonija</p> <p>darbas:</p> <p>* koordinacija</p> <p>- kamuolys</p> <p>- kliūtys</p> <ul style="list-style-type: none"> • kūno valdymas <ul style="list-style-type: none"> • pusiausvyra • vikrumas <p>atsispyrimo/šuoliukų gyvumas</p>

				vietos pakeitimo įvaldymas
--	--	--	--	-------------------------------

Tema: Koordinacija, vikrumas

<i>Organizavimas – pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<p>1. Išvermė 2. Strečingas (raumenis sutraukti-atpalaiduoti-ištempti) 3. Kūno valdymas erdvėje. Vikrumas, koordinacija</p> <p>Priemonės: <i>batutas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • žvakės (rankos sukryžiuotos ant krūtinės) • apsisukimai (sukiniai) vietoje • suėmus kelius • rankų – kojų koordinacija: „juokdario“ judesiai <p><i>mini batutas plus čiužinys</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • pašokti ir mesti kamuolį • kaip krepšinyje ranka metant iš užribio • kaip regbyje • po ½ apsisukimo - kamuolio metimas atgal • atgal tarp kojų <p><i>čiužinys</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kulvirsčiai pirmyn ir atgal • kulvirsčia (tiesiantis į priekį lyg norint pasiekti kažką) • žvakė • trikojis • stovėjimas ant rankų <p>4. Futbolas salėje – 10 min 7 x 7 be vartininkų Vartai: rankinio aikštelės zonoje</p>	

Tema : Žaidimas

Žaidimai ribotame plote ir su ribotu žaidėjų skaičiumi.
Juose labai daug potencialių sprendimų, kai taisyklės nėra pernelyg griežtos.
Mes teikiame pirmenybę „mini rungtynėms“ (5 x 5) 40 m x 30 m aikštėje su dviem vartais ir dviem vartininkais, vienodu žaidėjų skaičiumi ir sekimu tam tikrų pagrindinių principų:

- visų dalyvavimas puolime ir gynyboje dengiant individualiai,
- kiekvieno pasirengimas padėti savo partneriui ar jį pasaugoti gynyboje, patyręs trenerio vadovavimas.

Reikia gerai paruošti žaidimo vietą, pritaikytą žaidėjų skaičiui, sudaryti vienodas komandas tiek puolėjų, tiek gynėjų skaičiumi ir sekti poilsio intervalus – juo mažesnis žaidėjų skaičius, tuo daugiau reikia kreipti dėmesio į poilsį.

Trys komandos po keturis žaidėjus ir vartininkai.

Pavyzdys: (žaidimas 3' + žaidimas 3') × 2, 3 ar 4 kartus. Mažiesiems mes retai tikrai sumažiname leistiną kamuolio lietimų skaičių.

Iš tiesų žaidimas su „vienu lietimū“ prie kamuolio turi privalumų:

- pagerina žaidėjo jutimą, priverčia mąstyti prieš priimant kamuolį
- verčia būti mobilesniais ir pasiekiamais.

Idealu, jei žaidėjas išmoksta tarp daugybės įvairių situacijų pasirinkti, kada atlikti driblingą, o kada kamuolį perduoti. Be to, mes skatiname prisiartinti prie varžovo varant kamuolį, o ne bandyti nuo jo pabėgti bet koku neapgalvotu būdu. Paliekame žaidėjui laisvę atlikti driblingą varžovo aikštės pusėje, verčiame jį atlikti artinantis prie vartų.

Įsakymas : „*Daryk viską su intuicija! Jei negali perduoti kamuolio, atlik driblingą!*“

Geriau daugiau driblingo nei per mažai (kamuolio praradimas).

<i>Organizavimas, pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<p>Reikia skirti žaidimus, turinčius technikos mokymo elementų ir taktinius žaidimus, esančius arčiau tikro žaidimo, kurie yra logiškas taktinio ir techninio-taktinio mokymo papildymas.</p> <p style="text-align: center;">1. Žaidimas kvadratu</p> <p>2) 10 m × 10 m kvadratas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 1 „Jautis“ <ul style="list-style-type: none"> -du lietimai: gerai klaidinamajam perdavimui, -vienas lietimas: „matyti prieš gaunant kamuolį“, - tik silpnesne koja. <p style="text-align: center;">XXX</p> <p>66 psl.</p>	<p>Teisingas principas: visada būti optimaliame nuotolyje tarp gynėjo ir linijos. Bėgant atsispirti pirštų galais.</p> <p>Žaidimai kamuolio išlaikymui turi privalumų:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pagerina kamuolio valdymą (dažnas kontaktas su kamuoliu) -pagerina erdvės pojūtį (vietos keitimas, padėčių keitimas, pvz: erdvės tarp dviejų varžovų) -pasiūlyti įvairias situacijas ir visada besikeičiančias (greitas perėjimas iš kamuolio turėjimo ir gavimo atgal ir atvirkščiai) - neprimesti tempo ir pernelyg greito bėgimo, tai geriau palikti apšilimui.

<ul style="list-style-type: none"> • 2 × 1 arba 1 × 1 + 1 pagalbinis (kuris žaidžia su komanda, jei turi kamuolį) pasirinkimas tarp driblingo ir perdavimo <p>3) Aikštės plotas priklauso nuo žaidėjų skaičiaus</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 žaidėjai: 2x2 + 1 pagalbinis • 6 žaidėjai: 2x2 + 2 pagalbiniai • 7 žaidėjai: 3x3 + 1 pagalbinis • 8 žaidėjai: 3x3 + 2 pagalbiniai <p>Žaidimas laisvas: jei negalima kamuolio perduoti, kamuolio turėtojas privalo atlikti driblingą. Atriboti kamuolio lietimų skaičių, nes 2 x 2+2 pagalbiniai ar 3 x 3+2 pagalbiniai žaidimas taps pernelyg paprastas kamuolio turėtojams.</p>	
--	--

Tema: žaidimai

<i>Organizavimas – Pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<p>Žaidimas su kraštiniais žaidėjais</p> <p>XXX</p>	<p>Įneša įvairumo ir aiškumo. Tik vienas apribojimas: realiame žaidime daugiau pasikliaujama „vidiniais“ žaidėjais (kad liktų erdvės kraštuose) nei „išoriniais“ žaidėjais.</p>

Žaidimas skirtingose zonose

XXX

XXX

XXX

Žaidimas „bangomis“ trise ar keturiose

XXX

1) Su arba be perėjimų į kitą zoną.

2) Perėjimas į „aukštesnį lygį“, perdavimas pirma į kitą zoną, po to savoje. Šio žaidimo trūkumas – žaidėjai pernelyg kreipia dėmesį į liniją, kad ją neperžengtų

3) Žaidimas atskirose zonose, atkuriant taktinę situaciją dviejų gynėjų prieš (2 puolėjus ir 2 pagalbinius žaidėjus arba 1 gynėjas x (1 puolėją ir 1 pagalbinį)

Kai gynėjai (tamsiu rutuliuku pažymėti) A perima kamuolį be puolėjų (pažymėtų žvaigždute) pasipriešinimo, jie žaidžia su puolėjais B ir tęsia neutralaus žaidėjo veiksmus, jei yra toks poreikis.

Dvi puolėjų-gynėjų poros keičiasi kiekvieno veiksmo metu.

<p>Stop-kamuolys</p> <p>Įdomus erdvių panaudojimui (ypač priekinės erdvės panaudojimui). Bet tai labai fiziškai sunkus žaidimas, jei teisingai žaidžiamas.</p> <p>Žaidimas į keturis mažus vartus</p> <p style="text-align: center;">XXX</p> <p>Žaidimas rankinio aikštelėje (be vartininkų)</p> <p>Reikia įsiveržti į zoną ir pelnyti įvartį. Ypatingas privalumas: priversti gynėjus neleisti kamuolio turėtojui veržtis į jų zoną ir dengti labai iš arti puolėjus, o ne kamuolio turėtojus esančius zonoje.</p> <p>Kiti žaidimai</p> <p>Nuolatinis žaidimo kartojimas parodo, ar šis žaidimas atitinka realybę ir ar atitinka išskeltus tikslus. Pernelyg sudėtingos ir gausios taisyklės varžo žaidėjus, neleidžia jiems pasireikėti ir atitraukia jų dėmesį nuo futbolo, jo reikalavimų ir logikos.</p>	<p>Būtina stebėti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lygybė, persvara skaičiuje Mokėti skaičiuoti, kiek yra žaidėjų iš vieno krašto ir kiek iš kito, • žaidimo pakeitimas: žaidimas į plotį. <p>Su sąlyga, kad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • įvarčiai mušami tik po suplanuoto derinio ir be jokių tolimų spyrių • gynėjas arba du gynėjai nelieka kiekvienas prie savo vartų
---	--

ANTRASIS LYGIS

Paruošiamojo laikotarpio fazė yra **pagrindinis periodas** jaunam futbolininkui, kad jis vėliau galėtų tęsti savo būsimą pasirengimą be atsilikimo.

Darbo koncepcija yra pagrįsta **paprastumu, pakartotinumumu, pastovumu ir reiklumu, įvertinant** pastoviai žaidėjo žaidimo kokybę.

Jaunojo žaidėjo rengimas – tai pirmiausia **technikos pagrindai, individuali technika: 1 žaidėjas, 1 kamuolys.**

Pratybose dominuoja technika - 60 proc. ir 25 proc. žaidimo. Fizinė būklė gerinama kartu su technika, išskyrus koordinaciją, greitumą ir tempimo pratimus (15 proc.).

Pagal pasirinktą temą, pratybų turinį sudaro du-trys pratimai.

Įvertinimas: testai ar kontroliniai pratimai kiekvieno sezono pradžioje ir pabaigoje.

Po to **techninis darbas** (nusistatyti tikslus), turi būti **pagrindinis elementas** per visus metus.

Kad pasiektumėte **aiškia** technikos pažangą, reikia pastoviai sekti šiuos privalomus **parametrus nuo pirmosios iki paskutinės** sezono treniruotės.

Individualaus rengimo forma turi būti **pirmoje** vietoje palyginus su grupiniu darbu ir dažnai net labai panaši savo forma į suaugusiųjų. **Individualus darbas** yra dažnai realizuojamas tik protarpiais, nes manoma esant jį nuobodžiu, monotonišku, neįdomiu.

Kokybiškas kamuolio stabdymas ir tikslus perdavimas žaidime leidžia išvengti daug dvikovų, išprovokuotų nepakankama bazinės technikos mokėjimu. Kamuolio stabdymas, spyriai, driblingas, klaidinamieji judesiai, žaidimas galva ir silpnesne koja yra daug svarbesni tame amžiuje nei dvikova, intensyvūs sutrumpinti žaidimai ar žaidimo sistemos pernelyg orientuotos į vieną ar du puolėjus. Kiekvieno žaidėjo gera individuali technika atskleidžia žaidime žaidimo kontrolę, pasitikėjimą, kūrybingumą, įvarčius ir džiaugsmą.

Metinės programos sudarymas

Pirmieji rengimo metai (13-14 met. Pagrindiniai principai ir tikslai)

<i>Rengimas</i>	<i>Veiksmų turinys</i>	<i>Vartininkas</i>
Technika	Kamuolio stabdymas tam tikra kryptimi/ į laisvą plotą Kamuolio varymas ir driblingas Spyriai Klaidinamieji judesiai Žaidimas galva Silpnoji koja	Kamuolio pagavimas Kamuolio išmetimas <ul style="list-style-type: none"> • ranka • 6 metrų • išsprylimas koja
Fizinė būklė	Ištvermė Reakcijos greitis, judesių stiprumas Vietos keitimo greitis	Atsipalaidavimas
Taktika	Neutralus, pagalbinis: du puolėjai prieš vieną gynėją Zona: užėmimo suvokimas	Kampo sumažinimas Išėjimas iš vartų pasitinkant aukštą kamuolį
Mąstymas	Bendras planas Gerbti kitus, save, pratybų įrangą Pastovios pastangos Koncentracija Pasitikėjimas ir iniciatyva Dėmesys Pavyzdingumas klube	Vadovavimas-autoritetas

Antrieji rengimo metai (14-15 m)

<i>Rengimas</i>	<i>Veiksmų turinys</i>	<i>Vartininkas</i>
Technika	Kamuolio stabdymas Spyriai	Kamuolio paėmimas Kamuolio išmetimas ranka

	Žaidimas galva Kamuolio varymas Driblingas ir klaidinamieji judesiai –dvikovos Silpnoji koja Žaidėjo pozicijos technika	<ul style="list-style-type: none"> • 6 metrai • kamuolio išspyrimas
Fizinė būklė	Ištvėrmė Reakcijos greitis, judesių stiprumas Gebėjimas keisti vietą, judėti <p style="text-align: right;">Išsilenkimas</p>	
Taktika	Neutralus, pagalbinis: 1-2-3 2 puolėjai x vieną gynėją, 2 x 2 (1-2) Zona: jos užėmimas <ul style="list-style-type: none"> • kamuolio atgavimas, • aktyvus puolimas 	Kampo sumažinimas Išėjimas iš vartų į aukštą kamuolį ir junginiai
Mąstymas	Bendras planas Gerbti kitus, save, savo įrangą Pastovios pastangos Pasitikėjimas ir iniciatyva Dėmesys Pavyzdingumas (elgesys) grupėje	Vadovavimas-autoritetas

Programos sudarymas mėnesiui

Pirmi rengimo metai

4 savaitių ciklui

<i>Diena</i>	<i>1 -2 -3 savaitės</i>	<i>4 savaitė</i>	<i>Kryptis</i>
Pirmadienis	Individuali technika: Žongliravimas – galva, kamuolio varymas Kamuolio stabdymas ir spyriai (grandine) Klaidinamieji judesiai – Silpnoji koja	Individuali technika: Grupėmis žaidimo forma: <ul style="list-style-type: none"> • žongliravimas galva • silpnoji koja Grupėmis pusės aikštės plote: <ul style="list-style-type: none"> • kamuolio stabdymas ir spyriai • kartai + 2 vienoje pozicijoje, po to keisti 	Aerobinė
Antradienis	Zonos technika: Vienas, dviese (neutralus, pagalbinis) Trejetas: 1-2-3, keturiese (žaidimo takas/sparnas) Kruopštus žaidimas	Zonos technika: <ul style="list-style-type: none"> • žaidimas išcentrinėse zonose • žaidimas centrinėje zonoje 	Aerobinė

	Silpnoji koja	<ul style="list-style-type: none"> • kaita trumpo ir ilgo perdavimo • ¾ lietimų, 9 x 9, 2 X po 30 	
Trečiadienis	Greitis: 650 m dviese, dvikova 10 kartų x 5, 10, 20 ir 30 metrų Rungtynės 9 x 9, 3-4 lietimai, 40' Laisvas žaidimas	Greitis: su technikos judesiais Dviejų komandų žaidimas į dvejus vartus. 10 x 5, 10, 20, 30 metrų (650 m) Rungtynės 9 x 9, lietimai riboti, 40' kartų Laisvas žaidimas	Alaktinė Anaerobinė
Ketvirtadienis	Taktinė technika dviese prieš vieną <ul style="list-style-type: none"> • du • 2 x 1 gynėją blokuojamoj zonoje • 2 x 1 gynėją • 2 x 1 laisvą gynėją 	Žaidimas zonomis pusėje aikštės: -gynyboje: 1 puolėjas x 1 gynėją + 1 gynėjas laisvas - viduryje: vienas vidurio puolėjas prieš 1 vidurio gynėją - puolime: 1 puolėjas x 1 gynėją + 1 gynėjas laisvas Keisti zoną gali tik žaidėjas turintis kamuolį	Aerobinė
Penktadienis	Reakcijos greitis Sutrumpintas žaidimas vienu lietimu, 9 prieš 9 (30')	Žaidimas su greičio reakcija: Smūgiai į vartus, dviem komandom: Kartai: 2' - poilsis - 2' „Ekranas“, žaidimas į sienelę, kamuolio gražinimas ir spyris ir t.t. Žaidimas vienu lietimu 9 x 9 (30')	Reakcijos greitis
Šeštadienis			
Sekmadienis		Rungtynės	

Programa savaitei

Pirmi metai

Žaidėjai

<i>Diena</i>	<i>Tema</i>	<i>Kryptis</i>	<i>Trukmė</i>
		Aerobinė	

<i>Pirmadienis</i>	Individuali technika	Pulsas 150-160 k/min., judesių greitis	1h 30
<i>Antradienis</i>	Zonos technika Žaidimas pritaikant išmoktą medžiagą 15'	Aerobinė Judesių greitis	1h 30
<i>Trečiadienis</i>	Greitumas (650 m) 1h15 Rungtynės 45'	Alaktatinė anaerobinė	2h 00
<i>Ketvirtadienis</i>	Technika-taktika 1h 00 Žaidimas pritaikant išmoktą medžiagą 15'	Alaktatinė anaerobinė Aerobinė. Judesių greitis	1h 15
<i>Penktadienis</i>	Greitumas + technika 30' Žaidimas 30'	Alaktatinė anaerobinė Judesių greitis	1h 00
<i>Šeštadienis arba Sekmadienis</i>	Rungtynės	Integralinė	1h 30

Pirmi-antri metai

Vartininkai

<i>Diena</i>	<i>Tema</i>	<i>Kryptis</i>	<i>Trukmė</i>
<i>Pirmadienis</i>	Individuali technika <ul style="list-style-type: none"> • kamuolio gaudymas (300 kartų) • kamuolio išmetimas ranka (100) ranka, išspyrimas koja (nuo 5,50 m). Pratimai vartuose kartu su grupe	Aerobinė Pulsas 150-160 k/min., Išsilenkimas (50) Atsispyrimai/ šuoliukai	1h 30
<i>Antradienis</i>	Individuali technika (žiūrėti aukščiau) <ul style="list-style-type: none"> • pratimai grupėmis • bėgimas prie aukšto kamuolio, gaudymas ir išmetimas • žaidimas 	Aerobinė Judesių vikrumas Atsispyrimai/šuoliukai	1h 30
<i>Trečiadienis</i>	Greitumo lavinimas su grupe (150 m). Atkarpos 5-10m	Alaktatinė Anaerobinė	2h 00

	Individuali technika Rungtynės 45 min.	Išsilenkimas	
<i>Ketvirtadienis</i>	Individuali technika 1h 00 Bėgimas prie žeme riedančio kamuolio, gaudymas ir kamuolio metimas Žaidimas pritaikant išmoktą medžiagą 15	Alaktatinė anaerobinė Atsispyrimas-šuoliukai	1h 15
<i>Penktadienis</i>	Refleksinis kamuolio atmušimas (perkėlimas) Sutrumpintas žaidimas	Alaktatinė anaerobinė Išsilenkimas	1h 00 1h 15
<i>Šeštadienis arba sekmadienis</i>	Rungtynės	Integralinė	1h 30

CIKLAI

Mėnesiniai (žiūrėti lentelę): 3 savaitės plius viena savaitė žaidimo forma.

Struktūra: treniruočių dažnumas (5 kartai per savaitę), žaidėjų brendimo laikotarpis yra svarbus veiksnys į kurį būtina atsižvelgti parenkant krūvį (pratimus) kiekvienoms pratyboms.

Pratimų keitimas įvairioms raumenų grupėms (vienkartinio darbo trukmė 10'). Kai darbo krūvis vienodai padalintas, kasdienėse pratybose lengviau apsaugoti organizmą nuo pervargimo.

Pavyzdys: žongliravimas, galva nejuda, kamuolio varymas, kamuolio stabdymas į laisvą erdvę ir smūgis, galva, silpna koja, klaidinantis driblingas.

Ciklai yra orientuoti į technikos sunkinimą trijų mėnesių laikotarpiui.

Pavyzdžiai:

Pratimas Nr. 1

Galva nejuda, dirba kojos (skaičius: 70):

- 1) pirštų galais/ viena serija 10 kartų.
- 2) klubais į priekį /viena serija 10 kartų.
- 3) smūgiuoti kakta / viena serija 10 kartų.

Pratimas Nr. 2

Smūgiavimas galva išsilenkiant: koordinacinis sudėtingumas 70 (40 pratimų Nr. 1 + 30 pratimų Nr.3)

- 1) pirštų galai,
- 2) išsilenkimas,
- 3) klubai pirmyn, pečiai atgal,
- 4) smūgiuoti kakta.

Pratimas Nr. 3

Smūgiavimas galva išsilenkiant su pasipriešinimu – tas pat kaip pratime Nr. 2 + varžovas.

Skaičius: 90 (30 prat. Nr.1+ 30 prat. Nr. 2+30prat. Nr. 3).

Atlikti atitinkamai pagal gebėjimą: pratimų skaičius didinamas arba jie sunkinami. Pagrindiniai raumenys dirbantys įvairių judesių metu yra:

Šlaunies, blauzdos - driblingas ir kamuolio varymas.

Sėdmenys, blauzdos - smūgiuojant galva.

Keturgalvis raumuo - kamuolio smūgiavimas koja.

PRATYBOS

I. Trukmė	* dirbant du kartus per dieną (2 kartus po 1 h)
II. Pratimai	* normalią savaitę:
	- 1h 15h (pirmą ketvirtį) – 1h 30 (antrą ketvirtį)
	- 2h 00 trečiadienis: greitumo lavinimas (1h 15) + žaidimas (45').
	*testai
	*nuo paprasto prie sudėtingo: trys lygiai.
	*svarbu tobulėjimo procentais nustatymas.
	* kasdienės technikos temos:
	žongliravimas (10')
	Pradžioje pratybų žaidimas galva (10')
	Silpnoji koja lavinama (5') pabaigoje pratybų.
	* individualioje technikoje temų keitimas pastovus.
	* taktinėje-technikos pratimo atlikimo forma yra ta pati - 1 h po to - žaidimas panaudojant išmoktą medžiagą.
III. Žaidimas	<ul style="list-style-type: none"> • pirmadienis ir trečiadienis: ¾ aikštės arba visa aikštė priklausomai nuo žaidėjų kiekio, • ketvirtadienis: ½ aikštės: žaidimas taikant išmoktą medžiagą: 2 x 1, • penktadienis: aikštelė normalaus pločio ir 40 m ilgio, rungtynės vienu lietim.
	Jei komandos neatsiduoda žaidimui ir viena jų pradeda pralaimėti daugiau nei 3 įvarčių skirtumu, žaidimas baigtas
	<ul style="list-style-type: none"> • pralaimėjusi komanda atlieka išsvėmės pratimus, laimėtojai žaidžia sutrumpintas rungtynes • <i>sukurti sąlygas geram organizavimui</i>
	<i>pasikeitimams</i>
	<i>padrąsinimui</i>
	<i>griežtumas ir drausmė lygu kokybei.</i>
IV. Mąstymas	<ul style="list-style-type: none"> • dėmesys ir koncentracija (susikaupimas darbui) • emocinis susivaldymas (pastovus rezultatyvumas) • intensyvumas ir įvairumas (kaita sunkaus ir lengvo) • tikslų hierarchija (svarbiausi ir antraeiliai) • stresas (žaidimas) • pratimo atlikimo reikalavimai - judesių kokybė • Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
	• Kilnojami vartai
V. Įranga	• Skirtingi marškinėliai kiekvienam žaidėjui
	• Gertuvė

	<ul style="list-style-type: none"> • Stoveliai • Lėkštelės • Lankai • Manekenai • Sienelė-batutas
--	--

TECHNIKA

Tema: Individuali progresyvi technika priklausomai nuo tikslus

Ištvermė-judesių greitis -1 ciklas

Tikslai		Organizavimas - pratimai	Pastabos
Laikas	Skaičius		
10'	100	<i>Žongliravimas</i>	Nustatyti tikslus: <ul style="list-style-type: none"> • mesti kamuolį ant kaktos, atmušti ten, kur prašo metęs kamuolį žaidėjas • įtempti kojų pirštai ,klubais į priekį • galva atlošta • stebėti kamuolį.
10'	70	<i>Žaidimas galva</i>	
10'		<i>Kamuolio varymas (stipresne koja)ratu nuo vienu vartų prie kitų</i> Su stoveliais vorele	Tikslai: - smūgis turi būti tikslus ir nukreiptas į vartininką (pagauna kamuolį); smūgių turi būti kuo daugiau per kuo trumpesnę laiko tarpą
20'		<i>Kamuolio stabdymas ir smūgiavimas</i> <ul style="list-style-type: none"> • priklausomai nuo žaidėjų skaičiaus • išsidėstymas aštuoneto forma pusėje aikštės ar visoje aikštėje 	<ul style="list-style-type: none"> • prieš kiekvieną kamuolio stabdymą, atlikti klaidinamą judesį - atsidengimą pirmyn ar į šalis,
5'		<i>Klaidinantys judesiai</i>	<ul style="list-style-type: none"> • atlikti lėtu tempu (kokybė), • pakartoti klaidinamą judesį normaliu intensyvumu, ilgesnės pertraukos poilsui,
5'	100	<i>Silpnoji koja: vidinė pėdos pusė</i>	

15'		<ul style="list-style-type: none"> • vienas priešais kitą trijų metrų atstumu • smūgiuoti kamuolį į sieną <p><i>Laisvas žaidimas ¾ aikštės</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • siena yra pati įprasčiausia priemonė, • koja statyti visa pėda, jausti pusiausvyrą, • stipresnė koja iš vienos silpnosios kojos pusės ir iš kitos ir atvirkščiai. <p>Skirtumas 3 įvarčiais: pabaiga žaidimo tiems, kurie pralaimi Tema: žaisti savo zonoje</p>
-----	--	--	--

Tema: Individuali technika, tobulinimas pagal tikslus

Ištvermė-judesių greitumas – 2 ciklas

<i>Tikslai</i>		<i>Organizavimas - pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<i>Laikas</i>	<i>Skaičius</i>		
10'	100 50 50	<p><i>Žongliravimas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • stipresne koja • vidine pėdos puse, pėda • išorine pėdos puse, šlaunimi 	<ul style="list-style-type: none"> • Nustatyti tikslus
10'	40 30`	<p><i>Žaidimas galva</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - vienas priešais kitą dviejų metrų atstumu - atmušti kamuolį į nutatytą vietą išsilenkiant 	<ul style="list-style-type: none"> • tas pats kas pirmame cikle • pašokant ant pirštų galų, smūgio metu rankos pečių aukštyje
10'	5` 5`	<p><i>Kamuolio varymas ratu nuo vartų prie vartų</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • su stoveliais vorele – pėdos išorė/išorė, • pėdos vidus/vidus, 	<ul style="list-style-type: none"> • pakelti galvą • su stipresne koja • kai perdavimai oru, nuleisti kamuolį kuo greičiau ant žemės
5'	20	<p>Klaidinamieji judesiai, po to kamuolio stabdymas į laisvą plotą ir smūgis (žiūrėti 49 psl. brėžinį):</p>	

5'		<p>priklausomai nuo žaidėjų skaičiaus, aštuoneto forma pusėje ar visoje aikštėje</p> <ul style="list-style-type: none"> • judant su ??? • perdavimai: 70 procentų žeme, 30 oru <p>Klaidinamieji judesiai</p> <ul style="list-style-type: none"> • jo paties klaidinamasis judesys • antrasis klaidinamasis judesys 	<p>Antrasis klaidinamasis judesys, sustojus pakartoti, po to bėgti ristele</p>
5'	150	<p>Silpnoji koja</p> <ul style="list-style-type: none"> • vidine puse, vienas prieš kitą trijų metrų atstumu <p>- įtempta pėda, prie sienos trijų metrų atstumu.</p> <p>Laisvas žaidimas 3/4 aikštės</p>	<ul style="list-style-type: none"> • judesių kartojimas, kad būtų atliekami su pasitikėjimu <p>3 įvarčių skirtumas: žaidimo pabaiga.</p>

**Tema: individuali technika pagal tikslus
Ištvermė- judesių greitumas, 3 ciklas**

<i>Tikslai</i>		<i>Organizavimas, pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<i>Laikas</i>	<i>Skaičius</i>		
10'	100 50 50	<p><i>Žongliravimas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • stipresne koja, • vidine pėdos puse, pėda, išorine pėdos puse, • pėda, šlaunimi, • pėda, galva, 	<p>Nustatyti tikslus</p> <p>Atsitraukti nuo pasyvaus priešininko per 1 metrą prieš pašokant ir atliekant smūgį</p>
10'	50 30	<p><i>Kamuolio smūgiavimas galva</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • išsilenkiant, • vienas prieš kitą 2 metrų atstumu – išsilenkiant+ varžovas. 	<ul style="list-style-type: none"> • pakelti galvą • padidinti greitį tarp tarpų
10'	5 5	<p><i>Kamuolio varymas:</i> tarp stovelių, vorele nuo vienu vartų prie kitų:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pėdos vidus/vidus, • pėdos išorė/išorė. 	
5'	20	<i>Klaidinamieji judesiai, kamuolio stabdymas</i>	

5'	200	<p><i>į laisvą plotą ir smūgiavimas:</i> Priklausomai nuo žaidėjų skaičiaus, aštuoneto forma pusėje ar visoje aikštėje (žiūrėti į psl piešinį)</p> <p>50 proc. perdavimų pažeme, 50 proc. perdavimų oru</p> <p><i>Klaidinamieji judesiai:</i></p> <p>-dviejų klaidinamų judesių kaita.</p> <p><i>Silpnoji koja</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • smūgiai į tolį (20m) <p>Laisvas žaidimas $\frac{3}{4}$ aikštės.</p>	3 įvarčių skirtumas - žaidimas baigtas.
----	-----	--	---

Pratimai voroje stabdant kamuolį į laisvą plotą (ar be), po to - įvairūs smūgiai

Žaidėjų skaičius: nuo 14 iki 22, arba pusėje aikštės (14) arba visoje aikštėje (22)

Fiziologiniai procesai: aerobinė kryptis: gebėjimas – stiprumas

Pratimo išdėstymas: aštuonetu, duoti ir užimti kamuolio gavėjo vietą

Principas ir tikslas: dažnai atlikti techninį judesį toje zonoje (kas 4'- 6'), visada į priekį naudojant:

- Kraštinis žaidėjas išspiria kamuolį: ilgas perdavimas link užribio linijos
- įstrižas smūgis iš aikštės vidurio
- centro saugui kitoje aikštės pusėje
- kraštinio saugo smūgis iš vidurio su ta koja, kuri atitinka tą zoną
- centro puolėjo skriejančio kamuolio perdavimas ir smūgis į vartus

-----Žaidėjo bėgimo trajektorija
 _____ kamuolio trajektorija

Žvaigždutė – kamuoliai / 6 metrai. Kamuoliai perduodami į žaidimą iš abiejų pusių žaidėjams bėgant už vartų. Kamuolio gavėjas visada atsidengia pirmyn prieš gaudamas kamuolį:

- 1) Tiesus perdavimas pažeme kamuolio gavėjui, kuris stabdo ir perduoda kamuolį prieš tai minėtu būdu ir ristele užima savo vietą priekyje.
- 2) Perdavimas oru su kamuolio stabdymu (šlaunis, krūtinė).
- 3) Perdavimas žeme pagalbiniam žaidėjui.
- 4) Perdavimas be kamuolio stabdymo.
- 5) Ilgas perdavimas oru 3, kuris perduoda 2. Šis perduoda 4, kuris grąžina 3 ir t.t.
- 6) Perdavimas pasisukant.
- 7) Kamuolio perdavimas dengiant kūnu („ekranas“).
- 8) Kampinis perdavimas (kamuolio krypties pakeitimas).

**Tema: smūgis į vartus
 Judesių greitumas**

<i>Tikslai</i>		<i>Organizavimas - pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<i>Laikas</i>	<i>Skaičius</i>		
10'		Apšilimas: žongliravimas, spyriai -Keturgalvio raumens – dubens tempimas -galva XXX	Pakartojimai: Visi nuo 8 iki 10'' 2 x 16,5 m vienas priešais kitą, kvadratas 5 m nuo šono iki centro žaidėjai (v) smūgiuoja pakaitomis į vienus ir kitus vartus Smūgio į vartus nuotolis: 10-12 metrų judant trukmė: 2 Tuo metu mėlynieji

2'		<p><i>Ivairios temos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • klaidinantys smūgiai nuo stovelio ir smūgis į vartus • „ekranas“ • perdavimas pasisukant, • judėjimas šonu, nugarą į vartus ir smūgis į vartus pasisukant, • kampiniai perdavimai, • tolimi perdavimai, • žaidimas į sienelę. 	<p>žaidėjai (B) daro raumenų tempimo pratimus ir gaudo kamuolius bei juos paduoda žaidėjams</p> <p>Su kiekviena tema, komanda įmušusi daugiausiai įvarčių gauna tašką</p>
15'		<p><i>Žaidimas:</i> visame plotyje.</p> <p><i>Tema:</i> paskutinis perdavimas ir smūgis į vartus.</p> <p><i>Žaidimas:</i> vienu arba dviem lietimais</p>	<p>Numatyti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • puolėjus neutralioje pozicijoje <p>- numatyti kamuolio perdavimą atgal</p> <ul style="list-style-type: none"> • žaidimas pirmyn

**Tema: Technikos tobulinimas žaidžiant įvairiose zonose
Ištvermė-judesių greitumas**

Tikslai		Organizavimas - pratimai	Pastabos
Laikas	Skaičius		
15'	2× 7' 30	<p>Pratimai atliekami ¾ aikštėje su vienais vartais. Dalyvauja nuo 16 iki 20 žaidėjų su dviem vartininkais. Pasipriešinimo nėra. Žaidėjų pasiskirstymas (kairys ar dešinys, gynėjas ar puolėjas) išlieka. Reikalauti kamuolio išspyrimo (tolimo ar artimo) pirmyn.</p> <p>Pirmas pratimas:</p> <p>Specifinių judesių tobulinimas į laisvą plotą į poziciją. Kamuoliai paduodami centre.</p>	

15'	2× 7' 30	<p style="text-align: center;">XXX</p> <p>1) Šoninės zonos:</p> <p style="text-align: center;">XXX</p> <p style="text-align: center;">Centre</p> <p style="text-align: center;">XXX</p>	<p>Gynėjams paduodamas kamuolys tolimu smūgiu, tiek oru, tiek pažeme.</p> <p>Gynėjas turi perduoti kamuolį kuo arčiau pusiau dešiniajam gynėjui. Kai pirmasis kamuolys kerta vidurio liniją, antrasis kamuolys perduodamas kitam gynėjui.</p> <p>Kamuolio perdavimai atliekami atitinkamai pagal tai, kada gynėjai nuspiria kamuolį. Žaidėjai aikštės viduryje ir puolėjai, visada atsidengdami pirmyn ir prieš gaudami kamuolį, atlieka klaidinamą judesį ar klaidinamą bėgimą.</p> <p>Pusiau dešinys gynėjas, gavęs kamuolį iš gynėjo, stabdo jį (bet kuriuo būdu) ir perduoda žaidėjui M kitoje aikštės pusėje.</p> <p>Šis persiunčia kamuolį į puolėjo zoną.</p> <p>Puolėjas ataką baigia smūgiu iš vidurio (tiesiu pažeme ties pirmuoju stulpeliu arba aukštu</p>
-----	----------	---	--

			<p>arba tolimuoju ties antruoju stulpeliu) dviems prasilekiantiems puolėjams ir užimantiems savo galinę zoną.</p> <p>Galima žaisti tik su vienu centro puolėju.</p> <p>Tas pats pratimas, tik: puolėjas, kuris yra nugara į vartus, po atsidengimo pirmyn, stabdo kamuolį ir smūgiuoja nedelsdamas į nuo 16 metrų.</p>
--	--	--	--

Tema: Technikos tobulinimas zonoje
Ištvermė, judesių greitis, reakcija

<i>Tikslai</i>		<i>Organizavimas - pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<i>Laikas</i>	<i>Skaičius</i>		
15'		<p>Antras pratimas: - neutralus žaidėjas-pagalbinis žaidėjas ir junginiai</p> <p style="text-align: center;">XXX</p> <p>1) kraštuose:</p>	<p>Kamuoliai perduodami 10 metrų nuo vidurinės linijos varžovų pusėje. Gynybos linija yra mažiausiai 10 metrų nuo vidurinės linijos. Erdvė gana suspausta. Tikslas – dirbti po du, judesiai kombinuoti.</p>

15'	Nuo 40 iki 50'	<p style="text-align: center;">XXX</p> <p>2) centre</p> <p style="text-align: center;">XXX</p>	<p>S aktyviai dengia gynėją D. Šis su arba be kamuolio stabdymo, ieško trumpo <i>appui</i> iš pusiau kairio/dešinio gynėjo priešais jį.</p> <p>M perduoda kamuolį atgal D į šalį, kuris ieško, kaip toli perduoti puolėjui A.</p> <p>A perduoda kamuolį pagalbiniam žaidėjui M', kuris perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi atlikti smūgį iš vidurio.</p> <p>Kai D perduoda toli, M užima jo vietą. Tas pats tarp A ir M'.</p> <p>Du variantai. Čia dešiniajame krašte 1 žaidžia dešiniajame krašte 2. D <i>žaidžia su M</i>, šis trumpu perdavimu siunčia kamuolį atgal D, kuris atsidengia į vidurį, prabėga pro M nugarą ir paprašo kamuolio į šalį. Po to tolimas perdavimas A.</p> <p>Toks pats darbas tarp A ir M'. Galimas variantas: panauduoti įstrižą perdavimą link priešingos zonos.</p> <p>Toks pat pratimas, šį kartą baigiamas A smūgiu į vartus su ar be kamuolio sustabdymo.</p>
-----	----------------	--	---

Tema: Technikos veiksmų zonoje tobulinimas
Ištvermė- judesių greitis ir reakcija

<i>Tikslai</i>		<i>Organizavimas - pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<i>Laikas</i>	<i>Skaičius</i>		
15'		<p>Trečiasis: 1-2-3</p> <p style="text-align: center;">XXX</p> <p>3) Kraštuose</p> <p style="text-align: center;">XXX</p>	<p>Kamuoliai paduodami 15-20 metrų nuo vidurio linijos varžovo pusėje. Gynėjai yra ant vidurio linijos. Tobulinama judesių koordinacija trims ar keturiems žaidėjams, aikštės kraštuose.</p> <p>S perduoda gynėjui D. Šis ieško puolėjo A, atlieka ilgą perdavimą ir atsidengia atgal išilgai užribio linijos. A perduoda kamuolį pusiau dešiniajam gynėjui M, žaidžiančiam kaip pagalbinis žaidėjas, ir šis perduoda D, kuris smūgiuoja iš vidurio.</p> <p>Žaidėjas M' ilsisi. Vėliau užima poziciją.</p> <p>Kitoje pratimo dalyje, žaidėjai pasikeičia vietomis: D užima A vietą, A užima M vietą, M užima M', o M'</p>

		<p>2) Centre</p> <p>XXX</p>	<p>užima D vietą. 4 žaidėjų rotacija sąlygoja subalansuotą fizinį darbą (greitis ir poilsis).</p> <p>Tas pats pratimas. (D) sužaidžia ilgą perdavimą A ir atsidaro atgal. A perduoda M, kuris perduoda D, kad šis muštų tolimą smūgį į vartus.</p>
--	--	-----------------------------	--

Žaidimas

<i>Tikslai</i>		<i>Organizavimas - žaidimas</i>	<i>Pastabos</i>
<i>Laikas</i>	<i>Skaičius</i>		
		<p>XXX</p>	<p>- Išdėstymas pusėje aikštės - 16 žaidėjų, laisvas žaidimas - kiekvienas žaidėjas priklauso tam</p>

			<p><i>tikrai zonai</i> <i>Visi vartininko kamuolio išmetimai ar išspyrimai tik vienam gynėjui</i></p> <p><i>Pirmame žaidime centrinis gynėjas gali keisti zoną, kad apsigintų</i></p> <p><i>-tik žaidėjas, atliekantis perdavimą ar besivarantis kamuolį į priekį, gali įbėgti į kitą zoną.</i></p>
		XXX	
			<p><i>Šie žaidimai parodo, kaip yra svarbu mokėti likti ir žaisti savo zonoje.</i> <i>Dabas su appui-soutien ir dedoublement.</i> <i>Dengimas zonoje arba individualus.</i></p>
		XXX	

Pastabos treneriui

Visuose pratimuose ir žaidimuose kiekviena dalis trunka 15 minučių. Kiekviename pratime keičiamas žaidėjų vaidmuo abiejuose pusėse:

- gynėjas ir vidurio gynėjas,
- puolėjas ir vidurio puolėjas

Svarbu panaudoti antrąjį vartininką kamuolių grąžinimui (kamuolio išmetimais ranka) taip pat papildomą žaidėją nuolatiniam kamuolių padavinėjimui.

Kai pratimas atliekamas teisingai, be priekaištų, jį galima baigti bet kuriuo metu ir pateikti sudėtingesnį variantą.

Skirti daugiau dėmesio puolėjų pradinei pozicijai ir atsdengimui:

- pradinė pozicija šalia centrinės zonos ir atsidengimas atgal į šalį,
- pradinė pozicija ant užribio linijos ir atsidengimas pirmyn į šalį.

Žaidėjai, žaidžiantys centre, bus priversti panaudoti įvairius kamuolio priėmimo būdus, tam tikslui panaudodami visus reikalingus sąlyčio taškus.

Iš gynėjų bus reikalaujama žaisti greitai, stabdant kamuolį ir jo nestabdant.

Šių pratimų tikslas priversti žaidėją pasijausti patogiai (be pasipriešinimo). Tai vyksta pasitikėjimo atmosferoje, žaidėjas gali panaudoti įvairius technikos veiksmus, kuriuos jis dar tobulai neįvaldęs. Taip pat jis gali žaisti su silpna koja ar be kamuolio stabdabdomo. Žaidėjas pripras prie judesių, kurie bus atliekami toje zonoje, kurioje jis žaidžia.

Jaunuolių futbole konstatuojama, kad žaidėjai labai greitai praranda savo vietos, zonos suvokimą. Būtent šie pratimai lavina žaidėjo atsakomybę užimamos zonos atžvilgiu, taip pat lavina techniką, būdingą žaidžiant toje zonoje.

Žaisdamas be spaudimo žaidėjas ras lengviau adekvačias išeitis. Tolimas smūgis yra silpna jaunuolių vieta. Ši pratimo forma verčia juos pajusti, kurį ir kaip judesį atlikti. Jie pasinaudos gautu kamuoliu, žais kuo ilgiau ir naudingiau, net jei tam jie neturi reikalingos jėgos.

Jie taip pat pajus poreikį žaisti ilgai, nes visos zonos bus užimtos, tuo tarpu kai dažniausiai jaunuolių varžybose, varžovo zona nėra užimta ir nėra ilgo žaidimo.

Šie pratimai priverčia dirbti įvairiose pozicijose: neutralaus žaidėjo, pagalbinio žaidėjo, įvairiose žaidimo situacijose suteikia žaidėjams kolektyvinius atsakymus, kuriuos jie greit perpranta. Žaidėjai išmoka apsispręsti dėl zonos ir kitų savo komandos žaidėjų atžvilgiu. Jie rungtyniaujant daug ramiau, kas padrąsina juos imtis rizikos ir iniciatyvos. Šie pratimai pagaliau parodo, kad jauni žaidėjai gali lengvai tobulėti naudojant zonos dengimą.

Vartininko pratybos

Kasdienėse pratybose: individuali technika

Pradžioje pratybų: tuo pačiu metu, kai žaidėjai lavina žongliravimo ir žaidimo galva (15) techniką, vartininkai atlieka:

Gaudo kamuolį:

Vienas priešais kitą 2 m nuotolyje – 10 metrų (skaičius:100).

Tikslas – liesti kamuolį.

Išsilenkimas:

70 šuoliukų išilgai baudos aikštelės:

- ilgais pasišokinėjančiais žingsniais
- dešine ir kaire koja pakaitomis
- abiem kojom

- vertikalus išsilenkimas (2 × 10)
- vertikalus išsilenkimas (tik ant pirštų galų)

Kamuolio gražinimas į aikštę: išspyrimas/išmetimas:

-5,50 m – (skaičius: 50)

Vietos keitimas/ judėjimas:

Dinamiškai (nuo 2 iki 3")

Pratimai mažoje erdvėje, leidžiantys tik atsiremti ant pirštų galų (kulnai pakelti nuo žemės)

Pratimų kartojimų skaičius – 100)

- judėjimas pirmyn,
- judėjimas į šalį,
- pristatomais žingsniais,
- kryžminiais žingsniais,
- abiem kojom.

Savaitėje skirtingos temos

Kamuolio gaudymas vartuose (situacijoje): srautinis metodas, žaidėjai vienas po kito varosi ir smūgiuoja kamuolius (individualios technikos treniruotė), į vartininką.

Aukštai skriejančio kamuolio gaudymas ir išmetimas/išspyrimas: antradienį, žaidimo zonoje technikos pratybose, vartininkas dirba nuolat..

Žeme riedančio kamuolio gaudymas ir kamuolio išmetimas/išspyrimas: ketvirtadienį, techninės-taktinės treniruotės metu, vartininkas yra prieš puolėją, kurio tikslas jį apžaišti.

Refleksinis smūgio atmušimas: penktadienį, per greitumo ir technikos išbaigtumo pratybas.

TAKTIKA

Tema:

Tikslai		Organizavimas - pratimai	Pastabos
Laikas	Skaičius		
		<p>Žaidėjų skaičius komandoje: nuo 16 iki 20, du vartininkai. Pratimo išdėstymas: pusėje aikštės į dvejus vartus. 2 puolėjai (1 puolėjas, 1 pusiau kairys/dešinys) prieš 1 gynėją. Dvi komandos su pora žaidėjų (puolėjas + pusiau kairys) + 1 gynėjas. Dažnis: 15 minučių pratimamas</p>	

15'		<p>moduliuojami priklausomai nuo žaidėjų lygio. Vienas taškas bus skirtas tai komandai, kuri daugiausiai įmuš įvarčių kiekvienos treniruotės metu. Galutinis pratimų rezultatas bus panaudotas žaidimui įtvirtinti išmoktą medžiagą. Pradžioje artininkas išmeta kamuolį.</p> <p>1 pratimas</p> <p style="text-align: center;">XXX</p>	<p>Tikslas: paliesti ir perduoti. Atliekama poroje (puolėjas +pusiau dešinys). Vartininkui G išmetus kamuolį po atsidengimo pirmyn pusiau dešinys/kairys gynėjas M perduoda kamuolį puolėjui A jo žaimo zonoje, A stabdo kamuolį į aikštės vidų, paliečia stovelį ir perduoda kamuolį į kraštą M iki tol, kol jis perbėga vidurinę liniją. M smūgiuoja iš vidurio kaip centro puolėjas. Žaidėjų keitimas vyksta kiekvienos atakos metu.</p>
15'		<p>2 pratimas</p> <p style="text-align: center;">XXX</p>	<p>Tikslas: paliesti gynėją ir perduoti. Tie patys+ gynėjas D, kuris gali gintis tik savo aikštės pusėje. M turi žaisti su A, kuris žaidžia savo zonoje (distancija atitinkamai pagal D, ties vidurio linija). A stabdo ir perduoda kamuolį (tarp stovelio ir vidurinės linijos) išbėgusiam M, kuris smūgiuoja iš vidurio. D gali išspirti į užribį. Jei jam pavyksta perimti kamuolį, jis kontratakuoja ir smūgiuoja kamuolį į vartus (įvartis užskaitomas dvigubai) Puolėjui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atsidengti,

			<ul style="list-style-type: none"> • paliesti, • tiksliai perduoti. <p>Vidurio žaidėjui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • perdavimas (tinkamu nuotoliu). • tikslus kamuolio perdavimas, <p>Gynėjui:</p> <ul style="list-style-type: none"> -dvikova, - perėmimas, po to kontrataka, - užribis.
--	--	--	---

15'		<p>3 pratimas</p> <p style="text-align: center;">XXX</p> <p><u>Žaidimas pritaikant išmoktą medžiagą</u></p>	<p>Tikslas: užfiksuoti gynėją ir žaisti dviese; po to užfiksuoti pasirinkti arba ne žaidėją dviese</p> <p>M turi perduoti kamuolį A (neutralus žaidėjas), kuris yra dengiamas D žaidimo sparne.</p> <p>A turi išsilaisvinti nuo dengimo, kad perduotų kamuolį M.</p> <p>Priklausomai nuo to ar A atsidengia, M perduoda kamuolį jam arba atakuoja iš vidurio pats.</p> <p>Puolėjui: žaidimo svarba be kamuolio</p> <p>Pusiai dešiniajam žaidėjui: bandymas išspręsti padėtį</p> <p>Gynėjui: pasirinkimas tarp dengimo ar kamuolio perėmimo.</p> <p>Žaidimas pritaikant išmoktą medžiagą. Visi kamuolio išmetimai/išspyrimai atliekami į žaidėjų. Varžovams gintis šiose zonose (paruošimas 2x1). Priešingoje aikštės pusėje gintis gali tik vienas gynėjas. Įvarčiai skaičiuojami dvigubai, jei jie pelnomi iš centro. Kai tik kamuolys yra atkovojams varžovo pusėje, žaidimas laisvas.</p>
15'			

Pastabos treneriui

Šių techninių – taktinių pratybų metu treneris turi klausti žaidėjų: kodėl jie nelaiku, netinkamu būdu ar ne tam partneriui perdavė kamuolį. Išklauses jų paaiškinimo treneris turi pateikti ir savo patikslintą ar papildytą atsakymo versiją.

Atliekant praktines užduotis treneris turi:

- visada leisti užbaigti judesius (maksimali trukmė 10-15 sekundžių),
- leisti žaidėjui pilnai pasireikšti,
- jį klausinėti nesėkmės atvejais.

Daugeliu atvejų treneris susidurs su žaidėjo atsakymu. Jei tylės, žaidėjo bus klausiama: “ar tu galėjai padaryti kitką”.

Progresą reikia fiksuoti ir vertinti, nors tai gana sunku.

Tai bus daroma palaipsniui, tikslas pasiekti 80 procentų pasisekimo. Kad to pasiekti, reikės apsistoti ilgiau ties pirmaisiais pratimais, kad pasiekti geresnį technikos išsivystymo lygį. Naujų elementų įvedimas priklauso nuo žaidėjų lygio. Mes taip pat ilgai dirbome su pirmaisiais dviem pratimais.

Konstatuojama, kad svarbus ryšys atsiranda tarp dviejų puolėjų, kuris skatina idėjų atsiradimą, perdavimų galimybes. Žaidėjams susiduria su dideliu kiekiu informacijos.

Svarbu atlikti pratimus realiu greičiu, kur bus svarbu įsisavinti, kad nėra pasyvaus dalyvio.

Pagaliau reikia atsižvelgti į kiekvieno žaidėjo poziciją, ypač į gynėjo, kuris yra labiau pažeidžiamas (nes jis yra vienas prieš du, neturi kamuolio, yra savo pozicijoje). Jo pasiesekimas turėtų būti užskaitomas dvigubai, jei jam pavyktų atkovojus kamuolį kontratakuoti.

Tai išprovokuoja pas puolėjus norą likti priedangoje, nes yra kontratakos rizika. Jo elgesyje atsiranda saugumo ir priedangos supratimas.

FIZINIS RENGIMAS

Tema: greitumo lavinimas

<i>Tikslai</i>		<i>Organizavimas, pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<i>Laikas</i>	<i>Skaičius</i>		
		1) Bendras apšilimas keturgalviui raumeniui ir dubens raumenims: 5'	5 šuoliukai per barjerus (aukštis 50 cm), kojos suglaustos (pirštų galais). (grįžti žingsniu)
		2) Dviem žaidėjams to paties fizinio pajėgumo: 10 × 5 m ; Poilsis tarp kartojimų 30 s, tarp serijų 2 min.	Startas duodamas vieno iš dviejų žaidėjų keičiant būdą (vienas prieš kitą, atsitūpus, imituojantys spyrį, žaidimas galva ir t.t.)

		<p>10 × 10 m; Poilsis tarp kartojimų 40 s, tarp serijų 3 min.</p> <p>10 × 20 m; Poilsis tarp bėgimų 50 s, tarp serijų 4 min.</p> <p>10 × 30 m; Poilsis tarp kartojimų 60 s, tarp serijų 5 min.</p> <p>Ilsintis tarp įvairaus nuotolio bėgimų atliekami raumenų tempimo pratimai 61'+ 12' tempimo pratimai</p>	<p>110 k/min. maksimalus pulsas pradžioje. Žaidėjas greičiau atsigaua, jei pailsi ties galutiniu stoveliu(10-15') Svarbūs progresyvūs žingsniai ir startinė pozicija.</p>
--	--	--	---

Tema: specialaus greitumo lavinimas

<i>Tikslai</i>		<i>Organizavimas - pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<i>Laikas</i>	<i>Skaičius</i>		
		<p>Bendras apšilimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kiekvienas sprintas (trumpas ir greitas bėgimas) iššaukiamas techninio judesio prieš ir po bėgimo, du žaidėjai, kurie turi atlikti sinchroniškai perdavimą ir bėgti į priešingą pusę, kad muštų į vartus. • Įvarčiai skaičiuojami po už kiekvieną seriją ir dvigubai tam, kuris spiria pirmiau nei kitas. Visi smūgiai į vartus atliekami nuo tam tikros pažymmėtos vietos. <p>Pratimas: du žaidėjai tuo pačiu metu sinchroniškai į priešingas puses atlieka perdavimus (1), ir bėga (2) smūgiuoti į vartus iš vidurio (3).</p>	<p>5 greiti šuoliukai per barjerus</p> <p><u>5 metrai</u> 1 - perdavimas po to 2 - bėgimas į priešingą pusę 3 - smūgis į vartus</p>

8'	10	XXX	
15'	10	XXX	<u>10 metrų :</u> 1 – šoninis perdavimas 2 - bėgimas į priešingą pusę 3 - smūgis į vartus

Tema: specialaus greitumo lavinimas

<i>Tikslai</i>		<i>Organizavimas - pratimai</i>	<i>Pastabos</i>
<i>Laikas</i>	<i>Skaičius</i>		
20'	10	Pratimą poros žaidėjai pradeda vienu metu ir atlieka sinchroniškai: XXX	Bėgimo nuotolis 20 metrų: 1) smūgis iš centro 2) sprintas 3) skriejančio kamuolio perdavimas

15'	10	XXX	<p>Bėgimo nuotolis 30 metrų:</p> <p>Perdavęs kamuolį žaidėjas smūgiuoti bėga į kitą aikštelės pusę.</p>
-----	----	-----	---

Pratybų struktūra

Priklausomai nuo išdėstytos prieš tai medžiagos bei savaitinių pratybų skaičiaus reikalinga adaptacija.

Darbo krypties pasirinkimas priklauso nuo kiekvieno atskiro atvejo.

I. Darbo principai

1) **Prioritetiniai tikslai:**

Techniniai pagrindai:

- kamuolio stabdymas
- kamuolio smūgiavimas
- kamuolio varymas
- driblingas ir apgaulingi judesiai
- žaidimas galva
- silpnoji koja

2) **optimalios sąlygos:**

- kiekvienam žaidėjui po kamuolį

- būtiniausias inventorių

3) pastovus trenerio elgesys:

- nuolatos įvertinti žaidėją
- taisyti klaidas, aiškinti

II Darbo laiko padalijimas:

60 procentų technika

25 procentai žaidimo

15 procentų fizinio pasirengimo (greitumas, koordinacija, tempimo pratimai)

III Turinys:

Viena treniruotė susideda iš 2 ar 3 progresuojančių pratimų, po to praktika

IV Įvertinimas

Testai: pradžioje sezono, pabaigoje sezono

Pratybų skirtų technikai kryptis

<i>Veiksmai</i>	<i>Trukmė</i>	<i>Turinys</i>	<i>Pratimų skaičius</i>	<i>Tikslas/ kiekis</i>
Apšilimas	10'	Žongliravimas : Po vieną, poroje, keliose ratu.	2/3	400/500
	5'	Raumenų tempimo pratimai		
Technika	40'	Galva – dviese - 2 m po to	1ar 2	100/150
		Klaininamas judesys – kamuolio stabdymas – varymas – smūgis Atsidengimas į priekį į šoną sustojimas bėgant	2/3	250/300

	5'	Spyris Driblingas Tempimo pratimai		
Žaidimas	25'	Į dvejus vartus		30/60
Silpnoji koja	5'	Prie sienos arba dviese – 2 m	1	150/200
	1h 30			= 1000

Komentariai:

1. Prieš stabdant kamuolį, žaidėjas visada padaro klaidinamą judesį.
2. Apgaulingas judesys atsidengiant.
3. Kamuolio sustabdymas vietoje, po to bėgant.
4. Po varymo - driblingas ir perdavimas.
5. Smūgi derinimas: trumpas arba ilgas, pažeme arba oru.

Savaitinis planas

Diena	Turinys, tema	Kryptis	Trukmė
Pirmadienis			
Antradienis	Individuali technika 1h 30	Aerobinė 150/160 pulso dūžių per min. Judesių greitumas	1h 30
Trečiadienis	Žaidimo zonoje technika 1h00 Žaidimas pritaikant išmoktą medžiagą 30'	Aerobinė Judesių greitumas	1h 30
Ketvirtadienis	Technika-taktika 1h 30 Žaidimas pritaikant išmoktą medžiagą 30'	Alaktinė anaerobija Aerobija Judesių greitumas	1h 30

Penktadienis			
Šesštadienis arba sekmadienis	Rungtynės		

Testų ir kontrolinių pratimų orientaciniai rodikliai

1. Testai technikai

1) žongliravimas:
dešine koja /100
kaire koja /100
pakaitomis/100
galva/100
keliais/50

2. Fizinio parengtumo testai

1) 4×10 m: 9.23-9.75
2) Mesti 2 kg kamuolį (pirmyn iš tarpkojo), m
3) 5 dideli žingsniai (penkiašuolis) : 11,90 –
12,60 m

Lietuvos futbolininkų šuolio aukštyn (cm) be rankų mosto modeliniai rodikliai

Lygiai Amžius, m.	1	2	3	4	5
12	≤ 23	24-26	27-30	31-38	39 ≤
13	≤ 24	25-29	30-34	35-42	43 ≤
14	≤ 27	28-32	33-36	37-47	48 ≤
15	≤ 29	30-35	36-40	41-48	49 ≤

Lietuvos futbolininkų 30 metrų bėgimo iš eigos modeliniai rodikliai

Lygiai Amžius, m.	1	2	3	4	5
12	≤ 5,70	5,69 – 4,81	4,80 – 4,34	4,33 – 3,81	3,80 ≤
13	≤ 4,90	4,89 – 4,58	4,57 – 4,11	4,10 – 3,71	3,70 ≤
14	≤ 4,75	4,74 – 4,31	4,30 – 3,84	3,83 – 3,61	3,60 ≤
15	≤ 4,40	4,39 – 4,01	4,00 – 3,62	3,61 – 3,41	3,40 ≤

U – 12

Testas	Atlikimo parametrai	Rezultatas
---------------	----------------------------	-------------------

Technika

30 m.bėgimas	su kamuoliu	6.1
--------------	-------------	-----

Fizinis parengtumas

20 m bėgimas		3.5
Šuolis į tolį	iš vietos	
Pašokimas aukštyn		38
Trišuolis	iš vietos	500

U – 13

Testas	Atlikimo parametrai	Rezultatas
---------------	----------------------------	-------------------

Technika

30 m.driblingas	15 m + 15 m.su kamuolio varymas tarp stovų	
-----------------	--	--

30 m. bėgimas	žongliuojant (Prancūzų testas)	
---------------	------------------------------------	--

Fizinis parengtumas

5 m.bėgimas		1.2
20 m.bėgimas		3.4
Pašokimas į viršų	Abiem kojom iš vietos	43
Šuolis į tolį	Abiem kojom iš vietos	215
Trišuolis	iš vietos	550
4 x 30 m.	pirmyn-atgal be sustojimo	12 s
Aerob.testas (b.ištvermė)	1000 m.	
Spec.greitumas: 30 m kamuolio varymas tiesąja	ne mažiau keturių lietimų	5.7 s

U – 14

Testas	Atlikimo parametrai	Rezultatas
--------	---------------------	------------

Technika

30 m driblingas	15 m + 15 m.	
30 m. bėgimas žongliuojant		8.5
30 m kamuolio varymas		5.5

Fizinis parengtumas

5 m bėgimas		1.15
30 m.bėgimas	Fiksuoti kas 10 m	4.5
Šuolis į tolį iš vietos	Atsispirti abiem kojom	2.35
Šuolis aukštyn	Atsispirti abiem kojom	45
Trišuolis iš vietos	Nuo kojos ant kojos	565
5 – šuoliai aukšt	suma	
5 x 30 m	pirmyn-atgal be sust	30
Aerob.testas	2000 m.	7

U – 15

Testas	Atlikimo parametrai	Rezultatas
--------	---------------------	------------

Technika

30 m bėgimas	žongliuojant	6,5 s
30 m driblingas	15 + 15 m.	

Fizinis parengtumas

5 m.bėgimas		1.05 s
Šuolis į tolį	dviem kojom	2.45 m
Šuolis aukštyn		48 cm

Penkiašuolis	iš vietos	13 m
5 - šuoliai aukšt	Suma	160 cm
30 m.bėgimas		4.2 s
Greitumo ištvėrmė, 7 x 30		42 s
Aerob.testas	2000 m	6.45

Praktiniai patarimai treneriui

1. **Mylėti ir gerbti jaunuolius**, jausti malonumą bendraujant su jais.
2. **Gerai juos pažinti**: gyvenimo būdą, charakterį.
3. **Būti vyresnioju draugu**, patarėju, vadovu, bei tuo pačiu metu parodyti iniciatyvą (klausinėti), reiklumą ir griežtumą.
4. **Visada išklaudyti**, padėti, būti prieinamam.
5. **Būti reikliam**: reikalauti drausmės, reikalavimų įvykdymo, bet išlikti tolerantišku sunkioje situacijoje. Ugdyti auklėtinių savarankiškumą ir atsakingumą.
6. **Sukurti komandoje palankią atmosferą** bendravimui su visais žaidėjais.
7. **Būti supratingu** (gebėti nusileisti į jų lygį) ir, kiek įmanoma, nuolaidžiu.
8. Kartu su auklėtiniais nustatyti **laisvės ribas: kas galima ir kas draudžiama**.

9. Suteikti pasitikėjimo savo jėgomis, jei reikia – nuraminti.

10. Reikia **elgtis** su jaunaisiais sportininkais kaip **su dideliais**, bet prižiūrėti kaip **mažus**.

Treneris turėtų vengti:

1. **Nuolat šaukti** ant vaikų tiek rungtynių, tiek pratybų metu.
2. **Treniruoti** ir norėti **matyti žaidžiančius kaip suaugusius**.
3. **Pernelyg ilgai** kartoti **tą patį pratimą** ar apsistoti ties tuo pačiu žaidimu.
4. **Kritikuoti, smerkti, žeminti** žaidėją grupės akivaizdoje.
5. **Pernelyg ilgai** aiškinti, daryti dideles pauzes pratybose.
6. Vykdyti pratybas neatitinkančias sportininkų **amžių** ir jų **parengtumą**.
7. Visada atlikti **tuos pačius pratimus** ir tose pačiose sąlygose, tomis pačiomis vaikų grupėmis (mėnesinė ar savaitinė programa).
8. **Taikstyti** su nuolatiniu drusmės principų nepaisymu (vėlavimas, elgesys, paliepiamų nevykdymas).
9. **Leisti didėti taškų skirtumui** žaidžiant (2 įvarčiai maksimum).
10. Visus metus tik mokytį: bent vienoje pratybose **per mėnesį pamiršti technikos pagrindų mokymą** ir tikslus - tiesiog leisti linksmai pažaisti.

Pateikėme medžiagą Jūsų pamąstymui, kūrybingam pritaikymui. Linkime sėkmės !