LIETUVOS FUTBOLO FEDERACIJA

Techninis-metodinis vaikų ir jaunių futbolo skyrius

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

10-11 metų futbolininkų rengimo programa

2008 m

Turinys

Pratarmė ---------- 5

1 skyrius. SPORTINIO RENGIMO SAMPRATA ---------- 6

2 skyrius. MOKYMO PRINCIPAI ---------- 7

3 skyrius. MOKYMO METODAI ---------- 8

4 skyrius. VAIKŲ FIZINIO IŠSIVYSTYMO VERTINIMAS ---------- 9

5 skyrius. VAIKŲ PSICHINIO VYSTYMOSI YPATUMAI ---------- 9

6 skyrius. PAGRINDINIŲ FIZINIŲ YPATYBIŲ LAVINIMAS ---------- 11

7 skyrius. FUTBOLININKŲ PARENGTUMO NUSTATYMAS IR VERTINIMAS ----- 15

8 skyrius. PROGRAMOS PAAIŠKINIMAS ---------- 18

9 skyrius. METINĖ PROGRAMA PAGAL TIKSLUS ---------- 19

10 skyrius. TIPINĖS PRATYBOS ---------- 21

11 skyrius. PROGRAMOS SUDARYMAS CIKLAIS ---------- 25

12 skyrius. PRAKTINIŲ PRATYBŲ PAVYZDŽIAI (konspektai) ---------- 35

Pratarmė

Daugeliui trenerių sunku visas pratybas jauniesiems futbolininkams vykdyti patraukliai ir įdomiai. Kaip vaikus sudominti, palaikyti jų dėmesingumą, kaip juos priversti daryti pažangą, tobulėti? Kaip jiems perteikti meilę futbolui?

Šis pratybų rinkinys treneriams yra neatskiriama priemonė ne tik mokant futbolo pagrindų, bet savo turiniu suteiks daug malonių praktinio darbo akimirkų, kurios tuo pačiu yra ir vaikių futbolo pagrindai.

Būtina priminti, kad jaunųjų futbolininkų rengime nėra vietos treneriui-diktatoriui. Kiekvienas treneris mato futbolą savo akimis, priklausomai nuo jo aistros šiam žaidimui, asmenybės ir jo, kaip žaidėjo, patirties. Laimei, kad taip ir yra. Vis dėlto, mūsų aistra futbolui niekada neturi leisti pamiršti, kad mes esame atsakingi už savo jaunus žaidėjus, kad negalime savo blogos nuotaikos išlieti ant jų. Mes esame nuolat stebimi ir visada turime būti pavyzdžiu.

Pateikiame sistemingą rengimo programą planingam pratybų sezono pravedimui. Šis darbas yra pagalbinis žaidimo technikos srityje, jis yra tąsa prieš tai buvusių dviejų darbų. Jums asmeniškai paliekame vertinti teikiamus pratimus ir keisti juos pagal žaidėjų parengtumą ir jūsų tikslus.

10-11 metų vaikai toliau tęsia pradinį rengimą. Pradėjęs dirbti su 6-7 metų vaikais, treneris turi atrasti geriausius rengimo būdus 9-10 metų vaikams. Struktūra, veiksmų junginiai ir žaidimo analizė, atsakingumas nepaliaujamai auga ir kartais pasireiškia neapykanta partneriams ar silpnesniems varžovams. Viršumo prieš kitus supratimas vis labiau dominuoja ir dažniausiai žymūs vaikų elgesio pakitimai stebimi vaikams būtent šiame amžiuje.

Vaiko interesuose ir toliau turi išlikti techninių-taktinių pagrindų įgijimas. Mokymasis, kaip ir prieš tai buvusiame etape, išlieka svarbiausia rengimo dalimi. Be tikslų, keliamų žaidimo aištėje, treneris turi atlikti auklėtojo, „tėvo" vaidmenį. Garbingas žaidimas, pagarba varžovui, tolerancija ir žaidimo taisyklių žinojimas - tai pat turi būti perteikti. Noras dominuoti prieš partnerius ir varžovą yra natūralus šiame amžiuje, bet tai neturi dominuoti žaidime.

Š*ios amžiaus vaikų grupės treneriai turi atsižvelgti į šiuos kriterijus:*

Žaidėjų tobulėjimas: nuo silpniausio iki stipriausio.

Svarbu varžybos ir viskas, kas su jomis susiję.

Socialinis-auklėjamasis futbolo vaidmuo mokant.

Jaunuolių trenerio uždavinys, pirmoje eilėje - „pažadinti'' žaidėjus. Priversti juos progresuoti, perduoti savo aistrą ir gerbti visus vaikus vienodai, tiek patį stipriausią, tiek patį silpniausią. Treneris yra žmogiškų vertybių ir vidinio kodekso normų prižiūrėtojas elgesys turi būti nepriekaištingas, jei jis nori, kad juo tikėtų,

1 skyrius. SPORTINIO RENGIMO SAMPRATA

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

Nuolat didėjantis futbolininkų meistriškumas verčia trenerius ieškoti vis naujų rengimo formų ir metodų, naujų kelių atrenkant gabiausius sportui vaikus. Bet be tinkamos atrankos, racionalių darbo metodų parinkimo, pedagoginės kontrolės organizavimo, būtina ir tinkama trenerių kvalifikacija. Manome, kad šis leidinys prisidės prie trenerių profesinio meistriškumo tobulinimo.

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

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

Sportinis rengimas apima: *atranką ir sportinį orientavimą, įvairias sportinio rengimo rūšis: techninį, taktinį, fizinį, teorinį, psichologinį ir integralųjį, sporto treniruotę (pratybos, darbo metodai, pedagoginė kontrolė), varžybas ir sportininko organizmo atsigavimą.*

Visos sportinio rengimo sudedamosios dalys reikšmingos, tačiau akcentuoti reikėtų trenerio išmanymą organizuojant įvairiapusišką futbolininkų rengimą, gebėjimą taikyti reikiamus sporto treniruotės metodus, sekti organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių ir jų koregavimą atsižvelgiant į konkrečius sportininkų testavimo rezultatus.

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

2 skyrius. MOKYMO PRINCIPAI

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

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

Mokant jaunuosius futbolininkus technikos-taktikos veiksmų treneriai turėtų žinoti:

1. Vaikas turi aiškiai suprasti, ką jis turi atlikti, nesigilindamas į smulkmenas. Jei bus per daug informacijos, jis nesuvoks esmės ir veiksmas nebus atliktas teisingai.
2. Futbolininkas turi įsivaizduoti judesio atlikimą (ideomotorika) ir gebėti pasakyti jo atlikimo judesių seką.
3. Technikos-taktikos veiksmus būtina mokyti atlikti ir silpnesne koja, būtinai į vieną ir kitą pusę.
4. Būtina taikyti dažną, bet neilgą veiksmų mokymą. Juos geriausia jungti su įvairiais žaidimais arba bendro lavinimo pratimais. Sekantis veiksmas mokomas nelaukiant, kol visiškai bus išmoktas ankstesnis.

5. Prainaime rengime turi vyrauti daug ir kuo įvairesnių, nestandartinių judesių ir jų junginių: pvz., greitas bėgimas atbulomis, ropomis ant čiužinio ir kuliaviestis ir pan. Judesių gausa leis panaudoti ir jų pagrindu sukurti naujus judesius, kurie būdingi futbolininkui.
6. Pirmiausiai ir dažniausiai stengtis panaudoti visuminį (ištisinį), o ne dalinį mokymo metodą. Būtina atsižvelgti į individualius kiekvieno vaiko gabumus ir fizines galias.
7. Mokymo efektyvumui reikšmės turi ir psichologiniai aspektai: vaikų emocinė būsena, dėmesio koncentravimas. Visa tai galima pasiekti įvadinėje dalyje taikant tam tokrus fizinius pratimus ir žaidimus.
8. Teisingam veiksmų išmokimui reikšmės turi judesių amplitudė, atlikimo greitis, jėga, darbo ir poilsio derinimas.
9. Teisingas, net ir be priekaištų, veiksmų atlikimas pratybose dar negarantuoja jų kokybiško atlikimo rungtyniaujant. Tam reikalingos ir adekvačios pratimų atlikimo sąlygos pratybose.

3 skyrius. MOKYMO METODAI

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

Mokymo metodai

Vaizdiniai, žodiniai

- aiškinimo,
- rodymo,
- žinių, įgūdžių tikrinimo

Praktiniai

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

4 skyrius. VAIKŲ FIZINIO IŠSIVYSTYMO VERTINIMAS

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

Praktiškai taikomi du tyrimo metodai: antroposkopija ir antropometrija.

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

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

5 skyrius. VAIKŲ PSICHINIO VYSTYMOSI YPATUMAI

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

Psichikos vystymasis 7-11 gyvenimo metais.

Iš esmės keičiasi vaiko padėtis visuomenėje, veiklos turinys ir pobūdis, nes mokykla – naujas gyvenimo laikotarpis. Vaiko elgesį apsprendžia tiesioginių pareigų atlikimas: gerai mokosi – giria, blogai – peikia, bara. Vaikas sąmoningai supranta, kas gerai ir kas blogai. Visi vaikai nori mokytis, tačiau ne visi tam pasirengę. Kai kurie į mokymąsi žiūri kaip į žaidimą. Todėl juos reikia įtraukti į

kolektyvinę veiklą, skatinti norą bendrų užduočių atlikimui. Kiti negali atlikti užduočių, nes nesugeba susikaupti, galvoti, todėl mokytojui-treneriui į tai reikia atsižvelgti, žinoti didaktikos principus ir individualizuoti mokymą, rezultatus vertinti pagal tai, kaip jie pasiekti.

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

Treneris turi žinoti ir atkreipti dėmesį į tai, kad atliekant technikos veiksmus dažnai dirba daug pašalinių raumenų, būna didelis valios pastangų sukaupimas. Visa tai sparčiai didina vaikų nuovargį. Jį sumažinti padės poilsio pertraukėlės ir emocingi pratimai bei žaidimai. Nepaisant to, vaikų centrinėje nervų sistemoje (CNS) vykstantys procesai labilūs. Vaikai geba formuoti įvairius ryšius, todėl pajėgūs greitai išmokti naujų judesių. Kita vertus, dėl per didelio emocinio jaudrumo, kai jaudinimo procesai nustelbia slopinimo procesus, treneriui kartais gali būti sunku rasti bendrą kalbą, išreikalauti tiksliai atlikti visas užduotis.

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

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

6 skyrius. PAGRINDINIŲ FIZINIŲ YPATYBIŲ LAVINIMAS

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

Žmogaus fizinės ypatybės – jo gebėjimų pagrindas. Kaip ir daugelis gebėjimų, taip ir fizinės ypatybės, daugeliu atvejų geneiškai paveldimos. Teisingai nustačius ir įvertinus fizines ypatybes bei teisingai metodiškai jas lavinant (akcentuojant tam tikrais amžiaus tarpsniais), galima pasiekti maksimalių sportinių rezultatų. Per pirmąjį augimo laikotarpį (kūdikystė-ankstyvoji vaikystė), organizmo išsivystymas pasiekia 50 proc. suaugusio žmogaus lygio (Scammon). Būtina sekti ir reguliuoti fizinį krūvį. Palankus amžius lavinti vikrumą (judesių įvairovė), greitumą (judesių dažnumas), lankstumą (judesių amplitudė), pusiausvyrą.

Ištvermė. Sporto teorijoje ir praktikoje skiriamos dvi ištvermės rūšys - bendroji ir specialioji. Bendroji I. – tai organizmo gebėjimas atlikti ilgą laiką vidutinio intensyvumo, aerobinio pobūdžio darbą, kuriame dalyvauja didelės raumenų grupės. Specialioji ištvermė – organizmo gebėjimas priešintis nuovargiui atliekant specifinę, būdingą tik futbolininkui veiklą, dažnai maksimalių organizmo funkcinių galimybių mobilizacija. Apie 80% futbolininko veiklos rungtyniaujant sudaro aerobinis darbas. Aerobinė ištvermė lavinama tolyginiu metodu, t.y. nekeičiant pratimo atlikimo intensyvumo (tolygus valandos bėgimas), arba intervaliniu metodu, kai darbo ir poilsio trukmė reglamentuota.

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

8-9 metų vaikams specialioji ištvermė specializuotais pratimais nelavinama, o bendroji lavinama tolyginiu bėgimu, bėgant atkarpas su poilsio pauzėmis, įvairiais kitų sporto šakų pratimais bei žaidimais. Pagrindinis veiksnys, nulemiantis ištvermės pasireiškimą, yra organizmo gebėjimas aprūpinti dirbančius raumenis energetinėmis medžiagomis, todėl energetinio potencialo didinimas ir yra pagrindinis uždavinys lavinant ištvermę.

Jėga. Žmogaus jėga suprantama kaip gebėjimas raumenų pastangomis įveikti pasipriešinimą arba jam priešintis. Jėga gali pasireikšti raumens ilgiui nekintant, bet esant tam tikram jo įtempimo laipsniui. Tai yra izometrinis (statinis) raumenų darbo režimas. Kai atliekant darbą raumens ilgis keičiasi, tai toks raumens darbo režimas bus izotoninis (dinaminis), būdingas sportinių žaidimų sportininkams. Dirbdamas izotoniniu (dinaminiu) režimu raumuo gali trumpėti arba ilgėti. Jam trumpėjant, bus *koncentrinis* arba nugalintis pasipriešinimą raumens darbo režimas. Raumeniui ilgėjant darbo režimas bus nusileidžiantis, *ekscentrinis*. Pagrindinės jėgos fizinės ypatybės pasireiškimo rūšys futbole yra staigioji jėga (vienkartinis raumens susitraukimo galingumas), greitumo ištvermė ir jėgos ištvermė. Svarbu žinoti, kad šiame vaikų amžiuje specialiomis priemonėmis jėga nelavinama. Pagrindiniai dinaminės jėgos lavinimo momentai naudojami paprastų pratimų, žaidimų, estafečių pagalba. Tai įvairūs šuoliavimo, ropojimo, laipiojimo,

kimštinių kamuolių pernešimo ir mėtymo pratimai, akcentuojant judesių įvairumą ir jų junginius. Lavinamos viso kūno stambiųjų raumenų grupės. Tikslinga jėgos lavinimą derinti su greitumo, vikrumo ir lankstumo lavinimu. Reikia atkreipti dėmesį į tai, kad šio amžiaus vaikų kaulai, raumenys, sąnariai ir sausgyslės dar nėra pasirengę įtemptai dirbti, lengvai pažeidžiami, todėl galimos traumos. Ypač dažnai pažeidžiamas vaikų stuburas. *Pasitarus su specialistais būtini ir nugaros raumenų stiprinimo pratimai.*

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

Treneris turi žinoti, kad greitumas efektyviausiai lavinanas palengvintomis sąlygomis, po tinkamo apšilimo (bėgimas į nuokalnę, tempimo gumų panaudojimas). Raumens susitraukimo ir atsipalaidavimo greitis priklauso nuo jo temperatūros (optimali temperatūra - 20-22 laipsniai, greitumas pagerėja 6-8 proc.). Trumpą raumens darbo trukmę bei apimtį sąlygoja nedidelis pagrindinės energetinės medžiagos -kreatinfosfato kiekis raumenyse. Kuo jaunesnio amžiaus sportininkai, tuo ilgesnės turi būti poilsio pauzės (nuo30 sek iki 3 min.) energetiniam potencialui atgauti. Atliekant mankštą svarbu naudoti raumenų tempimo pratimus. Jie taip pat pagerina raumens susitraukimo ir atsipalaidavimo laiką (tiesioginė įtaka greitumui). Tačiau piknaudžiauti tokio pobūdžio pratimais nevertėtų, nes jie jauniesiems futbolininkams gali turėti ir neigiamą poveikį (per didelis raiščių ir raumenų ištempimas sumažina jų apsaugines funkcijas).

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

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

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

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

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

Koordinacija – gebėjimas atlikti judesius greitai ir tiksliai. Ypatybė labai artima vikrumo fizinei ypatybei. Reikšmės turi CNS, raumenų tonusas, tarpraumeninė koordinacija. Tiek vikrumas, tiek koordinacija įtakoja sportininkų technikos veiksmų išmokimą ir atlikimą žaidžiant. Taip pat lavinama atliekant įvairius nestandartinius judesius ir jų derinius.

Pagrindinių fizinių ypatybių lavinimo metodika

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

7 skyrius. FUTBOLININKŲ PARENGTUMO NUSTATYMAS IR ĮVERTINIMAS

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

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

Geriausia, kai kontroliniai pratimai ar testai atliekami natūraliose sąlygose, aikštėje. Tačiau su jauno amžiaus futbolininkais treneris gali atlikti ir sporto salėje, tačiau skirtingose sąlygose gautų rodiklių lyginti negalima. Kuo didesnis sportininkų meistriškumas, tuo daugiau ir įvairesnių atliekama tyrimų. Tuomet atliekama kompleksinė sportininkų parengtumo ir funkcinės būklės kontrolė. *Pagrindinis pedagoginės kontrolės tikslas – sekti rezultatų kitimą, analizuoti jų pokyčių* priežastis ir laiku koreguoti futbolininkų rengimą.

Fizinio parengtumo nustatymas

Jėgos nustatymas. Šiame amžiuje jėgos nustatymui naudojama:

plaštakos dinamometrija (kaire ir dešine rankomis). Kimštinio kamuolio metimas nuotoliui. (dviem rankomis per save arba metant pirmyn, kamuolį laikant tarp kojų).

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

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

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

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

Vikrumas. Pats paprasčiausias, nereikalaujantis specialių prietaisų yra šuoliavimo kvadratuose testas. Brėžiamos dvi statmenai susikertančios linijos. Vienos iš jų gale pažymima dar viena linija, nuo kurios pradedamas testas. Šokama pirmyn abiem kojom į pirmą kvadratą, po to įstrižai pirmyn dešinėn į antrą,

kairėn į trečią, atgal įstrižai dešinėn ir vėl kairėn į šalį į pirmąjį kvadratą. Po dešimties sekundžių duodama komanda ,,stop“ ir skaičiuojami šuoliai. Vaikams geras rezultatas būtų apie 25 šuoliai.

Bėgimo šaudykle 10 k X 5 m vikrumo-greitumo testas. Brėžiamos dvi 120 cm ilgio starto-finišo linijos linijos per 5 m viena nuo kitos. Po signalo tiriamasis iš aukšto starto bėga iki linijos, peržiangia abiem kojom, bėga atgal ir taip dešimt kartų.

Berniukų bėgimo šaudykle vertinimas (1983 m).

Lygis **Amžius**	*Žmas*	*Žemesnis už vidutinį*	*Vidutinis*	*Aukštesnis už vidutinį*	*Aukštas*
11 metų	=>23,7 s	23,6 – 22,7 s	22,6 – 21,8 s	21,7 – 20,9 s	<= 20.8 s
12 metų	=>23,0 s	22,9 – 22,3 s	22,2 – 21,4 s	21,3 – 20,7 s	<= 20,6 s

Lietuvos futbolininkų šuolio aukštyn (cm) be rankų mosto modeliai

Lygiai **Amžius, m.**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9	≤ 19	20 - 21	2 - 26	27 – 29	30 ≤
10	≤ 19	20-23	24-27	28-30	31 ≤
11	≤ 22	23-25	26-30	31-41	42 ≤
12	≤ 23	24-26	27-30	31-38	39 ≤

Lietuvos futbolininkų 30 metrų bėgimo iš eigos modeliai

Lygiai **Amžius, m.**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9	≤ 6,15	6,14 - 5,53	5,52 - 4,76	4,75 - 4,46	4,45 ≤
10	≤ 6,05	6,04 – 5,42	5,41 – 4,73	4,72 – 4,31	4,30 ≤
11	≤ 5,65	5,64 – 4,98	4,97 – 4,47	4,46 – 3,91	3,90 ≤
12	≤ 5,70	5,69 – 4,81	4,80 – 4,34	4,33 – 3,81	3,80 ≤

20 m bėgimo iš aukšto starto rodikliai (Fetz, 1983).

Amžius	**Rezultatas**
8-10 metų vaikai	4,5-4,0 s

Techninio parengtumo nustatymas

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

1. Žongliravimas kamuoliu kojomis ir galva vietoje. Fiksuojamas kamuolio atmušimų kiekis.
2. Kamuolio varymas tiesiąja fiksuojant laiką. Nurodyti kamuolio lietimų skaičių.
3. Kamuolio varymas gyvatėle aplink kliūtis vidine, išorine pėdos puse, silpnąja ir pagrindine koja (šeši stoveliai kas du matrai) fiksuojant laiką.
4. Kamuolio varymas gyvatėle tarp stovelių (keturi stoveliai, kas keturi matrai) ir kamuolio smūgiavimas į vartus oru. Fiksuojamas tikslumas ir laikas. Naudojamas didesnio meistriškumo futbolininkams.
5. Kamuolio smūgiavimas nuotoliui (oru), kaire ir dešine kojomis.
6. Kamuolio smūgiavimas tikslumui. Smūgiuojama į tam tikrą vartų dalį arba kitą taikinį.
7. Kamuolio įmetimas iš užribio. Stebimas teisingas atlikimas ir kamuolio numetimo nuotolis.

Techninio parengtumo nustatymas

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

1. Žongliravimas kamuoliu. Geras rezultatas: kojomis >50 kartų, galva > 25 kartus. Fiksuojamas kamuolio atmušimų kiekis.
2. Kamuolio smūgiavimas nuotoliui (oru), stipriaja ir silpnaja kojomis. Stipriaja - >25 m, silpnaja koja > 15 m;
3. Kamuolio įmetimas iš užribio. Stebimas teisingas atlikimas ir kamuolio numetimo nuotolis. Geras rezultatas > 15 m

8 skyr. PROGRAMOS PAAIŠKINIMAS

Šis etapas, 10 - 11 metų vaikų amžiaus kategorija, yra įtrauktas pradinį formavimą. Programoje parenkant pratimus vyrauja paprastumas ir maksimalus kartojimų skaičius bei darbas aikštelėse, atitinkantis mūsų žaidėjų lygius.

Tikslai yra išdėlioti ciklais ir temomis, pritaikyti jų poreikiams ir pereinamajam amžiui. Į jų poreikius atsižvelgiama viso darbo eigoje, darbas tampa sudėtingesnis, leidžiantis žaidėjams pasiekti pastovaus ir nenutrūkstamo tobulėjimo.

Ciklai apibūdinami šiomis temomis:

Techninis turinys yra pagrįstas pratimais, išdėstytais blokais arba situacijomis, atkreipiant ypatingą dėmesį į judesio atlikimo kokybę bei maksimalų kartojimų skaičių.

Individualios taktikos dalis yra labiau patobulinta nei prieš tai buvusiuose darbuose. Joje pateikiamos įvairios situacijos su vienu ar su keliais varžovais, su vienu ar keliais partneriais, puolimo ar gynybos atvejais. Mokymas vyksta aktyvios pedagogikos pagalba. Žaidėjas iš pradžių pats bando surasti išeitis, prieš pateikiant jam paaiškinimus. Kolektyvinės technikos suvokimas yra pateiktas žaidimo forma kiekvienų pratybų pabaigoje, atkreipiant žaidėjo dėmesį į jo poziciją komandoje priklausomai nuo situacijos, kamuolio, partnerių ir varžovų buvimo vietos. Futbolo devyniems taisyklės yra panaudojamos žaidimo metu paprasčiausios strategijos įgyvendinimui.

Šeštadienio rungtynės nėra specialaus rengimo dalis. Tai yra tiesiog sudedamoji sporto treniruotės dalis. Pagaliau, kad geriau įvertinti žaidėjo tobulėjimą, yra įtraukti greitumo ir žongliravimo testai (beveik kas du mėnesiai).

Metinę programą 10-11 metų vaikams sudaro:

- tikslai, išdėstyti temomis,
- pratybų tipai,
- darbo ciklai pratybose,
- testų lentelės,
- 60 pratybų,
- 420 pratimų, nuo paprasčiausio ciklo iki paties sudėtingiausio, kurie gali būti pritaikyti pagal jūsų asmeninę filosofiją, pagal žaidėjų parengtumo lygį.

9 skyrius. METINĖ PROGRAMA PAGAL TIKSLUS

TECHNIKOS TIKSLAI: GALĖTI ŽAISTI (CIKLAS A)
Ciklas A 1, pratybos Nr. 01-08
Mokymas: kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamasis judesys (8 pratybos).

Ciklas A2, pratybos Nr. 09-14
Trumpo kamuolio perdavimo ir kamuolio stabdymo mokymas (6 pratybos).

Ciklas A3, pratybos Nr. 15-22
Mokymas smūgiuoti kamuolį galva (8 pratybos).

Ciklas A 4, pratybos Nr. 23-26
Kamuolio stabdymo mokymas (4 pratybos).

Ciklas A5, pratybos Nr. 27-32
Gynybinių veiksmų mokymas (6 pratybos).

Ciklas A6, pratybos Nr. 33-36
Tolimo kamuolio perdavimo mokymas (4 pratybos).

Ciklas A7, pratybos Nr. 37-48
Junginys: kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas (12 pratybų).

Ciklas A8, pratybos Nr. 49-54
Puolimo efektyvumo mokymas (6 pratybos).

Ciklas A 9, pratybos Nr. 55-60
Aukštai skriejančio kamuolio ir pažeme skriejančio kamuolio stabdymas (6 pratybos).

Visus metus:
Poilsiui: veiksmai su kamuoliu (60 kartų po 5')

INDIVIDUALIOS TAKTIKOS TIKSLAI: MOKĖTI ŽAISTI (CIKLAS B)

Ciklas B1, pratybos Nr. 01-06
Išmokti žaisti esant lygiam žaidėjų skaičiui puolant (6 pratybos).

Ciklas B2, pratybos Nr. 07-12
Išmokti žaisti esant lygiam žaidėjų skaičiui ginantis (6 pratybos).

Ciklas B3, pratybos Nr. 13-26
Išmokti žaisti esant žaidėjų skaičiaus persvarai puolant (14 pratybų).

Ciklas B4 , treniruotės Nr. 27-40
Išmokti žaisti esant žaidėjų skaičiaus persvarai ginantis (10 pratybų).

Ciklas B6, pratybos Nr. 41-50
Išmokti žaisti esant mažesniam žaidėjų skaičiui ginantis (10 pratybų).

Ciklas B6, pratybosNr. 51-60;
Išmokti žaisti esant mažesniam žaidėjų skaičiui puolant (10 treniruočių).

KOLEKTYVINĖS TAKTIKOS TIKSLAI: MOKĖTI ŽAISTI KARTU (CIKLAS C)

Ciklas C 1, pratybos Nr. 01, 02, 15, 16, 17, 18, 43- 44;
Laisvas žaidimas (8 pratybos).

Ciklas C2, pratybos Nr. 03, 04, 19, 20, 21, 22, 45, 46;
Mano komanda turi kamuolį, teisingai užimu savo zoną (8 pratybos).

Ciklas C3, pratybos Nr. 05, 06, 23, 24, 25, 26, 47, 48, 49, 50;
Mano komanda prarado kamuolį, aš teisingai užimu savo zoną (10 pratybų).

Ciklas C4, pratybos Nr. 07, 08, 27, 28, 29, 30, 51, 52;
Mano komanda prarado kamuolį, aš bandau organizuoti kontrataką (8 pratybos).

Ciklas C5, pratybos Nr. 09, 10, 31, 32, 33, 34, 53, 54, 55, 56;
Mano komanda turi kamuolį, aš išplečiu žaidimą į kraštus (10 pratybų).
Ciklas C6, pratybos Nr. 11, 12, 35, 36, 37, 38, 57, 58;
Mano komanda turi kamuolį, aš bandau organizuoti pozicinę ataką, kamuolio išsaugojimas (8 pratybos).

Ciklas C7, treniruotės Nr. 13,14,39,40,41,42,59,60
Mano komanda prarado kamuolį, kokia bebūtų mano vieta, aš bandau jį atkovoti (8 pratybos).

Fizinio rengimo tikslai: visus metus.

Specifika - greitumas:
Sprogstamasis (12 pratybų).
Reakcija (12 pratybų).
Specifika – koordinacija, vikrumas: dirbama pakaitomis siekiant kokybės be greitumo (15 pratybų) ir kokybė plius greitumas (15 pratybų).
Šuoliukai,
Koordinacija,
Pusiausvyra,
Judrumas.
Specifika - lankstumas:
Raumenų tempimo pratimai (60 kartų po 5’)
Ištvermė lavinama natūraliai, žaidimų pagalba
Draudžiama:
Pasipriešinimas ir specialus raumenų auginimas.
Nurodymų ir strategijos tikslai: visus metus.
Gynybinė ir puolimo taktika:
Nuošalė, kampinis smūgis, tiesioginis smūgis (visus metus).
Taisyklės: Žaidimo taisyklių žinojimas (visus metus)

10 skyrius

Tipinės pratybos

Tipinės pratybos

Tikslai	Turinys	Trukmė	Priemonės
Apšilimas Grupės dėmesio koncentravimas	**Žaidimas/testai:** Pagal temą: 4 x 4, 5 x 5, 6 x 6 sumažinto ploto aikštelėje, žongliravimas, bėgimas,parengiamasis žaidimas. Žongliravimo testas.	10‘	Kiekvienoms pratyboms numatyti: -marškinėlius -kamuolius
Poilsis: kamuolio valdymas	**Individualus judesių pasireiškimas:** Žaidžiama su kamuoliu atskleidžiant viską, kas įmanoma.	05‘	žaidėjams įvairias kitas
Fizinis rengimas: greitumo lavinimas	Estafetės,testai: Koordinacija su kamuoliu ir be jo, pakaitomis greitumui arba judesių tikslumas. Sprogstamasis greitumas (judrumas 10 m) arba reakcijos greitis (-10m) su krypties pakeitimu ir šuoliukais. Greitumo testas ,,šaudyklės‘‘ principu 4 x10 m ir 40 m testas.	15‘	priemones: -lėkštes - lazdas -lankus -stovelius
Techninis rengimas: mokymas	**Pratimas. Pagal ciklą A:** Judesių mokymasis arba tobulinimas smūgiuojant į vartus.	20‘	-stulpelius vandens buteliai
Individuali taktika: pasipriešinimas arba pagalba	**Pratimas. Pagal ciklą B:** 1x1, 2 x 1, 1 x 2, 2x2, 3 x 2, 2 x 3 ir 3 x 3 su vartininku arba be jo sumažinto ploto aikštėje. Pagal situaciją priešais vartus su vartininku.	20‘	
Poilsis Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai, pokalbis:** Raumenų tempimo pratimai + panaudoti pertrauką prieš tai buvusių pratimų aptarimui + gėrimas	05‘	
Kolektyvinė taktika: žaidimas	**Rungtynės pagal ciklą C:** 7 x 7, 8 x 8, 9 x 9 į vartus su vartininku. Žaidimas pagal ciklo nurodymus, po to laisvas žaidimas. Per paskutines dvieųjų metų pratybas žaisti 11x 11; Visiems pratimams: pasirenkant pratimus, pirmenybę skirti tiems, pratimams su kamuoliu. Vaikas turi liesti kamuolį kas 10-15“. Vengti eilių, paskirstyti į keletą mažų aikštelių, jei per daug vaikų. Būti reikliam nurodymų atlikimui. Kuo daugiau pramogų ir emocijų. Poilsis, diskusija. Tarp pratimų nepamiršti raumenų tempimo pratimų + atsigėrimo. Panaudoti laisvą laiką (einant į rūbinę, joje) pokalbiui su žaidėjais, stengiantis išlaikyti gerą nuotaiką. Žaisti šeštadienio rungtynes. Futbolo taisyklių paaiškinimas.	20‘	

11 skyrius

METINĖS PROGRAMOS SUDARYMAS CIKLAIS

PROGRAMOS TURINYS PAGAL CIKLUS

Pra-ty-bos	**Norėti žaisti** **Apšilimas** ***Grupės dėmesio koncentravimas*** **Laikas 10'**	**Poilsis** **Pertrauka** ***Kamuolio valdymas*** **Laikas 05'**	**Specifinė fizinė būklė** **Pratimas:** ***Estafetė Specialaus atletinio rengimo gerinimas*** **Laikas 15'**	**Galėti žaisti techniškai** **Pratimas: (CiklasA)** ***Technikos mokymas*** **Laikas 20'**	**Mokėti žaisti** **Pratimas: (Ciklas B)** ***Individualios taktikos mokymas*** **Laikas 20'**	**Poilsis** **Pertrauka** ***Lankstumas*** **Laikas 05'**	**Mokėti žaisti kartu** **Rungtynės (Ciklas C)** ***Kolektyvinės taktikos mokymas*** **Laikas 20'**
1	Rankomis: Žaidimas be kamuolio	Technikos veiksmas	Koordinacija: bėgimas be dvikovos. Vengti kliūčių	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinantys judesiai: kartoti judesius prieš nejudantį varžovą	Puolimas esant lygiam žaidėjų skaičiui: 1 x 1. Puolėjas bėga veidu į vartus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Laisvas žaidimas
2	Testai: žongliravimas	Pusiausvyra su kamuoliu	Testai: greitumas 40 m ir 4 x 10m	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamieji judesiai. Junginys, kartoti judesius.	Puolimas esant lygiam žaidėjų skaičiui: 1 x 1.	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Laisvas žaidimas
3	Kojomis: smūgiuoti kamuolį į dvejus vartus be vartininko	Pasikelti kamuolį	Sprogstamasis greitumas – 10 m Kamuolio perdavimas į varžovo užnugarį	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamieji judesiai. Atskyrimas, kartoti judesius	Puolimas esant lygiam žaidėjų skaičiui: 2x2. Puolėjai bėga veidu į vartus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Kraštinių gynybinių zonų užėmimas puolant
4	Žongliravimas: laisvas	Technikos veiksmas	Koordinacija-greitumas: estafetė su dvikova. Vengti kliūčių	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamieji judesiai. Kartoti junginius prieš pasyviai besipriešinantį varžovą	Puolimas esant lygiam žaidėjų skaičiui: 2 x 2. Turnyras. Stop kamuolys	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Puolimo zonų užėmimas puolant
5	Bėgimas: vorele	Pusiausvyra su kamuoliu	Reakcijos greitis – 10 m: bėgimas po regimojo signalo	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamieji judesiai. Kartoti junginius nugara į pasyviai besiginantį varžovą	Puolimas esant lygiam žaidėjų skaičiui: 3 x 3. Du puolėjai bėga veidu į vartus, vienas nugara į vartus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Padaryti kraštinę gynybos zoną neįveikiamą varžovui
6	Jautis: 4 x 1	Pasikelti kamuolį	Koordinacija: bėgimas be dvikovos. Vengti kliūčių ir varžovo	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamasis judesys: apžaisti varžovą ir smūgiuoti į vartus	Puolimas esant lygiam žaidėjų skaičiui: 3 x 3. Turnyras. Stop kamuolys	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Gynybinės pusės užėmimas ginantis

7	Parengiamasis žaidimas „Kamuolio gelbėjimas‘‘	Technikos veiksmas	Sprogstamasis greitumas 10m: kamuolio prašymas „sienelės‘‘ žaidimui	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamasis judesys: apžaisti varžovą ir smūgiuoti į vartus	Gynyba esant lygiam žaidėjų: 1x1. Gynėjas išbėga priešais puolėją	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Su kamuoliu iš gilumos aikštės veržtis link varžovo vartų
8	Rankomis: kamuolio perdavimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai	Pusiausvyra su kamuoliu	Koordinacija-greitumas: estafetė su dvikova. Vengti kliūčių ir varžovo	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys: išsaugoti kamuolį arba apžaisti varžovą ir smūgiuoti į vartus	Gynyba esant lygiam žaidėjų skaičiui: 1 x 1 . Turnyras. Atkovoti kamuolį ir kontratakuoti	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Surasti žaidėją aikštės gilumoje link varžovo vartų
9	Kojomis: Stop kamuolys	Pasikelti kamuolį	Reakcijos greitis 10 m:dvikova po garsinio signalo	Trumpas kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: kamuolio perdavimas į kojas po kamuolio stabdymo į tam tikrą objektą	Gynyba esant lygiam žaidėjų skaičiui: 2 x 2. Gynėjai bėga priešais puolėjus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Surasti žaidėją aikštės kraštuose gynybinėje pusėje
10	Žongliravimas: kojomis	Technikos veiksmas	Koordinacija: bėgimas be dvikovos, šuoliukai pirmyn	Trumpas kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: kamuolio perdavimas bėgimo kryptimi po kamuolio stabdymo į tam tikrą objektą	Gynyba esant lygiam žaidėjų skaičiui: 2 x2 . Turnyras. Atkovoti kamuolį ir kontratakuoti	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Užimti aikštę į plotį gynybos pusėje
11	Bėgimas: šuoliukai ir technika vorele	Pusiausvyra su kamuoliu	Testai: greitumas 40 m ir 4 x10m	Trumpas kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: perdavimas po kamuolio stabdymo į tam tikrą objektą	Gynyba esant lygiam žaidėjų skaičiui: 3 x 3. Du gynėjai išbėga priešais puolėjus, vienas nugara į juos	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Pozicinė ataka panaudojant kamuolio atmušimą iš gynybos
12	Jautis: 3 x 1. Atsidengimas ir perbėgimas	Pasikelti kamuolį	Koordinacija-greitumas: estafetė su dvikova. Šuoliukai pirmyn	Trumpas kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: junginys vengiant kliūčių	Gynyba esant lygiam žaidėjų skaičiui: 3 x 3. Turnyras. Atkovoti kamuolį ir kontratakuoti	Raumenų tempimo pratimai	9 x9. Pozicinė ataka žaidžiant aikštės gilumoje
13	Testai: žongliravimas	Technikos veiksmas	Sprogstamasis greitumas: 10 m Kamuolio prašymas partneriui už nugaros	Trumpas kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: kamuolio išsaugojimas aplink zoną su varžovu	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 1. puolėjai bėga vienas šalia kito	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Atkovoti prarastą kamuolį individualiai

14	Parengiamasis žaidimas Kamuolio saugojimas	Pusiausvyra su kamuoliu	Koordinacija: bėgimas be dvikovos. Šuoliukai pirmyn	Trumpas kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: kamuolio išsaugojimas aplink zoną su varžovu	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 1. Puolėjai bėga venas šalia kito	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Atkovoti kamuolį panaudojant spaudimą dviese
15	Kojomis/rankomis: futbolas-ledo ritulys Smūgiuoti į vartus galva	Pasikelti kamuolį	Reakcijos greitis: 10 m: dvikova pritaikant simetriją	Žaidimas galva: kirsti kamuolio trajektoriją ties pirmuoju stoveliu	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 1.	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Laisvas žaidimas
16	Kojomis: smūgiuoti į dvejus vartus su vienu vartininku	Technikos veiksmas	Koordinacija – greitumas: estafetė su dvikova. Šuoliukai pirmyn	Žaidimas galva: grąžinti kamuolį partneriui, kad jis galėtų smūgiuoti į vartus	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 1. Puolėjai išbėga priešais gynėją	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Laisvas žaidimas
17	Žongliravimas: galva	Pusiausvyra su kamuoliu	Sprogstamasis greitumas – 10 m: kamuolio prašymas iš centro	Žaidimas galva: dvikova tarp komandų perduodant kamuolį galva	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 2x1. Puolėjai bėgavienas šalia kito	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Laisvas žaidimas
18	Bėgimas: vorelė	Pasikelti kamuolį	Koordinacija: bėgimas be dvikovos. Šuoliukai pirmyn - į šalis	Žaidimas galva: kirsti kamuolio skriejimo trajektoriją ties antruoju stoveliu	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 1. Puolėjai išbėga vienas po kito	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Laisvas žaidimas
19	Jautis: 6 x 2. Zonoje	Technikos veiksmas	Reakcijos greitis 10 m: *Intervilles*	Žaidimas galva: kamuolio grąžinimas partneriui, kad jis galėtų smūgiuoti į vartus	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 1. Puolėjas bėga nugara į gynėją	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Puolimo pusės užėmimas puolant
20	Parengiamasis žaidimas: „artų medžioklė‘‘	Pusiausvyra su kamuoliu	Koordinacija-greitis: estafetė su dvikova. Šuoliukai į šalis	Žaidimas galva: kirsti kamuolio skriejimo trajektoriją priešais pasyviai besiginančius varžovus	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 1. Puolėjas bėga priešais gynėją	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Zonų užėmimas puolant
21	Rankomis: mesti į dvejus vartus be vartininko	Pasikelti kamuolį	Sprogstamasis greitumas 10 m: klaidinamasis judesys ploto atlaisvinimui	Žaidimas galva: kirsti kamuolio trajektoriją priešais varžovą	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 3 x 2. Abu puolėjai bėga priešais gynėjus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9 Kraštinių gynybinių zonų užėmimas ginantis

22	Kojomis: kamuolio perdavimas esant lygiam žaidėjų skaičiui	Technikos veiksmas	Koordinacija: bėgimas be dvikovos. Šuoliukai į šalis-pirmyn	Žaidimas galva: žaidimas-turnyras. Smūgiuoti kamuolį į vartus be vartininko	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 3 x 2. Puolėjas bėga šalia gynėjo	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Zonų užėmimas puolimo pusėje puolant
23	Žongliravimas: braziliškasis	Pusiausvyra su kamuoliu	Testai: greitumas 40 m ir 4 x 10m	Kamuolio stabdymas: judesių mokymas	Puolimas esant žaidėjų kieko persvarai: 3 x 2. Puolėjai bėga priešais gynėjus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9 Greita orientacija kraštinę zoną padarant varžovams neprieinamą
24	Bėgimas: šuoliukai ir technika judant vorele	Pasikelti kamuolį	Koordinacija-greitumas: estafetė su dvikova. Šuoliukai į šalis-pirmyn	Kamuolio stabdymas: suvaldyti kamuolį, kad būtų galima smūgiuoti į vartus	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 3 x 2 . Du puolėjai bėga priešais gynėjus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Priešais esančią kraštinę zoną padaryti neprieinamą varžovams
25	Testai: Žongliravimas	Techninis judesys	Reakcijos greitis 10 m: Dvikova po vizualinio signalo	Kamuolio stabdymas: suvaldyti kamuolį, kad partneris galėtų smūgiuoti į vartus	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 3 x 2.	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Greita orientacija kraštinę zoną padarant varžovams neprieinamą
26	Jautis: 6 x 2.	Pusiausvyra su kamuoliu	Koordinacija: bėgimas be dvikovos. Šuoliukai atbulomis	Kamuolio stabdymas: Suvaldyti kamuolį, kad smūgiuoti į vartus	Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai: 3 x 2. Puolėjai bėga priešais gynėjus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Kraštinę gynybos zoną varžovui padaryti neprieinamą
27	Parengiamasis žaidimas: Provizijos	Pasikelti kamuolį	Sprogstamasis greitumas 10m: kamuolio prašymas į aikštės gilumą	Gynybinių judesių mokymasis	Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai: 1 x 2. Gynėjai bėga priešais puolėją	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Žaisti pirmyn ir pateikti išeitis
28	Rankomis: mesti kaip regbyje	Technikos veiksmas	Koordinacija-greitumas: estafetė su dvikova. Šuoliukai atbulom	Gynybinis veiksmas: kamuolio atėmimo įtupstu mokymas	Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai: 1 x 2. Gynėjas bėga šalia puolėjo	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Surasti žaidėją aikštės gilumoje link varžovo vartų
29	Kojomis: smūgiuoti į dvejus vartus be vartininko	Pusiausvyra su kamuoliu	Reakcijos greitis 10 m: dvikova po garsinio signalo	Gynybinis veiksmas: Intercepcijos/ įsiterpimo mokymas	Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai: 1 x 2. Gynėjai bėga priešais puolėjus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Kamuolį varytis iš aikštės gilumos link varžovo vartų

30	Žongliravimas: laisvas	Pasikelti kamuolį	Koordinacija: bėgimas be dvikovos. Šuoliukai atgal	Gynybinis veiksmas: Kamuolio atkovojimas iš varžovo	Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai: 1 x 2 Gynėjas bėga šalia puolėjo	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Surasti žaidėją aikštės gilumoje link varžovo vartų
31	Bėgimas: vorelė	Technikos veiksmas	Sprogstamasis greitumasa; 10m Atsidengimas ploto išlaisvinimui	Gynybinis veiksmas: kamuolio atkovojimas iš po varžovo kojų	Gynyba esant žaidėjų kieko persvarai: 1x 2 Gynėjai bėga priešais puolėjus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Surasti žaidėją kraštuose puolimo pusėje
32	Jautis: 4 x 1, atsidengimas ir perbėgimas	Kamuolio pusiausvyra	Koordinacija-greitis: estafetė su dvikova. Šuoliukai atgal	Gynybinis veiksmas: dvikova dėl kamuolio	Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai: 1 x 2. Gynėjas bėga šalia puolėjo	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Puolimo pusėje aikštę užimti visu pločiu
33	Iki sportinis žaidimas: ,,kamuolys kapitonui‘‘	Pasikelti kamuolį	Sprogstamasis greitumas 10 m: junginių atlikimas simetriškai	Tolimas kamuolio perdavimas: judesio mokymas	Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai: 1 x 2 Gynėjai bėga priešais puolėjus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Puolant išnaudoti aikštės plotį
34	Rankomis-kojomis: smūgiuoti į vienus vartus su vartininku	Technikos veiksmas	Bėgimas be dvikovos. Dviejų kojų atskyrimas	Tolimas kamuolio perdavimas: sudaryti partneriui sąlygas smūgiuoti į vartus	Gynyba esant žaidėjų kieko persvarai: 1 x 2. Gynėjas bėga šalia puolėjo	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Gynybos pusėje surasti žaidėją krašte
35	Kojomis: Smūgiuoti į dvejus vartus su vienu vartininku arba į vienus neutralius vartus be vartininko	Pusiausvyra su kamuoliu	Sprogstamasis greitis 10 m: Kamuolio prašymas į partnerio užnugarį, kad smūgiuoti į centrą	Tolimas kamuolio perdavimas: sudaryti partneriui sąlygas smūgiuoti į vartus	Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 3. Gynėjai bėga priešais puolėjus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Pozicinė ataka panaudojant aikštės plotį
36	Žongliravimas: kojomis	Pasikelti kamuolį	Koordinacija-greitumas: estafetė su dvikova.	Tolimas kamuolio perdavimas: junginys smūgiavimui į vartus	Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 3. Gynėjas bėga šalia puolėjo	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Pozicinė ataka ieškant pagalbos
37	Bėgimas: šuoliukas ir technika vorele	Technikos veiksmas	Testai: greitis 40 m ir 4 x10m	Junginys kamuolio perdavimas ir kamuolio susistabdymas: Puolimas trise smūgiuojant į vartus	Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 3. Puolėjas bėga dengiamas	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Pozicinė ataka panaudojant kamuolio atmušimą iš galo

38	Jautis: 3prieš1. padėti kamuolio turėtojui	Pusiausvyra su kamuoliu	Koordinacija: Bėgimas be dvikovos. Stipriosios kojos atskyrimas	Junginys kamuolio perdavimas ir kamuolio susistabdymas: Puolimas trise smūgiavimui į centrą	Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 3. Gynėjas bėga šalia puolėjo	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Pozicinė ataka žaidžiant aikštės gilumoje
39	Testai: žongliravimas	Pasikelti kamuolį	Reakcijos greitis 10 m Intervilles	Junginys kamuolio perdavimas ir kamuolio susistabdymas: Puolimas trise smūgiavimui į vartus	Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 3. Gynėjai bėga puolimo metu	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Kamuolį atkovojimas zonoje darant spaudimą
40	Iki sportinis žaidimas: Pripildyti ir ištuštinti savo namus	Technikos veiksmas	Koordinacija-greitis: estafetė su dvikova. Pagrindinės kojos atskyrimas	Junginys kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: Puolimas trise smūgiavimui iš centro	Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai: 2 x 3. Gynėjai bėga puolimo metu	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Kamuolo atkovojimas zonoje varžovą dengiant individualiai
41	Rankomis: Kamuolio perdavimas esant lygiam žaidėjų skaičiui	Kamuolio pusiausvyra	Sprogstamasis greitis 10 m: Bėgimas smūgiavimui į vartus	Junginys kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: puolimas trise smūgiavimui į vartus	Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 2 x 1. Gynėjas bėga šalia puolėjo	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Individualus prarasto kamuolio atkovojimas
42	Kojomis: Kamuolio perdavimas su zonomis	Pasikelti kamuolį	Koordinacija – greitis: bėgimas su dvikova. Vengti kliūčių	Junginys: kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas. Puolimas trise, kad smūgiuoti į centrą	Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 2 x 1. Gynėjas bėga priešais puolėją	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Atkovoti kamuolį panaudojant spaudimą dviese
43	Žongliravimas: ant žemės	Technikos veiksmas	Reakcijos greitis 10 m : Dvikova po vizualinio signalo	Junginys: kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas. Puolimas trise smūgiuojant į vartus	Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 2 x 1. Gynėjas bėga šalia puolėjo	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Laisvas žaidimas
44	Bėgimas: vorelė	Pusiausvyra su kamuoliu	Koordinacija – greitumas: bėgimas su dvikova. Vengti kliūčių ir varžovo	Junginys: kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: puolimas trise ir smūgiavimas	Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 2 x 1. Gynėjas bėga priešais puolėją	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Laisvas žaidimas
45	Jautis: 3 x 1	Pasikelti kamuolį	Sprogstamasis greitumas 10 m: kamuolio prašymas atsidengiant į aikštės gilumą	Junginys: kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: puolimas trise ir mūgiavimas į vartus	Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 3 x 2. Gynėjai bėga priešais puolėjus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Puolimo dalies užėmimas puolant

46	Parengiamasis žaidimas: „Paskutinysis iš futbolininkų‘‘	Technikos veiksmas	Koordinacija – greitumas: bėgimas su dvikova. Šuoliukai pirmyn ir atbulomis	Junginys: kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: Puolimas trise su perdavimu į centrą	Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 3 x 2. Gynėjai bėga priešais puolėjus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Zonų užėmimas puolant
47	Rankomis: Amerikietiškas futbolas	Pusiausvyra su kamuoliu	Reakcijos greitis 10 m : dvikova po garsinio signalo	Junginys: kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas. Puolimas trise ir smūgiavimas į vartus	Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 3 x 2. Gynėjai bėga priešais puolėjus	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Gynybos dalies užėmimas ginantis
48	Kojomis: kirsti liniją po to smūgiuoti į 5 neutralius vartus	Pasikelti kamuolį	Koordinacija – greitumas: bėgimas su dvikova. Šuoliukai pirmyn ir atbulomis	Junginys: kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas. Puolimas trise su smūgiavimu į centrą	Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 3 x 2. Puolėjas bėga dengiamas	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Staigi adaptacija paliekant kraštinę gynybos zoną neprieinamą
49	Žongliravimas: laisvai dviese	Technikos veiksmas	Testai: greitumas 40 m ir 4 x 10 m:	Puolimo efektyvumas: suktas smūgis priešais vartus	Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 3 x 2. Gynėjai išbėga prasidėjus puolimui	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Palikti kraštinę priešingoje pusėje esančią gynybos zoną neprieinamą varžovui
50	Bėgimas: šuoliukai ir technika vorele	Pusiausvyra su kamuoliu	Koordinacija – greitis: bėgimas su dvikova. Šuoliukai į šoną	Puolimo efektyvumas: smūgis kojos keltimi priešais vartus	Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 3 x 2. Gynėjai išbėga prasidėjus puolimui	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Staigi adaptacija paliekant kraštinę zoną neprieinamą
51	Testai: žongliravimas	Pasikelti kamuolį	Sprogstamasis greitumas 10 m: klaidinami judesiai ploto atlaisvinimui	Puolimo efektyvumas: kamuolio smūgiavimas pro (per) sienelę	Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 1 x 2. Išvengti gynėjo sugrįžimo	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Žaisti ir pateikti sprendimus
52	Jautis: 6 x 2, perdavimas ir perėjimas	Technikos veiksmas	Koordinacija – greitumas: bėgimas su dvikova. Šuoliukai į šoną	Puolimo efektyvumas: suktas smūgis po kamuolio perdavimo	Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 1 x 2. Išvengti gynėjų sugrįžimo	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Ieškoti vieno žaidėjo aikštės gilumoje link varžovo vartų
53	Reakcijos greitis: 10m Dvikova simetriškai	Pusiausvyra su kamuoliu	Reakcijos greitis 10 m :	Puolimo efektyvumas: smūgis kojos keltimi, veidu į vartus *lobee ir piquet* smūgis	Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui: mokėti pasinaudoti pagalba	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Gynybos pusėje išnaudoti aikštės plotį

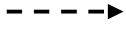
54	Rankomis: smūgiuoti kamuolį į dvejus vartus su vienu vartininku	Pasikelti kamuolį	Koordinacija – greitumas: bėgimas su dvikova. Šuoliukai pirmyn ir atgal	Puolimo efektyvumas: greitis pasirenkant ir atliekant judesius	Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui: mokėti pasinaudoti pagalba	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Ieškoti žaidėją aikštės kraštuose puolimo pusėje
55	Kojomis: Smūgiuoti į trejus neutralius vartus su vartininku	Technikos veiksmas	Sprogstamasis greitumas 10 m: kamuolio prašymas į gynėjo užnugarį, kad smūgiuoti į centrą	Aukštai skriejantis kamuolys, pažeme skriejantis kamuolys: judesio mokymas priešais vartus	Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui: mokėti pasinaudoti pagalba	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Išnaudoti aikštės plotį puolimo pusėje
56	Žongliravimas: Laisvas po du, ant žemės	Pusiausvyra su kamuoliu	Koordinacija – greitumas: bėgimas su dvikova. Šuoliukai pirmyn ir atgal	Aukštai skriejantis kamuolys, pažeme skriejantis kamuolys: judesio mokymasis prie užribio linijos	Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui: mokėti pasinaudoti pagalba	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Išnaudoti aikštės plotį puolant
57	Bėgimas: vorelė	Pasikelti kamuolį	Testai: greitumas 4 m ir 4 x 10 m; Akrobatikos mokymasis	Aukštai skriejantis kamuolys, pažeme skriejantis kamuolys.	Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui: mokėti pasinaudoti pagalba	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Pozicinė ataka panaudojant aikštės plotį
58	Jautis: 4 x 1. Padėti kamuolio turėtojui	Technikos veiksmas	Koordinacija – greitumas: bėgimas su dvikova.	Aukštai skriejantis kamuolys, pažeme skriejantis kamuolys: kamuolio iš krašto grąžinimas	Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 2 x 3. Gynėjai bėga puolimo metu	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9, Pozicinė ataka ieškant pagalbos žaidimo metu
59	Testai: žongliravimas	Pusiausvyra su kamuoliu	Reakcijos greitis 10 m spurtai pagal signalus	Aukštai skriejantis kamuolys, pažeme skriejantis kamuolys: akrobatika nugara į vartus	Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 2 x 3. Gynėjai bėga prasidėjus puolimui	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Atkovoti kamuolį panaudojant spaudimą zonoje
60	Parengiamasis žaidimas: 1-2-3 saulė	Pasikelti kamuolį	Koordinacija – greitumas: bėgimas su dvikova.	Aukštai skriejantis kamuolys, pažeme skriejantis kamuolys: kamuolio grąžinimas atgal	Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui: 2 x 3. Gynėjai bėga prasidėjus puolimui	Raumenų tempimo pratimai	9 x 9. Atkovoti kamuolį individualiai dengiant varžovą zonoje

12 skyrius

Praktinių pratybų pavyzdžiai (konspektai)

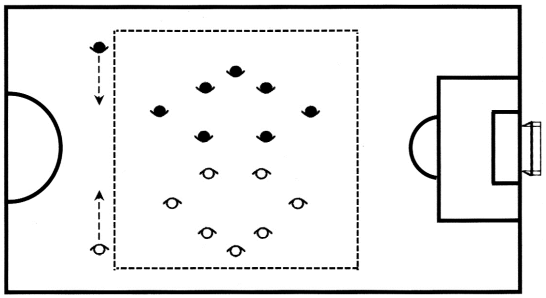
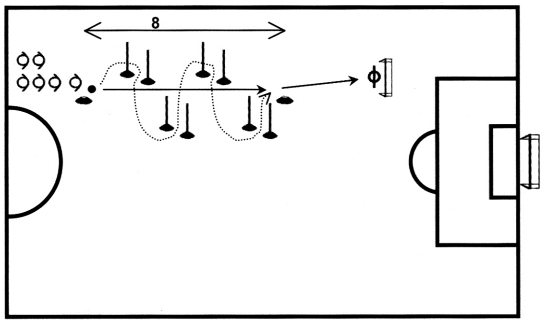
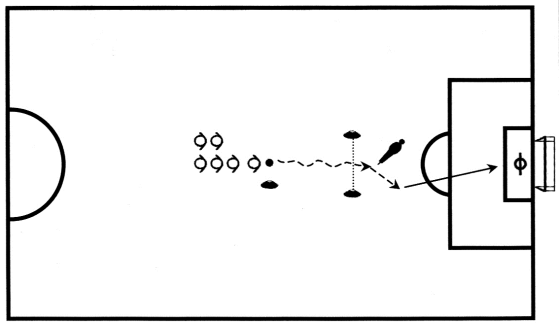
Sutartinis žymėjimas:

bėgimas be kamuolio;

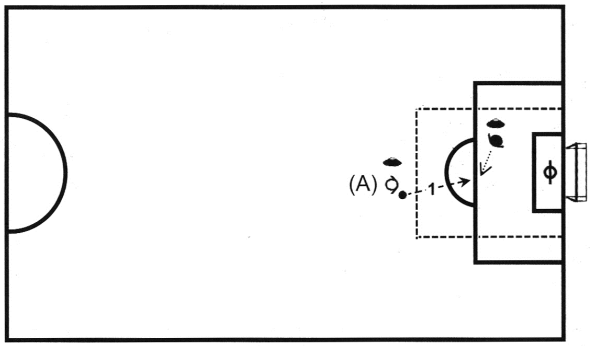
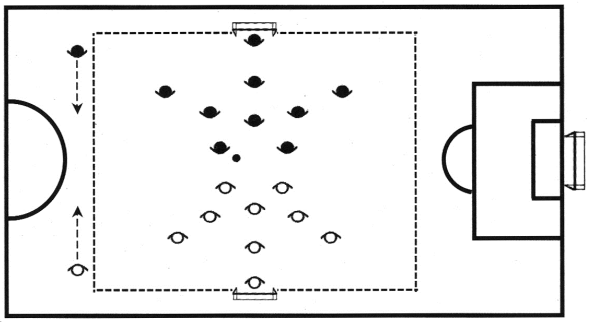
 kamuolio varymas;

perdavimas arba smūgis

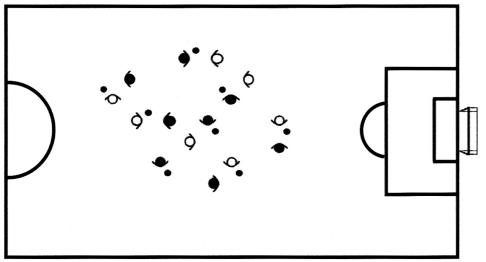
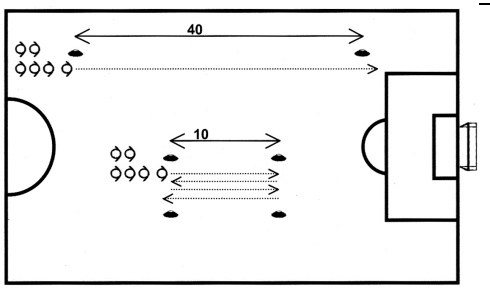
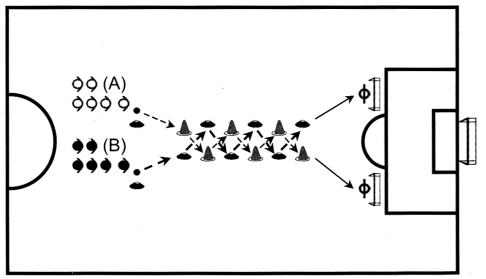
Lapas A Nr. 01

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> geriau susipažinti. Varžovo suklaidinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7; Plotas 30 m x 40 m Įvartis įskaitomas kirtus varžovo vartų liniją. Žaidėjai perduoda „netikrą" kamuolį pašaukdami partnerį vardu. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu. Kai kamuolio turėtojas paliečiamas, kamuolys atiduodamas varžovui. <u>Variantai:</u> skaičiuoti kamuolio išėjimą į užribį **Pastaba:** priversti žaidėjus laiku pastebėti varžovą ir perduoti kamuolį anksčiau, nei juos palies. 	Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' Kamuolio valdymas	**Technikos veiksmas.** Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant padu į save, kamuolio ridenimas ta pačia koja prie šono tos kojos, kuri dirba (atliekama kaire ir dešine kojomis).	Po kamuolį kiekvie žaidėjui
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Koordinacija. <u>Bėgimas:</u> išvengti kliūčių	**Nurodymai:** Apskaičiuotas perdavimas distancijos viduryje. Prabėgti pro praėjimus. Kamuolio gavimas ir smūgiavimas į vartus. Atlikti pratimą vis greičiau ir greičiau. Keisti nuotolį ir išsidėstymą tarp praėjimų. Galimybė prabėgti su kamuoliu rankose ir padėjus ant žemės smūgiuoti į vartus. <u>Variantai:</u> bėgimas pirmyn, bėgimas atbulomis. **Pastaba:** aikštelėje šeši žaidėjai. 	Lėkštelės Kamuolys žaidėjui 8 stulpeliai 2 stulpeliai 1 vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinantis judesys.</u> Kartoti priešais nejudančią kliūtį.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais + vartininkas. Žaidėjas varo kamuolį (po lėkštelių eilės) priešais manekeną keisdamas kryptį, driblingą ir smūgiuoja į vartus. Keisti varymo greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai lavinti. <u>Driblingas ir klaidinamieji judesiai, kuriuos reikia tobulinti, kartojami 7-8 kartus:</u> Kablys vidine ir išorine pėdos puse. Kamuolio pakėlimas nuo žemės link šono ir už atraminės kojos. Dvigubas kontaktas vienos kojos vidine/išorine pėdos puse ir išorine/vidine pėdos puse. Klaidinamasis judesys kūnu judant link vidinės pusės, nubėgti į išorinę ir atvirkščiai. **Pastaba:** aikštelė septyniems žaidėjams. 	Lėkštelės 1 kamuolys 1 žaidėjui Manekenas 2 stulpeliai vartams

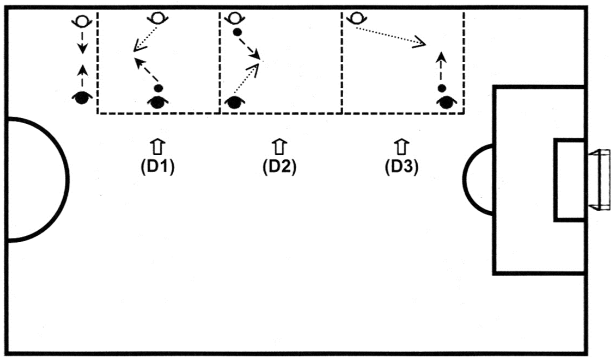
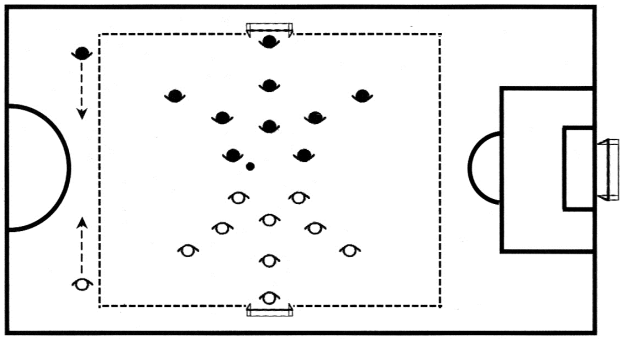
Lapas B Nr. 01

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant lygiam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjo tikslas: -bėgti ten, kur laisvas plotas, -suklaidinti varžovą driblingu arba išsaugoti kamuolį.	**Nurodymai:** Žaidimas 1 x 1; 20 m x 20 m plote, 1 vartininkas. Smūgiuoti į vartus, kuriuos saugo vartininkas. Pradinė situacija: • Puolėjas A varydamasis kamuolį stoja į dvikovą su varžovu • Kai tik A paliečia kamuolį, abu žaidėjai žaidžia iš tikro, • Kai tik kamuolys išeina už žaidimo ribų ar po 20", situacija baigiama. **Pastaba**: aikštėje 11 žaidėjų. Puolėjas turi veržtis prie vartų kuo greičiau, naudodamas driblingą ar klaidinamuosius judesius, kad išvestų iš pusiausvyros varžovą. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 žaidėjams 2 stulpeliai vartams
Pertrauka 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai.** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10" - 15" kiekvienam pratimui)	
Mokymas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Laisvas:</u> Žaidimo tikslai: - atrasti naujų dalykų, - futbolo devyniese suvokimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 aikštėje su vartais ir vartininku Taisyklės futbolui devyniems. Laisvas žaidimas, organizuojamas 3-3-2. Patarti, įtinkinti ir nurodyti žaidėjų vietą per 15 žaidimo min., po to leisti žaisti laisvai be nurodymų. **Pastaba:** paaiškinti ir laikytis žaidimo taisyklių Jei būtina žaisti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas :	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei :	**Komentarai:**	

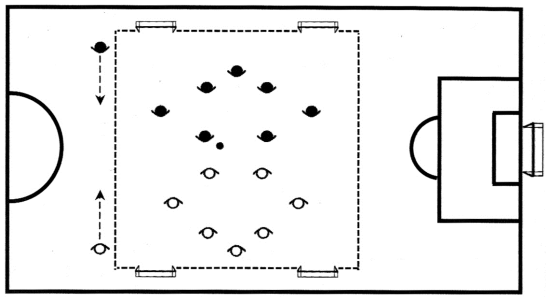
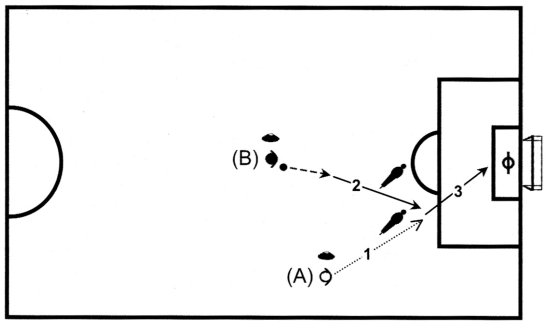
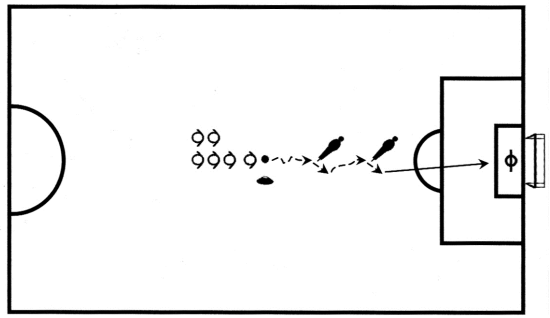
Lapas A Nr. 02

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10’ Įvertinimas. <u>Žongliravimas:</u> Testai..	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Žongliravimo testai: dešinė koja, kairė koja, kaire-dešine. Kojomis ir galva. Kamuolys pametamas ranka. Trys bandymai žaidėjui. Dvi leistinos pertraukėlės liečiant kamuolį kita kūno vieta. Žaidėjas, neturintis kamuolio, skaičiuoja partnerio žongliravimo skaičių. Kai abu atlieka po tris bandymus, geriausią rezultatą praneša treneriui ir tęsia žongliravimą toliau. Po keturių testų galimybė pagerinti rezultatą. **Pastaba**: paskelbti geriausius testų rezultatus. 	Kamuolys dviem Testų lentelės Pieštukas
Pertrauka 05’ Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Pasidėti kamuolį ant kelties, pėda pakelta nuo žemės, ir pabandyti išlaikyti pusiausvyrą (atliekama su stipriąja arba su silpnąja koja).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15’ **Spec. atletinis rengimas:** įvertinimas <u>Greitumas:</u> Testai.	**Nurodymai** Greitumo testas: 40 m Greitumo testas bėgant šaudyklės principu: 4 x 10 m Du bandymai žaidėjui. Užsirašyti tik geriausią žaidėjo laiką. 	Lėkštelės Matuoklė Testų lentelės Pieštukas Laikmatis
Mokymas 20’ **Technika:** pratimas <u>Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamasis judesys:</u> bėgti gyvatėle išvengiant varžovo.	**Nurodymai:** Kiekvienas žaidejas su kamuoliu ir du vartininkai. Žaidėjai A ir B varosi kamuolį vengdami vienas kito ir atlieka driblingą apie 6 varžovus (stovelius ar stulpelius), keisdami kamuolio varymo kryptį, kaire-dešine koja ir smūgiuoja į vartus. Keisti varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio <u>Driblingas ir klaidinamieji judesiai, kuriuos reikia išmokti kartojami 7-8 kartus:</u> Kablys vidine ir išorine pėdos puse. Kamuolio pakėlimas nuo žemės link šono ir už atraminės kojos. Dvigubas kontaktas su kamuoliu vienos kojos vidine-išorine pėdos puse ir išorine-vidine pėdos puse. Klaidinamas judesys kūnu į vidinę pusę, nubėgti į išorinę ir atvirkščiai. **Pastaba:** aikštelėje 14 žaidėjų. Būti reiklesniam pasirinkto judesio kokybei nei pratimo atlikimo greičiui 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienamžai dėjui Šeši stoveliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

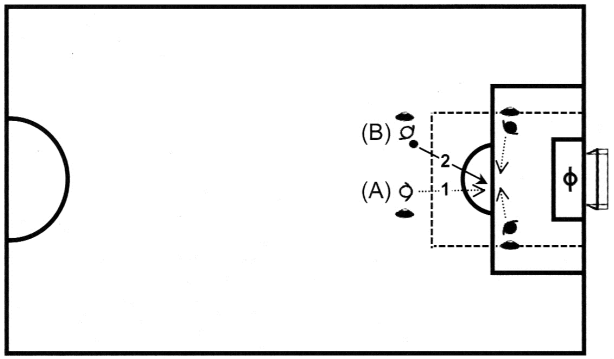
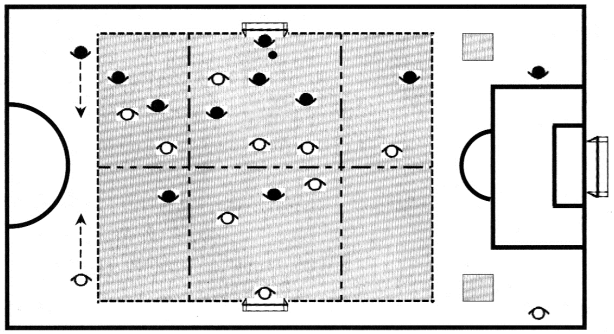
Lapas B Nr. 02

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20’ **Individuali taktika:** Žaidimas-turnyras <u>Puolimas esant lygiam žaidėjų skaičiui:</u> Puolėjo tikslas: -bėgti ten, kur yra laisvas plotas. -suklaidinti varžovą driblingu. Jei nepavyksta - išsaugoti kamuolį.	**Nurodymai:** Žaidimas 1 x 1, plotas 8 m x 8 m Smūgiuoti į vartus stabdant kamuolį už varžovų vartų linijos. Keisti gynėjo ir puolėjo startą vietą po kiekvieno pasikeitimo. Kai puolėjas išbėga, žaisti pradeda ir gynėjas. Jei kamuolys išeina už žaidimo ribų (išskyrus įvartį), pakartoti situaciją iš pradžių kamuolį atidavus varžovui. Kas 1’30 keisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą: kiekvienas susitikimas atitinka lygmenį D1, D2, D3 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs pakyla lygiu, pralaimėjęs nusileidžia Jei lygu pirmą kartą - traukiami burtai. Jei lygiosios kitus kartus - laimi tas, kuris pirmavo paskutinį kartą. Kamuolys duodamas tam, kuris pralaimėjo. **Pastaba**: gerai paruošti žaidimo vietą.  	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams
Pertrauka 05’ Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai.** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui 10” - 15”).	
Mokymas 20’ **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Laisvas:</u> Žaidimo tikslai: - rasti naujų būdų, - futbolo devyniese atradimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 aikštėje į vartus futbolui devyniems. Taisyklės futbolui devyniems. Laisvas žaidimas, organizuojamas 3-3-2. Patarti, įtinkinti ir nurodyti žaidėjų vietą per 15’ Po to leisti žaisti laisvai ir stebėti. **Pastaba:** paaiškinti ir laikytis žaidimo taisyklių. Jei būtina – žaisti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informaciją, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

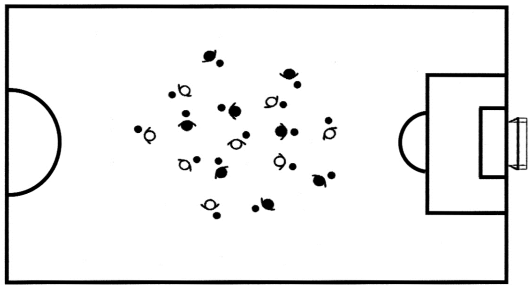
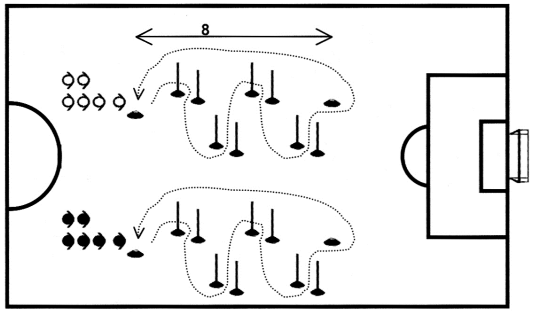
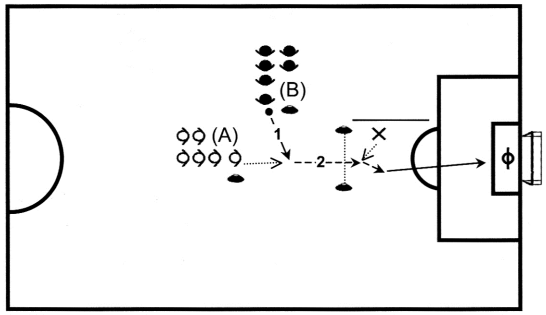
Lapas A Nr. 03

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> pirma įmušti iš vienos vartų pusės, po to iš kitos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 30m x 40 m, į keturis 4 m vartus. Įvartis prasivarius kamuolį pro vienus iš dviejų vartų be vartininko. Po to smūgiuoti liečiant kamuolį tik vieną kartą. Laisvas žaidimas. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Kampiniai smūgiai atliekami iš vartų vidurio. **Pastabos:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus pirma įmušti į vienus vartus, po to - į kitus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 8 stulpeliai keturiems vartams
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį.** Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant padu į save, pasikelti kamuolį tos pačios kojos keltimi ir pabandyti du kartus paspirti kamuolį ore (dirbama su stipriąja ir silpnąja koja).	Visi su kamuoliais
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** staigus spurtas <u>Nuotolis - 10 m:</u> kamuolio prašymas į gynėjo užnugarį	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į aikštės gilumą už savo tiesioginio varžovo (manekeno) nugaros. 2. B varo kamuolį ir perduoda B bėgimo kryptimi tarp dviejų varžovų (manekenų), prieš jam atsiduriant už žaidimo aikštės ribų. 3. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą aikštės viduryje, iš vartų dešiniosios ir kairiosios pusės. **Pastabos:** A kamuolio perdavimas turi būti atliekamas tik po to, kai kamuolio paprašo B. 4-5 pakartojimai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Manekenai Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** Pratimas. <u>Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamasis judesys:</u> kartoti pratimą priešais dvi nejudančias kliūtis, pakelti galvą.	**Nurodymai:** Kiekvienas su kamuoliu + 1 vartininkas. Treneris priskiria driblingą tam tikros spalvos lėkštelei. Žaidėjas varo kamuolį ir atlieka priešais kiekvieną manekeną driblingą, priklausomai nuo lėkštės spalvos parodomos trenerio ir smūgiuoja į vartus. Keisti varymo greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai. Trenerio poelgio variantai: - pakelti kitos spalvos lėkštę tarp manekenų, - stovėti priešais, šone, po to už aikštės ribų, - pranešti vieną spalvą, bet pakelti kitą. **Pastaba:** aikštelė septyniems žaidėjams. Būti reiklesniam pasirinktų judesių kokybei, nei atlikimo greičiui. 	Lėkštelės Visi su kamuoliais Manekenai Du stulpeliai vartams

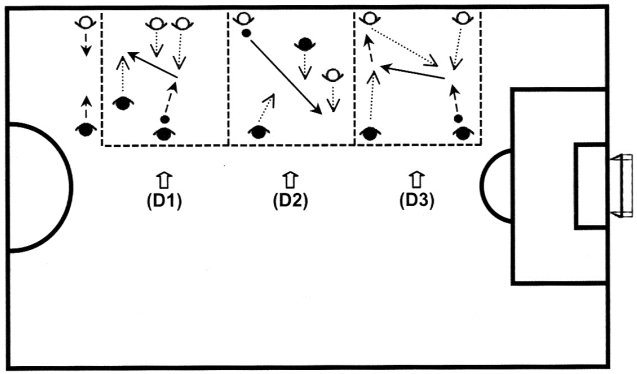
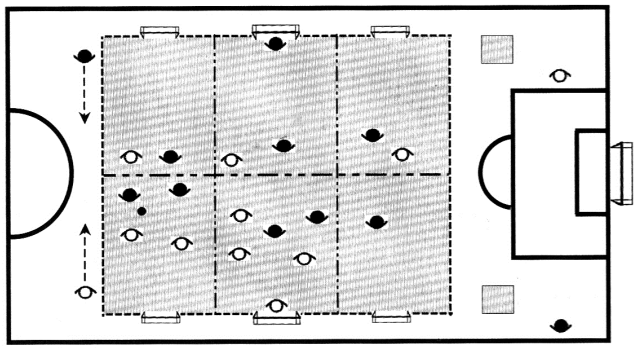
Lapas B Nr. 03

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** Pratimas. <u>Puolimas esant lygiam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjo tikslai: -bėgti ten, kur yra laisvas plotas, -suklaidinti varžovą driblingu. Jei nepavyksta, išsaugoti kamuolį.	**Nurodymai:** 2 x 2, plotas 20 m x 20 m + vartininkas. Smūgiuoti į vartus su vartininku. Pradinė pozicija: 1. Puolėjas A paprašo kamuolio. 2. Jo partneris B perduoda kamuolį jo bėgimo kryptimi Vos tik B atlieka perdavimą, keturi žaidėjai žaidžia 2 x 2. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 30", situacija baigiama. Skaičiuoti nuošales tik nuo 13 m **Pastaba**: aikštėje 17 žaidėjų. Pasinaudoti partneriu suklaidinant varžovą. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems žaidėjams Du stulpeliai vartams
Pertrauka:0,5min **Lankstumas**	**Raumenų tempimo pratimai:** parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas.	
Mokymas 15 min. **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Mano komanda turi kamuolį, aš teisingai užimu savo zoną :</u> <u>rungtynių tikslai:</u> - pateikti išeitis atmušant kamuolį į kraštus - aikštės kraštų panaudojimas kontraktai	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 su vartininkais, aikštėje išsidėstę 3-3-2. Taisyklės futbolui devyniems. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vieną vidurio liniją. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kai kamuolys išspiriamas vartininko ar vartininkas turi kamuolį, abejose gynybinės zonos pusėse turi būti mažiausiai po 1 žaidėją. **Pastabos:** kiekvieną zoną pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus žiūrėti kur jie yra ir kur jie turi bėgti. Priversti gynėjus, žaidžiančius krašte, greitai prašyti kamuolio į jų kraštą, kai tik atkovojamas kamuolys. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei:	**Komentarai:**	

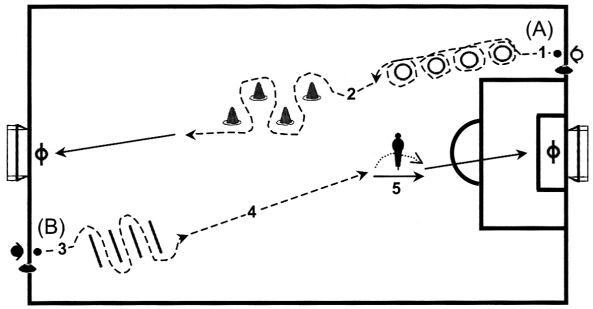
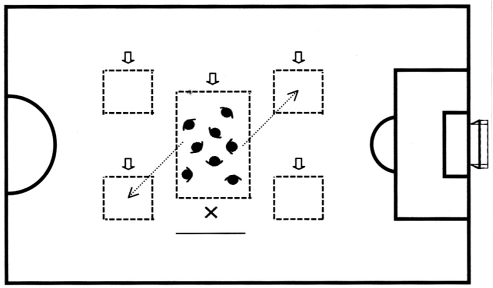
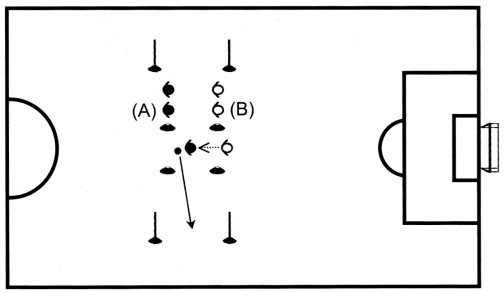
Lapas A Nr. 04

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Žongliravimas:</u> laisvas	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais. Laisvai žongliruoti kamuoliu vairiomis kūno vietomis, kad kamuolys nepaliestų žemės: -pėdos, galva, šlaunis, keliai, krūtinė, pečiai ir t.t, - keltis, išorinė pėdos pusė, kulnas ir t.t. **Pastabos:** parodyti žaidėjams žongliravimo būdus, kurie skiriasi nuo įprastinių. Parodyti vieną žaidėją pavyzdžiu, kuris atlieka neįprastą žongliravimą, kad žaidėjai imtų lenktyniauti tarpusavyje. 	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmas.** Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant padu į save, nuridenimas vidine pėdos puse už atraminės kojos (dirbama keičiant dešinę koją kaire).	Visi su kamuoliais
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** Koordinacija - greitumas <u>Estafetė:</u> vengti kliūčių rungtyniaujant tarp komandų	**Nurodymai:** Lenktyniauja dvi komandos. Prabėgti pro stulpelius, grįžti ir paliesti partnerį. Taškas komandai laimėjusiai rungtį. Keisti tarpus tarp stulpelių ir jų padėtį. <u>Variantai:</u> bėgimas pirmyn, su kamuoliu rankose, su kamuoliu už galvos, kamuolys metamas į priekį ir pagaunamas distancijos pabaigoje, • bėgimas atbulomis, • su kamuoliu prie kojų. **Pastabos:** pratimą kartoti du-tris kartus. 	Lėkštelės Visi su kamuoliais 16 stulpelių
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys:</u> kartoti pratimą prieš varžovą	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + 1 vartininkas. 1. A perduoda B bėgimo kryptimi. 2. B varo kamuolį pro lėkšteles, o priešais trenerį keisdamas kryptį atlieka driblingą ir smūgiuoja į vartus. Treneris bando paliesti pro jį bėgantį žaidėją. Keisti greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai <u>Trenerio poelgio variantai:</u> - jis juda į priekį ar atsitraukia, išbėga iš kairės ar iš dešinės, - daro klaidinančius judesius. **Pastaba:** aikštelėje 13 žaidėjų. Būti reiklesniam pasirinkto judesio kokybei nei atlikimo greičiui. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Du stulpeliai vartams

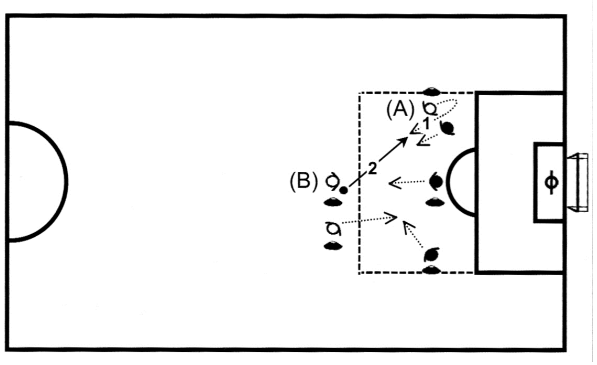
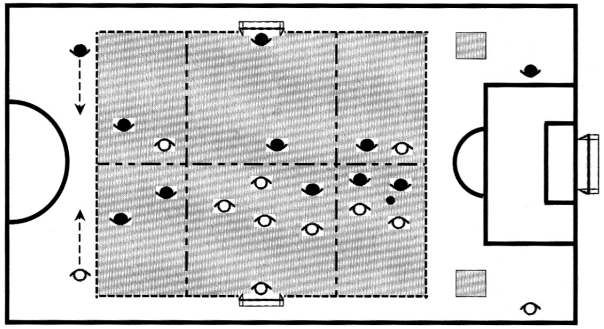
Lapas B Nr. 04

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant lygiam žaidėjų skaičiui:</u> Puolėjo tikslas: -užimti laisvą plotą, -atsidengti, -padėti kamuolio turėtojui. Panaudoti driblingą Jei neišveda iš pusiausvyros, išsaugo kamuolį	**Nurodymai:** 2 x 2, plotas 8 m x 10 m Smūgiuoti į vartus sustabdant kamuolį už varžovų vartų linijos. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Be kampinių smūgių ir nuošalių. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą: kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3…ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs pakyla į kitą lygį, pralaimėjęs nusileidžia. Jei lygu pirmą kartą - traukiami burtai. Jei lygiosios kituose kartuose - kurie buvo laimėję paskutinį kartą nusileidžia. Kamuolys duodamas tam, kuris pralaimi. **Pastaba**: gerai paruošti žaidimo aikšteles. Duoti kamuolį ir pasiūlyti situacijos sprendimus.  	Lėkštelės Kamuolys keturiems žaidėjams
Pertrauka: 05' **Lankstumas**	**Raumenų tempimo pratimai:** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10"-15" kiekvienam pratimui).	
Mokymas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš teisingai užimu savo zoną:</u> Žaidimo tikslai: -pateikti išeitis puolimui į kraštus, - kraštų panaudojimas sudarant palankią puolimui situaciją	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, susigrupavę 3-3-2, vartais futbolui devyniems, taisyklės futbolui devyniems. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vieną vidurio liniją. Visos tris zonos vienodo pločio. Smūgiuoti į vartus su vartininku ar į kitus dvejus be (4m). Puolant, kai kamuolys yra puolimo zonoje, trijose zonose turi būti mažiausiai bent po vieną žaidėją, iš komandos, kuri puola. **Pastabos:** kiekvieną zoną pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti centro žaidėjus užimti laisvas zonas nuo puolėjų. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams 8 stoveliai keturiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei	**Komentarai:**	

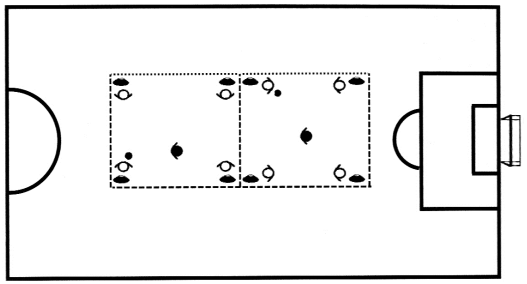
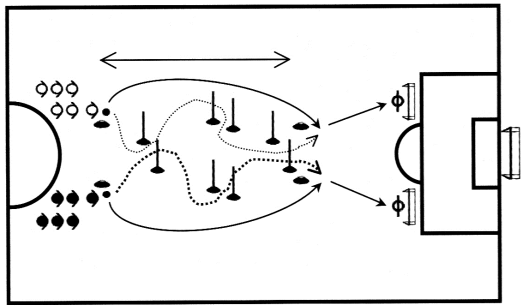
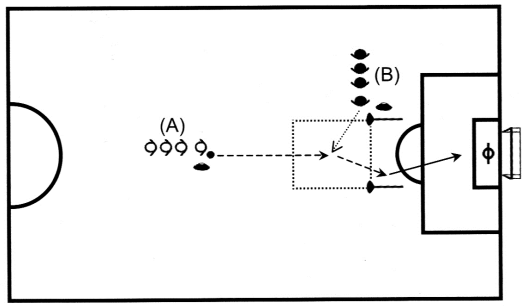
Lapas A Nr. 05

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas Bėgimas: Vorele.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais, ¼ aikštės plote + du vartininkai. Kamuolio varymas apie lankus. 1. Kamuolio varymas-slalomas ir smūgis į vartus. 2. Padu tarp lazdų. 3. Padu atbulomis. 4. Technikos veiksmas: didelis šuolis prieš smūgį į vartus. Keisti pratimo greitį priklausomai nuo žaidėjų parengtumo. Variantai: laisvas. Stipriąja koja, silpnąja koja. **Pastabos:** būti reikliam judesio kokybei.  	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Lėkštelės 4 lankai 4 stoveliai 4 lazdos 1 manekenas 4 stulpeliai 2 vartams
Pertrauka 05' Kamuolio manevravimas	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant padu į save, kamuolio užkėlimas ant kelties, pėda pakelta nuo žemės ir pabandyti išlaikyti pusiausvyrą (atliekama stipriąja ir silpnąja kojomis).	1 kamuolys 1 žaidėjui
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** Reakcijos greitis Distancija 10 m: bėgimas po regimojo signalo	**Nurodymai:** Kiekvienas su kamuoliu. Nubrėžiama 4m x 8m baltos spalvos zona. Aplink ją iš šonų žymimos keturios 3m x 3m zonos, iš kurių dvi geltonos ir dvi raudonos, viena prieš kitą. Kai tik treneris pakelia geltoną ar raudoną lėkštelę žaidėjai turi bėgti į tos spalvos zoną. Pralaimi tas, kuris atbėga paskutinis. Variantai: keisti spalvas bėgimo metu. Pranešti vieną spalvą, bet pakelti kitą.Pridėti kitą spalvą. **Pastaba:** kartoti pratimą serijomis po 4-5 bėgimus. 	Lėkštelės
Mokymas 20' **Technika:** pratimas Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamasis judesys: kartoti pratimą prieš pasyvų varžovą	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Vartai futbolui septyniems. Nubrėžti 3m x 3m zoną su vienais vartais iš kiekvienos pusės, bet be vartininkų. Puolėjas A nugara į vartus ir nugara į gynėją saugo kamuolį. Gynėjas B pasyviai priešindamasis jį spaudžia šiek tiek stumdamas (be rankų), bet kamuolio neatima. Jei A po 5"-6" neišeina iš zonos, jis smūgiuoja į vartus taip kaip nori. Variantai: kamuolį puolėjui gali paduoti partneris. **Pastaba:** aikštelė šešiems žaidėjams. Puolėjo kūnas visada turi būti tarp gynėjo ir kamuolio.  	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams 4 stulpeliai 2 vartams

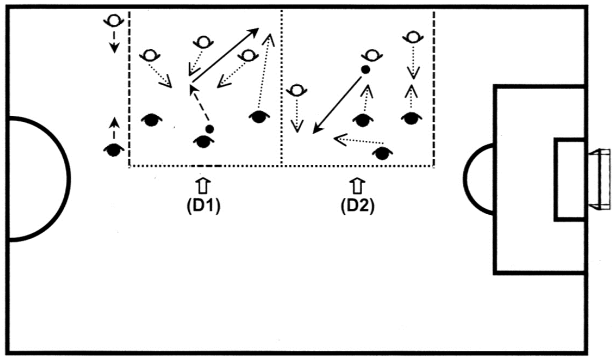
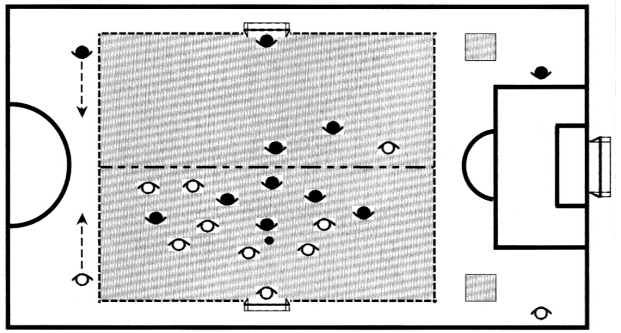
Lapas B Nr. 05

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** Pratimas. <u>Puolimas esant lygiam žaidėjų skaičiui:</u> Puolėjo tikslas: -užimti laisvą plotą, atsidengti, -padėti kamuolio turėtojui, -panaudoti driblingą. Jei neišveda iš pusiausvyros, išsaugo kamuolį	**Nurodymai:** 3 x 3, plotas 35m x 40m + 1 vartininkas. Smūgiuoti į vartus saugomus vartininko. Pradinė situacija: 1. A puolėjas atsidengia į priekį, kad gautų perdavimą iš B. 2. B, jo partneris, perduoda jam kamuolį į kojas. Kai B perduoda, šeši žaidėjai žaidžia 3 x 3; Kai kamuolys išeina už ribų arba po 30", situacija baigiama Nuošales skaičiuoti tik nuo 13 m **Pastaba**: aikštelė 25 žaidėjams. Pasinaudoti partneriais, kad išvesti iš pusiausvyros varžovą. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Pertrauka: 05' **Lankstumas**	**Raumenų tempimo pratimai:** parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10"-15" kiekvienam pratimui).	
Mokymas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda prarado kamuolį, aš teisingai užimu savo zoną.</u> <u>Žaidimo tikslai:</u> šoninę zoną padaryti neprieinama, judėti link aikštės vidurio, kad apsaugoti vartus	Žaidimas 9 x 9, susigrupavę 3-3-2, plote ir su vartais futbolui devyniems. Taisyklės futbolui devyniems. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vieną vidurio liniją. Vidurio zona platesnė už kitas dvi. Gynybinėje situacijoje kai kamuolys būna šoninėje gynybinėje zonoje, joks žaidėjas iš komandos, kuri ginasi, negali būti tuo metu priešingoje šoninėje zonoje. **Pastabos:** kiekvieną zoną pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus matyti, kur jie yra, ir kur jie turi bėgti. Priversti gynėjus, žaidžiančius kraštuose, greitai bėgti į gilumą, kad uždengtų centro gynėjus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei:	**Komentarai:**	

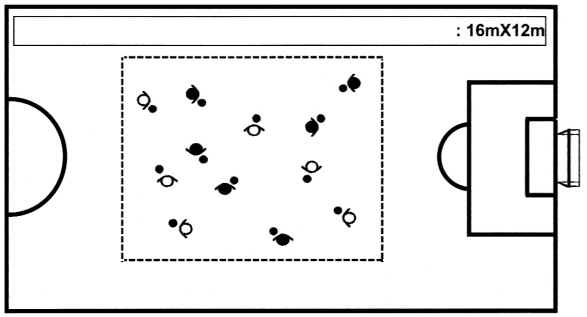
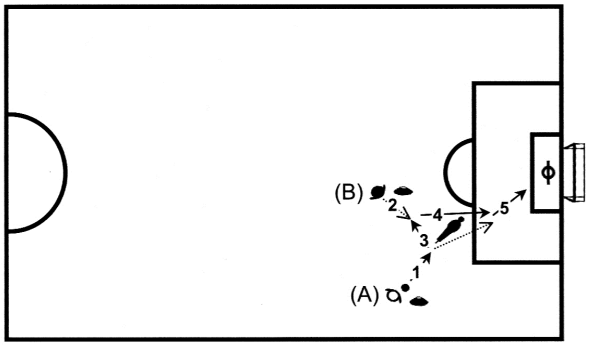
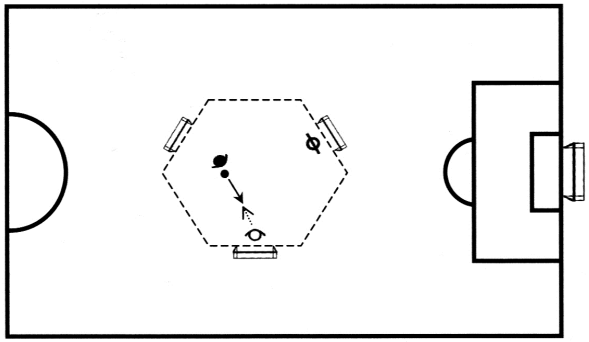
Lapas A Nr. 06

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Jautis:</u> kamuolio išsaugojimas esant nelygiam žaidėjų skaičiui be vietos keitimo	**Nurodymai:** 7m x 7 m kvadrato kiekviename kampe padėti po lėkštelę. „Jautis'' 4 x 1. Sudaryti vienodo lygio grupes. Kamuolio lietimas laisvas, po to tris, vėliau du kartus. Keisti gynėją po kiekvieno atėmimo. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis pasilieka dar vienam kartui. Jei puolėjai padaro keturis perdavimus, gynėjas lieka dar vienam kartui. Keisti žaidėjų grupes. **Pastabos:** puolėjai gali judėti 1 m į kairę, 1 m į dešinę. 	Kamuolys penkiems žaidėjams Lėkštelės
Pertrauka 05 min Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį.** Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant padu į save, pasikelti kamuolį kita koja (keltimi) ir pabandyti atlikti du kamuolio pamušimus (atliekama stipriąja ir silpnąja kojomis).	Po kamuolį kiekvienam
Gerinimas15 min. **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija <u>Bėgimas:</u> vengti kliūčių ir varžovo	**Nurodymai:** Perdavimas oru rankomis išilgai distancijos. Prabėgti pro stulpelius išvengiant varžovo, po to smūgis į vartus nestabdant kamuolio. Išbėgama po du tuo pačiu metu. Atlikti pratimą vis greičiau ir greičiau. Keisti stovelių padėtį ir tarpus tarp jų. Galimybė nubėgti distanciją su kamuoliu rankose, po to padėti ant žemės ir smūgiuoti į vartus. <u>Variantai:</u> bėgimas pirmyn, bėgimas atbulomis. **Pastaba:** aikštelje 12 žaidėjų. 	Lėkštelės 1 kamuolys žaidėjui 8 stulpeliai 4 stulpeliai 2 vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys:</u> apžaisti varžovą, kad būtų galima smūgiuoti į vartus	**Nurodymai:** Du žaidėjai su kamuoliu ir vartininkas. Nubrėžti 5m x 5m zoną puolimo pusėje. Puolėjas A, kad galėtų smūgiuoti į vartus, turi kirsti liniją pažymėtą dviem stulpeliais ir saugomą gynėjo B. Jei žaidėjui pavyksta tai padaryti, jis lieka puolėju. Jei kamuolys išeina už žaidimo ribų, per kitą liniją, jis tampa gynėju. Didelis šuolis ir sienelė uždrausti. <u>Variantai:</u> keisti gynėjo startinę poziciją: priešais, iš šono ar iš už puolėjo nugaros. Keisti puolėjo startinę poziciją: priešais, iš šono, nugara į vartus. Kamuolį puolėjui paduoda partneris. **Pastaba:** aikštelė devyniems žaidėjams. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Du stulpeliai vartams Du stulpeliai linijai pažymėti

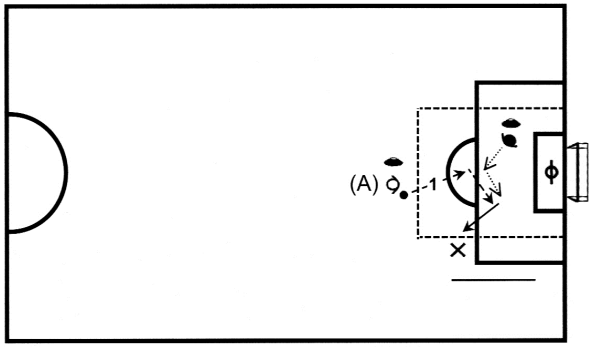
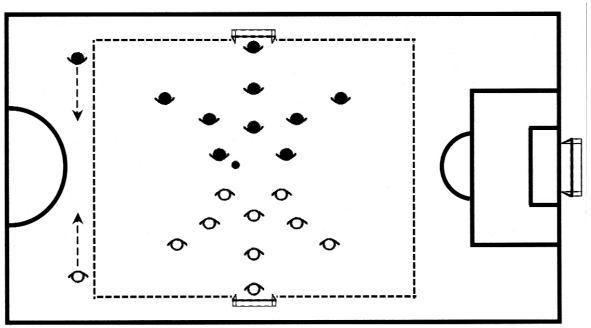
Lapas B Nr. 06

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** Žaidimas-turnyras <u>Puolimas esant lygiam žaidėjų skaičiui.</u> Puolėjo tikslas: -užimti laisvą plotą, -atsidengti, -padėti kamuolio turėtojui. Panaudoti driblingą. Jei neišveda iš pusiausvyros varžovą, išsaugo kamuolį	**Nurodymai** Žaidžia 3 x 3, plotas 15 m x 25 m Smūgiuoti į vartus sustabdant kamuolį už varžovo vartų linijos. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Be nuošalių ir kampinių smūgių Kas 3' keisti varžovą naudojant pakilimo-nusileidimo sistemą: kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3…ir t.t.). Laimėjęs žaidėjas pakyla į kitą lygį, pralaimėjęs nusileidžia. Jei lygu pirmą kartą - traukiami burtai. Jei lygiosios kitus kartus – nusileidžia, kurie buvo laimėję paskutinį kartą. Kamuolys duodamas tam, kuris pralaimi **Pastaba**: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Duoti kamuolį ir pasiūlyti išeitis.  	Lėkštelės Kamuolys 1 kamuolys šešiems žaidėjams
Pertrauka: 05' **Lankstumas**	**Raumenų tempimo pratimai.** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10"-15" kiekvienam pratimui).	
Mokymas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda prarado kamuolį, aš teisingai užimu savo zoną.</u> Žaidimo tikslai: -sumažinti atstumus tarp žaidėjų atsižvelgiant į jo vaidmenį zonoje.	Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2 ir su vartais futbolui devyniems. Taisyklės futbolui devyniems. Nubrėžti vidurio liniją. Gynybinėje situacijoje kai kamuolys atsiduria gynybinėje zonoje, visi žaidėjai iš komandos, kuri ginasi, turi būti gynybinėje pusėje išskyrus puolėją. **Pastabos:** priversti žaidėjus grįžti gintis, bet liekant jų zonoje. 	Lėkštelės 1 kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei:	**Komentarai:**	

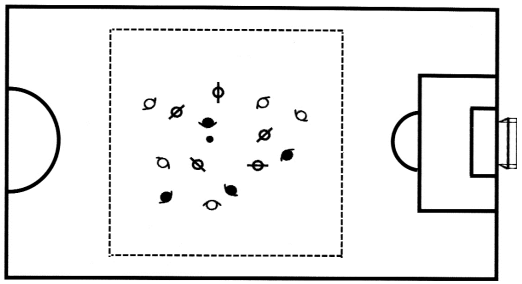
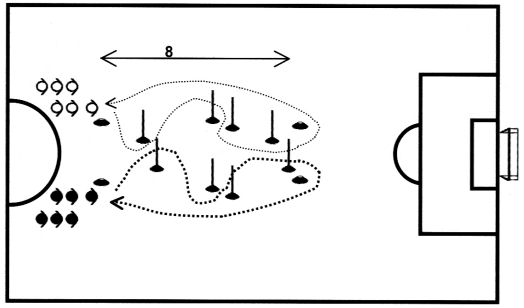
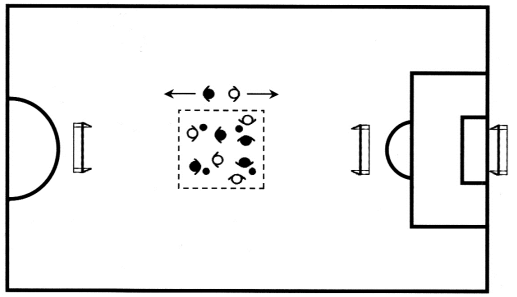
Lapas A Nr. 07

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Parengiamasis žaidimas:</u> driblingas ir klaidinamasis judesys. Dvikova ir išvedimas iš pusiausvyros.	**Nurodymai:** **„Kamuolio gelbėjimas"** Visi žaidėjai turi po kamuolį. Aikštė 16m x 12m, 10-14 žaidėjų. Žaidimo tikslas: išsmūgiuoti varžovų kamuolius už žaidimo ribų. Žaidėjas, kurio kamuolys išspiriamas, iškrenta iš žaidimo. Laimi ta komanda, kurios žaidėjų lieka mažiausiai aikštėje. <u>Variantai:</u> kamuolys gali būti išmušamas rankom. Be komandų (individualiai). Paskutinis žaidėjas likęs aikštėje laimi. **Pastabos:** galimybė išmušti kamuolį nurodyta kryptimi. 	Visi su kamuoliais Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos vaiksmas.** Kamuolio ridenimas pirmyn stipriosios kojos padu, vėl padu pirmyn silpnąja koja, po to atgal padu stipriąja koja ir padu atgal silpnąja koja.	Visi su kamuoliais
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** sprogstamasis greitumas <u>Distancija 10 m :</u> kamuolio prašymas žaidimui į sienelę	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A varosi kamuolį ir stengiasi apžaisti varžovą (manekeną). 2. B ateina į pagalbą 3. A perduoda B bėgimo kryptimi. 4. B grąžina kamuolį A bėgimo kryptimi vienu lietimu, į užnugarį gynėjui-manekenui, prieš kamuoliui išeinant už žaidimo ribų. 5. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą aikštės viduryje, vartams iš dešinės ir iš kairės pusės **Pastaba:** žaidimas į sienele turi būti išprovokuotas A pagreitėjimu. Atlikti 4-5 kartus vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Manekenas Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinantis judesys:</u> apžaisti varžovą ir smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai** Trise su kamuoliu. Nubrėžti šešiakampę zoną, kurios viena kraštinė lygi 4 m, su trimis 3 m vartais. Kiekvienas žaidėjas gina vartus (be rankų), ir smūgiuoja į vartus pagal savo pasirinkimą. Draudžiama pulti ir smūgiuoti į vartus dviese. <u>Variantas:</u> ginti visą zoną rankomis. **Pastaba:** žaidėjų trejetus keisti kas dvi minutės. 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams 6 stulpeliai 3 vartams

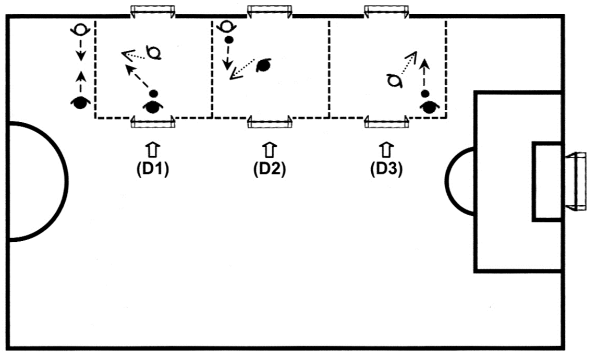
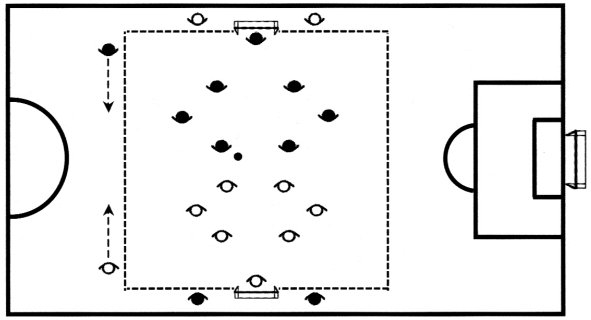
Lapas B Nr. 07

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20’ **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant lygiam žaidėjų skaičiui.</u> Gynėjo tikslas: -diktuoti savo padėtimi, kur turi judėti puolėjas, -nepulti, atkakliai persekioti puolėją ir priversti jį suklysti	**Nurodymai:** 1 x 1, 20 m x 20 m plote,+ 1 vartininkas. Sutrukdyti puolėjui smūgiuoti į vartus su vartininku Situacija: A puolėjas varydamasis kamuolį stoja prieš savo varžovą. Kai A tik paliečia kamuolį, abu žaidėjai žaidžia 1 x 1. Kai tik kamuolys išeina už žaidimo ribų, ar gynėjas grąžina kamuolį treneriui arba vartininkui ataka baigta. Kitais atvejais atakos trukmė 20”. **Pastaba**: aikštė 11 žaidėjų. Gynėjas neturi nutraukti puolėjo driblingo ir klaidinamų judesių. Visada matyti kamuolį: stovėti taip, kad būtų galima saugoti vartus.  	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05’ **Lankstumas**	**Raumenų tempimo pratimai:** parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10”-15” kiekvienam pratimui)	
Mokymas 20’ **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš ieškau būdų sužaisti greitą puolimą.</u> Žaidimo tikslai: -atsidengti į priekį, -bėgti į priekį, -žaisti į priekį.	Žaidimas 9 x 9, susigrupavę 3-3-2 plote ir su vartais futbolui devyniese Taisyklės futbolui devyniese Vos tik žaidėjas paduoda kamuolį, reikalavimas prašyti kamuolį į priekį, išskyrus vartininką **Pastabos:** priversti žaidėjus prašyti kamuolį pirmyn. Priversti žaidėjus kuo greičiau bėgti pirmyn. Priversti žaidėjus paduoti kamuolį į laisvus plotus 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybos:	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei:	**Komentarai:**	

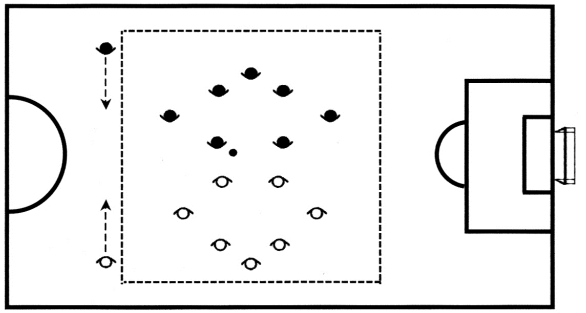
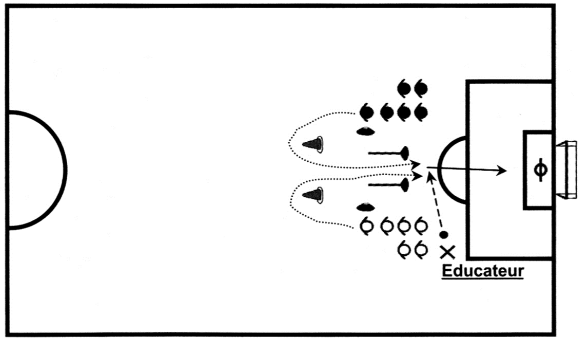
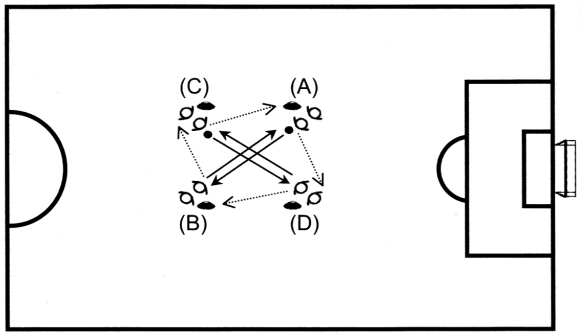
Lapas A Nr. 08

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> kamuolio išsaugojimas esant nelygiam žaidėjų skaičiui	**Nurodymai:** Žaidimas su trimis komandomis po 5 žaidėjus, plotas 30 m x 40 m Kamuolio perdavimai po 10 Kamuolys perduodamas tik rankomis. Komanda, kuri praranda kamuolį, ginasi. Likusios dvi puola kartu. Draudžiama bėgti su kamuoliu. Draudžiama liesti varžovą. Septyni pavykę perdavimai - vienas taškas. <u>Variantas:</u> kamuolys perduodamas tik pažeme **Pastabos:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. 	1 kamuolys Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu**. Pasidėti kamuolį ant kojos kelties ir bandyti išlaikyti pusiausvyrą tuo pačiu judant į priekį. Po to pakelti kamuolį nuo žemės paridenant padu į save. Rungtynės nueitai distancijai: startas nuo tos pačios linijos, kai kamuolys nukrenta, žaidėjas vėl pradeda nuo starto linijos.	1 kamuolys 1 žaidėjui
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija - greitumas <u>Estafetė :</u> vengti kliūčių ir varžovo rungtyniaujant dviem komandom	**Nurodymai:** Rungtyniauja dvi komandos. Prabėgti pro stulpelius išvengiant varžovo, grįžti ir paliesti Partnerį. Taškas komandai, laimėjusiai rungtį. Keisti padėtį ir nuotolį tarp stulpelių. <u>Variantai:</u> bėgimas pirmyn, su kamuoliu rankose, su kamuoliu už galvos, kamuolys metamas į priekį ir pagaunamas distancijos pabaigoje, bėgimas atbulomis, kamuolys prie kojų. **Pastaba:** pratimą kartoti du- tris kartus. 	Lėkštelės 1 kamuolys žaidėjui 8 stulpeliai
Mokymas 20' **Technika:** Pratimas. <u>Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys:</u> išsaugoti kamuolį ar apžaisti varžovą, kad būtų galima smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Rungtyniauja dvi komandos. Nubrėžti 10 m x 10 m zoną tarp dviejų vartų be vartininkų. Žaidimas 1 x 1 vyksta zonoje tam kad išsaugotų kamuolį arba tam, kad atgautų. Treneriui davus signalą, žaidėjai, turintys kamuolį, gali išeiti iš zonos, kad smūgiuotų į vartus, gynėjai jiems bando sutrukdyti. **Pastaba:** aikštelėje aštuoni žaidėjai. Žaisti po 30". Po kiekvieno karto pakeisti keisti varžovus. 	Lėkštelės Kamuolys 2 žaidėjams 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai

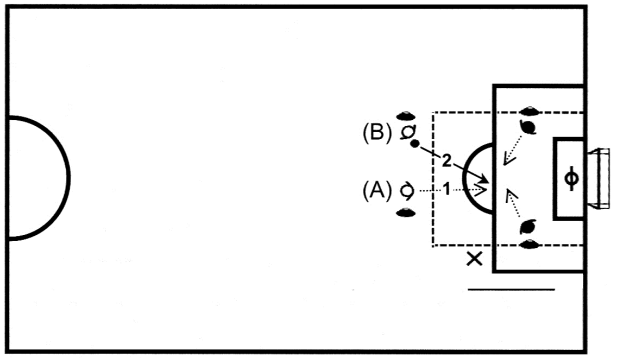
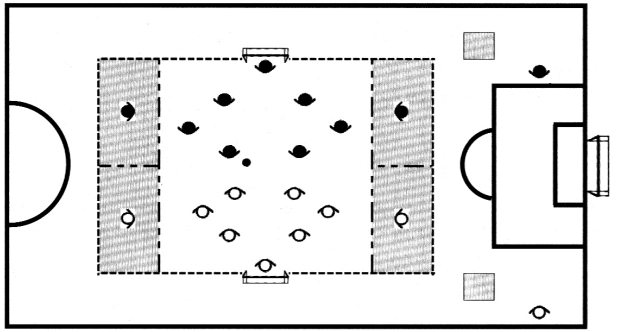
Lapas B Nr. 08

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** žaidimas-turnyras <u>Gynyba esant lygiam žaidėjų skaičiui:</u> Gynėjo tikslai: -saugoti vartus, -atkovoti kamuolį, kad tapti puolėju, -staiga nepulti, atkakliai persekioti puolėją ir priversti jį suklysti	**Nurodymai:** Žaidimas 1 x 1, plote 8 m x 8 m į dvejus 3 m vartus. Sutrukdyti puolėjui smūgiuoti į vartus su vartininku. Kamuolys liečiamas tik žaidėjo, be kampinių smūgių. Kas 3' keisti varžovus panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą: kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3…ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs pakyla į kitą lygį, pralaimėjęs Nusileidžia. Jei lygu pirmą kartą - traukiami burtai Jei lygiosios kituose kartuose – nusileidžia kurie buvo laimėję paskutinį kartą. Kamuolys duodamas tam, kuris pralaimi. **Pastaba**: gerai paruošti žaidimo vietą. Gynėjas savo padėtimi turi diktuoti puolėjui, kur jis turi judėti.  	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Pertrauka: 05' **Lankstumas**	**Raumenų tempimo pratimai.** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10"-15" kiekvienam pratimui)	
Mokymas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš ieškau būdų sužaisti greitą puolimą:</u> Žaidimo tikslai: -bėgti į priekį, -žaisti į priekį.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, plote 25m x 35 m į dvejus vartus futbolui devyniems. Taisyklės futbolui devyniems, be nuošalių ir kampinių Smūgių. Iš kiekvienos komandos paskirti žaidėjus-manekenus už varžovo vartų linijos ir juos keisti kas 3'. Žaidėjai-manekenai turi teisę kamuolį liesti du kartus, kad smūgiuotų iš centro arba grąžintų kamuolį atgal. **Pastabos:** priversti žaidėjus kuo greičiau bėgti pirmyn. Priversti žaidėjus - manekenus prašyti kamuolio. Priversti žaidėjus atlikti kamuolio perdavimą žaidėjams-manekenams kai tik įmanoma. 	Lėkštelės 1 kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei:	**Komentarai:**	

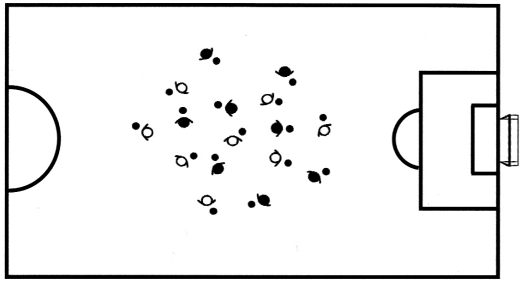
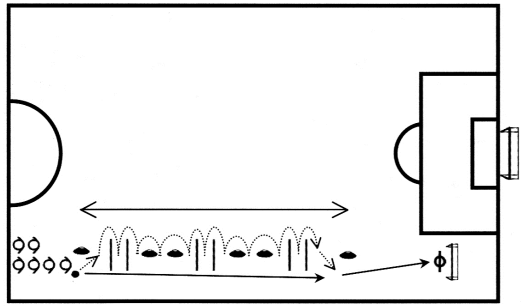
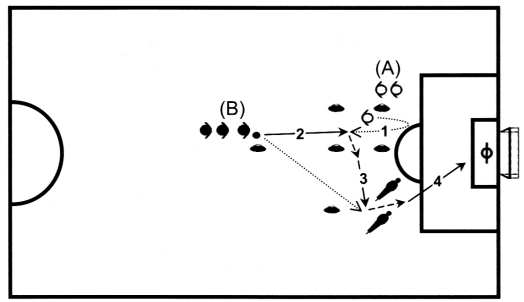
Lapas A Nr. 09

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> Išvesti iš pusiausvyros varžovą	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7 plote 30m x 40m Smūgiuoti į vartus kertant varžovo vartų liniją besivarant kamuolį. Kamuolio lietimų skaičius neribojamas, vėliau sumažinamas iki trijų. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Be kampinių smūgių **Pastaba:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolį turinčio žaidėjo. 	Kamuolys Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį.** Pakišti koją po kamuoliu, mojant aukštyn mesti kamuolį ir bandyti atlikti du žongliravimus (atlikti su stipriąja ir silpnąja koja).	1 kamuolys 1 žaidėjui
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** reakcijos greitis <u>10 m distancija:</u> dvikova dėl kamuolio po garsinio signalo.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Du žaidėjai kovoja dvikovoje bėgdami, kad galėtų smūgiuoti į vartus. Prabėgti pro stulpelius, kovojant su varžovu, prieš smūgį į vartus. Signalą duoda treneris. Kamuolį paduoda treneris distancijos pradžioje. <u>Žaidėjų starto variantai:</u> stovint ir atsitūpus, atsigulus nugara arba veidu į žemę. **Pastaba:** jei klaida dvikovos metu, atliekamas baudinys. 4-5 pakartojimai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Du stulpeliai vartams Du stoveliai Du stulpeliai
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Trumpas kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> kamuolio perdavimas į kojas po kamuolio stabdymo	**Nurodymai:** Aštuoniese su dviem kamuoliais. Žaidėjai, esantys A zonoje, perduoda kamuolį žaidėjams, esantiems zonoje B, B į A ir t.t. Žaidėjai, esantys zonoje C, perduoda kamuolį žaidėjams, esantiems zonoje D, D į C ir t.t. Vos tik žaidėjas perduoda kamuolį, jis pereina į kitą zoną, judėdamas laikrodžio rodyklių kryptimi. ¼ laiko skiriama silpnajai kojai. <u>Vietos keitimo variantai:</u> priešingai laikrodžio rodyklių krypčiai. Vienas ratas viena kryptimi, kitas ratas kita kryptimi. **Pastaba:** būti reikliam pasirinkto judesio atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys aštuniems žaidėjams

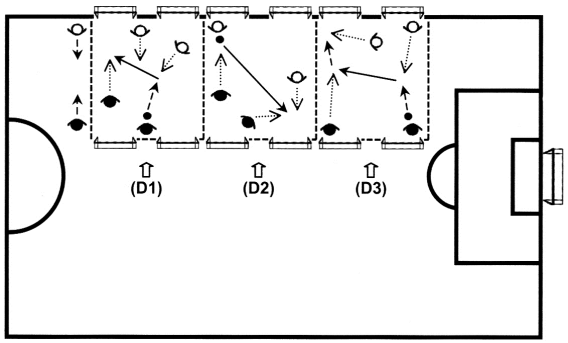
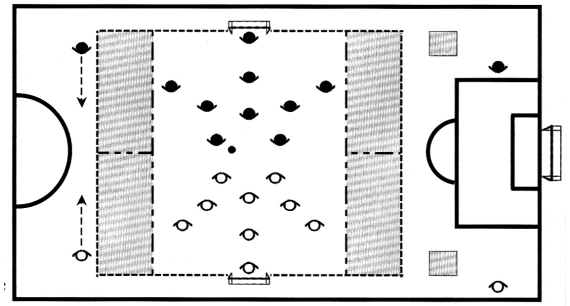
Lapas B Nr. 09

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10’ **Individuali taktika:** Pratimas. <u>Gynyba esant lygiam žaidėjų skaičiui:</u> -saugoti vartus, -atkovoti kamuolį. -staiga nepulti, atkakliai persekioti puolėjus ir priversti juos suklysti.	**Nurodymai:** 2 x 2, 20m x 20m plote + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartus su vartininku. Ssituacija: 1. A puolėjas prašo kamuolio į vidurį. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. Kai tik B perduoda kamuolį, keturi žaidėjai pradeda žaisti. Ataka baigiasi, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar vartininkui, ir po 30”. Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštėje 17 žaidėjų. Gynėjai turi būti atidūs puolėjų driblingui ir klaidinamiems judesiams.  	Kamuolys keturiems Lėkštelės Du stulpeliai vartams
Pertrauka 05’ Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai.** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10”-15” kiekvienam pratimui).	
Mokymas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Mano komanda turi kamuolį, aš praplečiu žaidimą į kraštus.</u> Žaidimo tikslai: - perduoti kamuolį į kraštus, - panaudoti plotus aikštės kraštuose, - sudaryti žaidėjų persvarą.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, 45m x 40 m plote į dvejus vartus futbolui devyniems. Taisyklės futbolui devyniems, be nuošalių ir kampinių smūgių. Kiekvienos komandos gynybinėje pusėje nubrėžti 5 m zoną išilgai užribio linijų. Iš kiekvienos komandos paskirti žaidėjus-manekenus tose zonose ir juos keisti kas 3’. Žaidėjai-manekenai gavę kamuolį gali varytis į kraštinę varžovo zoną neatakuojami savo varžovo. Jie gali liesti kamuolį tris kartus, kad mūgiuotų iš centro ar perduotų kamuolį atgal. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo dažniau perduoti kamuolį manekenams . 	Lėkštelės Kamuolys kiekvienam žaidėjui 8 stulpeliai Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei:	**Komentarai:**	

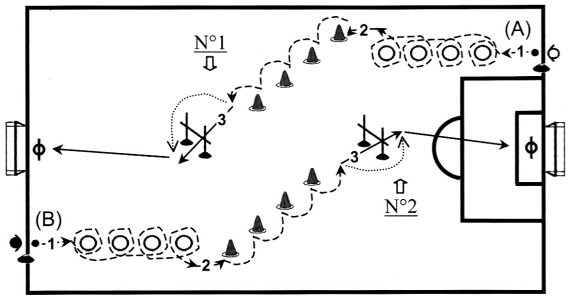
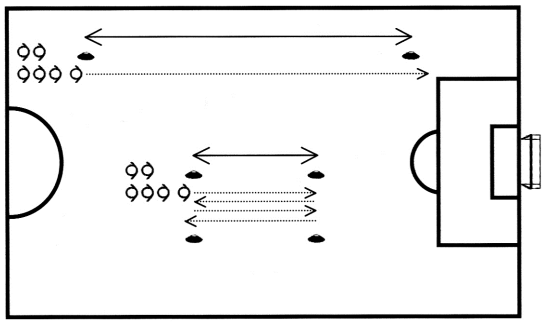
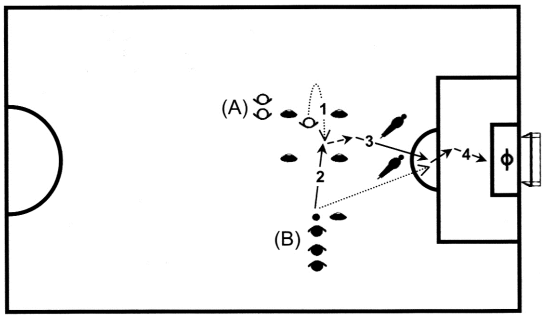
Lapas A Nr. 10

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Žongliravimas:</u> Kojomis.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais. Sujungti įvairius kamuolio žongliravimo būdus, kad kamuolys nežemės, kaire ir dešine kojomis. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai. <u>Žongliravimo variantai:</u> keltis, pėda, išorinė pėdos pusė, kulnas ir t.t - kojos keičiamos po vieno lietimo, kojos keičiamos po dviejų lietimų ir t.t. - sujungimas įvairių žongliravimo formų. **Pastaba:** parodyti vieną žaidėją pavyzdžiu, kad atsirastų lenktyniavimas tarp likusių žaidėjų 	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Lėkštelės
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmas.** Kamuolys padu paridenamas link vidinės pėdos pusės, po to link išorinės ir atvirkščiai (atliekama dešine ir kaire).	1 kamuolys 1 žaidėjui
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** <u>Bėgimas:</u> šuoliukai pirmyn.	**Nurodymai:** Apskaičiuotas perdavimas išilgai distancijos. Sujungti vieną šuoliuką pirmyn prieš kiekvieną lazdą dešine-kaire kojomis ir sujungti du šuoliukus pirmyn prieš kiekvieną lėkštelę dešine-kaire. Kamuolio paėmimas ir smūgiavimas į vartus. Atlikti pratimą vis greičiau ir greičiau. Keisti lankų ir lėkštelių išsidėstymą bei nuotolį tarp jų. Galimybė nubėgti distanciją su kamuoliu rankose, o po to padėjus ant žemės smūgiuoti į vartus. **Pastaba:** aikštė šešiems žaidėjams. 	Lėkštelės Visi su kamuoliais Šešios lazdos Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Trumpas kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> kamuolio perdavimas partnerio bėgimo kryptimi po kamuolio stabdymo	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A nugara į vartus atsidengia pirmyn, kad gautų iš B kamuolį į kojas. 2. B perduoda A. 3. A stabdo kamuolį kvadrato šone ir perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi tarp lėkštelių ir varžovų (manekenų). 4. B susistabdo kamuolį tarp varžovų ir smūgiuoja į vartus. ¼ laiko turi būti skirta darbui su silpnaja koja. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės, o po to iš kairės pusės. <u>Variantas:</u> B prašo kamuolio vartų dešinėje arba kairėje pusėje. **Pastaba:** būti reikliam pasirinkto judesio atlikimo kokybei. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 žaidėjams Manekenai 2 stulpeliai vartams

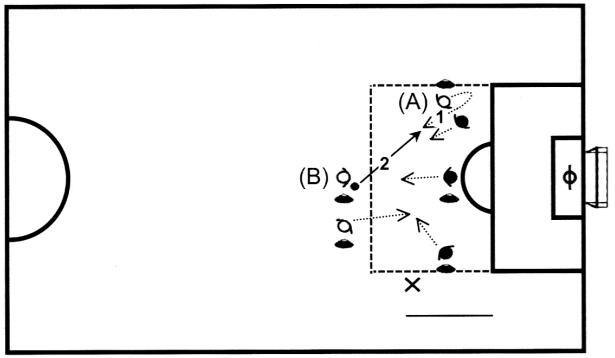
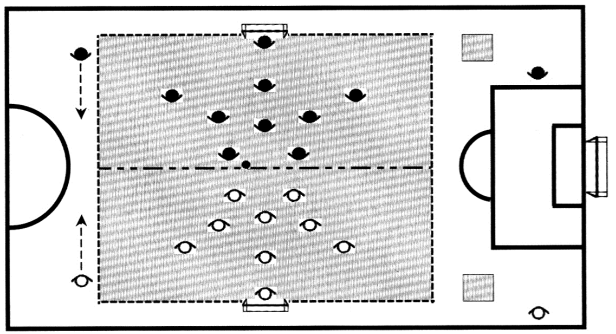
Lapas B Nr. 10

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** žaidimas -turnyras <u>Gynyba esant lygiam žaidėjų skaičiui.</u> Gynėjo tikslai: -saugoti vartus, -atkovoti kamuolį ir tapti puolėju, -nepulti staiga, bet persekioti puolėją ir priversti jį suklysti	**Nurodymai:** 2 x 2, 8m x 10m plote. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į dvejus vartus be vartininko. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Be nuošalių ir kampinių smūgių. Kas 1'30 keisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą: kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs pakyla į kitą lygį, pralaimėjęs nusileidžia. Jei lygu pirmą kartą - traukiami burtai. Jei lygiosios kituose kartuose - kurie buvo laimėję paskutinį kartą nusileidžia žemyn. Kamuolys duodamas tam, kuris pralaimi. **Pastaba**: gerai paruošti žaidimo aikštę. Gynėjas turi diktuoti savo padėtimi, kur turi judėti puolėjas, kad lengviau atgautų kamuolį  	Kamuolys keturiems Lėkštelės 8 stulpeliai 4 vartams
Pertrauka 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai.** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10"-15" kiekvienam pratimui).	
Mokymas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Mano komanda turi kamuolį, aš praplečiu žaidimą į kraštus.</u> Žaidimo tikslai: - dengtis ir prašyti kamuolio į kraštą, - atmušti kamuolį į kraštus, - panaudoti plotus aikštės kraštuose.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, organizuotas 3-3-2 į dvejus vartus futbolui devyniems. Taisyklės futbolui devyniems. Kiekvienos komandos gnybinėje pusėje išilgai užribio linijoms nubrėžti 10 m zoną. Į šią zoną savo gynybinėje pusėje gali įbėgti tik vienas žaidėjas. Kai žaidėjas prasiveržia į kraštinę zoną - 2 taškai. Kai pelno įvartį - 1 taškas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau prasiveržti į kraštines zonas. 	Lėkštelės Kamuolys Keturi stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei:	**Komentarai:**	

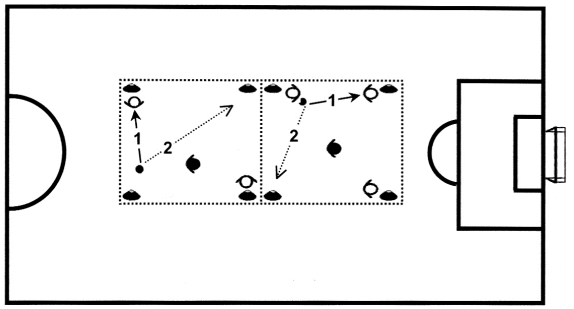
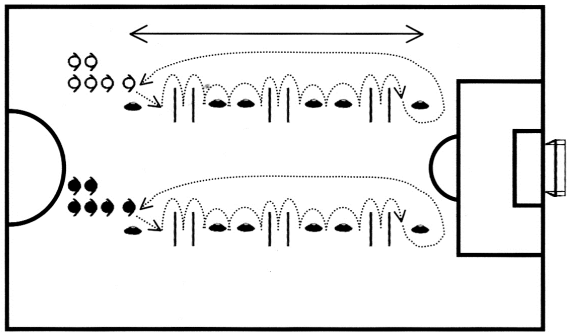
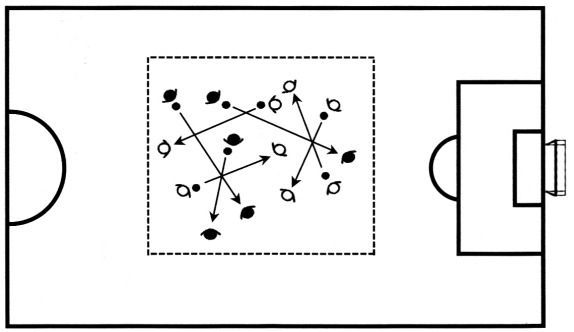
Lapas A Nr. 11

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas. Bėgimas: šuoliukai ir technika vorele	**Nurodymai**: Visi su kamuoliais ¼ aikštės + du vartininkai. Žaidėjai A ir B bėga ratu nuo vienų vartų iki kitų. Bėgimas Nr. 1 – dirba silpnoji koja, bėgimas. Nr. 2 - stiprioji koja. Silpnoji koja: a) kamuolys aplink lankus ridenamas padu link vidinės pusės, b) prijungiamas kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, mažas šuolis ir smūgis į vartus. Stiprioji koja: a) kamuolys aplink lankus ridenimas padu link link išorinės pusės, b) prijungiamas kamuolio pakėlimą nuo žemės paridenant kamuolį padu už atraminės kojos ir smūgis į vartus. **Pastaba:** būti reikliam judesio kokybei. 	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Lėkštelės 8 lankai 8 stoveliai Du barjerai 4 stulpeliai 2 vartams
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Pasidėti kamuolį ant pečių ir bandyti išlaikyti pusiausvyrą.	Visi su kamuoliais
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** įvertinimas Greitumas : testai	**Nurodymai:** Testas greitumui 40 m Testas „šaudykle'' greitumui 4 x 10 m Du bandymai vienam žaidėjui. Užrašyti tik geriausią laiką. 	Lėkštelės Matuoklė Testų lentelės Pieštukas Laikmatis
Mokymas 20' **Technika:** pratimas Trumpas kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: kamuolio perdavimas intervalu po kamuolio sustabdymo	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia pirmyn, kad gautų iš B kamuolį į kojas. 2. B perduoda A. 3. A stabdo kamuolį kvadrato šone ir perduoda B bėgimo kryptimi tarp varžovų (manekenų). 4. B sustabdo kamuolį savo bėgimo kryptimi ir smūgiuoja į vartus. ¼ laiko turi būti skirta darbui su silpnąja koja Atlikti pratimą iš dešinės, o po to iš kairės vartų pusės. Variantas: B stabdo kamuolį priešinga kryptimi nei bėga. **Pastaba:** aikštė septyniems žaidėjams. Būti reikliam pasirinkto judesio atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Manekenai Du stulpeliai vartams

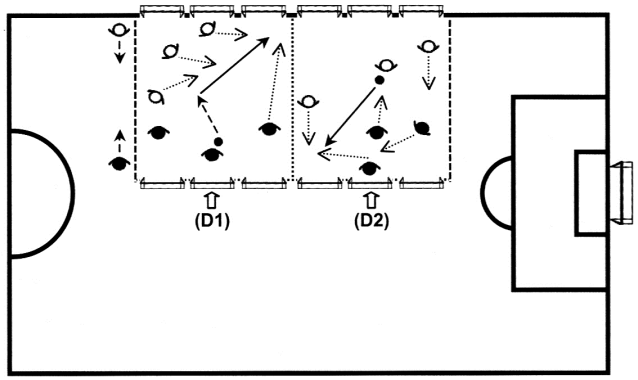
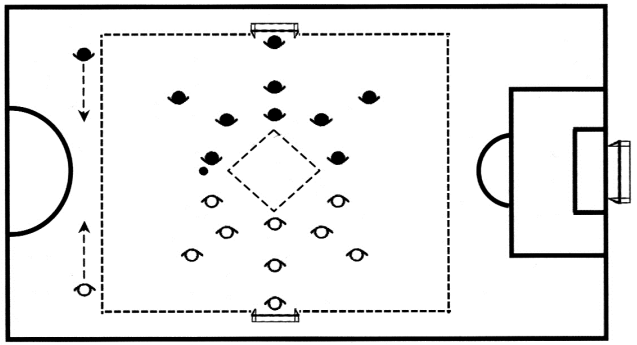
Lapas B Nr. 11

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20’ **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant lygiam žaidėjų skaičiui.</u> Gynėjo tikslai: -saugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -nepulti, atkakliai persekioti puolėjus ir priversti juos suklysti.	**Nurodymai:** 3 x 3, plote 35 m x 40 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartus su vartininku. Situacija: 1. A puolėjas atsidengia, kad gautų perdavimą iš B. 2. B jo partneris perduoda kamuolį prie A kojų. Kai tik B perduoda kamuolį šeši žaidėjai žaidžia 3 x 3. Ataka baigiasi, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar vartininkui arba po 30”. Nuošales fiksuoti tik nuo 13 m linijos. **Pastaba**: aikštė 25 žaidėjams. Gynėjai neturi nutraukti puolėjų driblingo ir klaidinamų judesių. Likti savo padėtyje ir matyti kamuolį. 	Kamuolys šešiems žaidėjams Lėkštelės Dveji stulpeliai vartams
Pertrauka 05’ Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai:** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10”-15” kiekvienam pratimui)	
Mokymas 20’ **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš bandau organizuoti pozicinę ataką.</u> Žaidimo tikslai: - puolimo situacija iš pradžių, - išsaugoti kamuolį su partnerių pagalba	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2, į dvejus vartus futbolui devyniems. Taisyklės futbolui devyniems. Nubrėžti vidurio liniją. Puolimo situacijoje, kai kamuolys atsiranda gynybos pusėje kamuolio atėmimas gali būti atliktas tik iš po varžovo kojų. **Pastabos:** priversti žaidėjus pasiūlyti sprendimus kamuolio turėtojui. Priversti žaidėjus visada būti išsidėsčius trikampio forma. Reikalauti kamuolio perdavimo prie kojų. 	Lėkštelės Kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei:	**Komentarai:**	

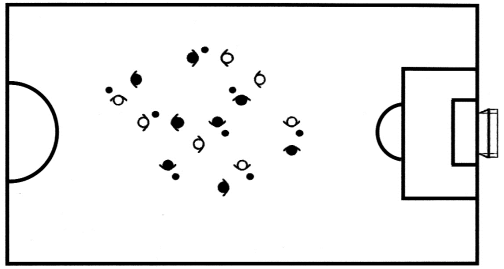
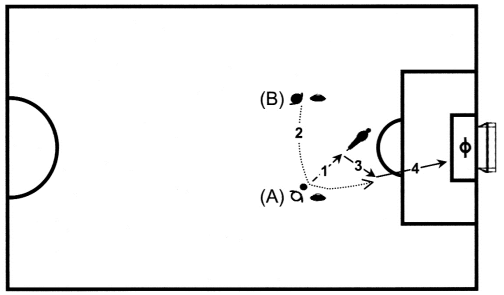
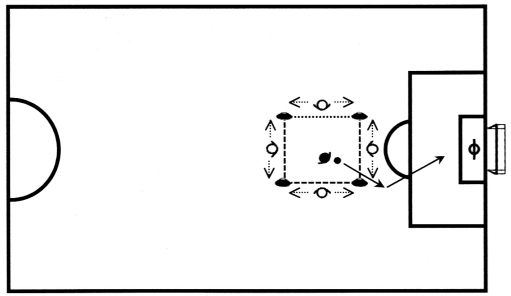
Lapas A Nr. 12

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas Jautis: Kamuolio išsaugojimas esant kiekybinei persvarai su atsidengimu ir perbėgimu	**Nurodymai:** Kvadrate 6 m x 6 m kampuose išdėlioti po lėkštelę. „Jautis'' 3 x 1. Kai tik žaidėjas perduoda kamuolį (1), jis bėga prie lėkštės, kur nieko nėra (2). Sudaryti vienodo lygio grupes. Kamuolys liečiamas laisvai, po to tris kartus, po to du. Keisti gynėją po kiekvieno kamuolio atėmimo. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka dar vienam kartui. Jei puolėjai padaro keturis perdavimus, gynėjas pasilieka dar vienam kartui. Keisti žaidėjų grupes. **Pastaba:** su kamuoliu puolėjai gali judėti tik 1 m į dešinę ir 1 m į kairę.  	Kamuolys keturiems žaidėjams Lėkštelės
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu.	**Pasikelti kamuolį**. Kamuolys suspaustas tarp dviejų kojų,pašokant pasikelti kamuolį į priekį ar į šoną ir pabandyti atlikti du kamuolio paspyrimus ore.	Visi su kamuoliais
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija – greitumas. Estafetė : Šuoliukai pirmyn, dvikova tarp žaidėjų ir komandų.	**Nurodymai:** Rungtyniauja. dvi komandos. Vienas šuoliukas pirmyn prieš kiekvieną lazdą dešine -kaire kojomis, sujungti du šuoliukus pirmyn prieš kiekvieną lėkštę dešine-kaire ir grįžus paliesti partnerį. Taškas komandai laimėjusiai rungtį. Keisti lėkščių ir lazdų išsidėstymą bei nuotolį tarp jų. 	Lėkštelės Visi su kamuoliais 12 lazdų
Mokymas 20' **Technika:** Pratimas. Trumpas kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: kamuolio perdavimas partnerio bėgimo kryptimi po kamuolio stabdymo, išvengiant kliūčių.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu 20 m ant20 m zonoje žaidėjų poros keisdamos padėtį sujungia kamuolio perdavimus ir susistabdymus vengdami kitų žaidėjų ir kamuolių. ¼ laiko turi būti skirta darbui su silpnąja koja Atlikti pratimą iš dešinės, o po to iš kairės vartų pusės Variantas: prieš gaudamas kamuolį partneris atsidengia pirmyn. **Pastaba:** priversti žaidėjų poras išsibarstyti aikštėje. Būti reikliam pasirinkto judesio atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys dviem žaidėjams

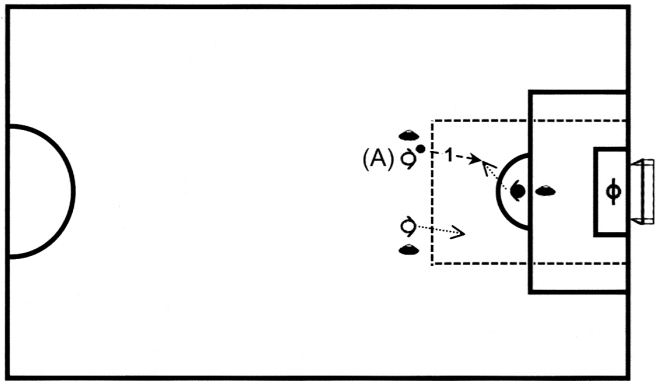
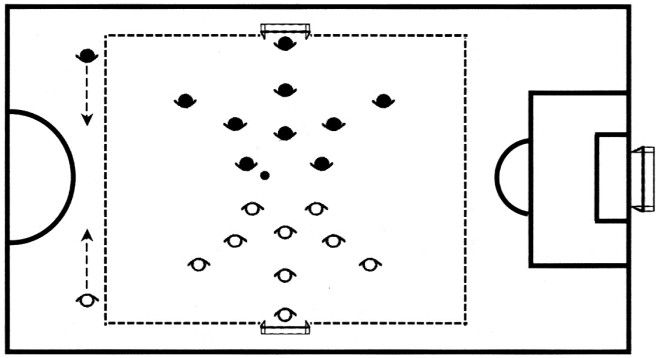
Lapas B Nr. 12

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** žaidimas-turnyras <u>Gynyba esant lygiam žaidėjų skaičiui</u> Gynėjo tikslai: -saugoti vartus, -atkovoti kamuolį, kad taptų puolėju, -nepulti, bet įkyriai persekioti puolėją ir priversti jį suklysti	**Nurodymai:** 3 x 3, plotas 15 m x 25 m Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į trejus vartus be vartininko. Kamuolys liečiamas tik kojomis,be nuošalių ir kampinių smūgių. Kas 1'30 keisti priešininką panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą: kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3…ir t.t.. Žaidėjas laimėjęs pakyla į kitą lygį, pralaimėjęs nusileidžia. Jei lygiosios pirmą kartą - traukiami burtai. Jei lygiosios kituose kartuose - kurie buvo laimėję paskutinį kartą nusileidžia. Kamuolys duodamas tam, kuris pralaimi. **Pastaba**: gerai paruošti žaidimo aikštelę. Gynėjai savo pozicija turi diktuoti, kur turi bėgti puolėjas kadlengviau atkovotų iš jo kamuolį.  	Kamuolys šešiems Lėkštelės 12 stulpeliai 6 vartams
Pertrauka 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai.** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10"-15" kiekvienam pratimui)	
Mokymas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. <u>Mano komanda turi kamuolį, aš stengiuosi organizuoti pozicinę ataką.</u> Žaidimo tikslai: - sudaryti puolimo situaciją - išsaugoti kamuolį panaudojant vidinę pusę	**Nurodymai** Žaidimas 9 x 9, organizuotas 3-3-2 į su dvejus vartus. Nubrėžti neutralią 10m x 10 m zoną aikštės viduryje. Tik vienas žaidėjas gali prasiskverbti į šią zoną , tik varydamas kamuolį ar jo prašydamas. Kamuolys neutralioje zonoje liečiamas tik tris kartus. **astabos:** priversti žaidėjus naudoti zoną kaip atsitraukimą, kad geriau pasiruošti atakai. Priversti žaidėjus pasiūlyti sprendimus kamuolio turėtojui. 	Lėkštelės 1 kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei:	**Komentarai:**	

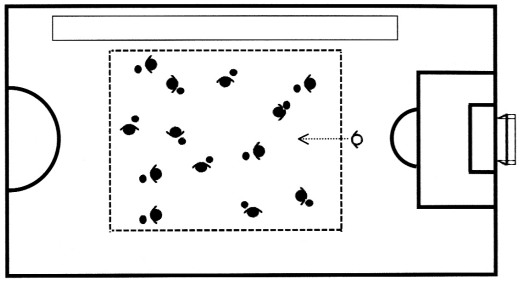
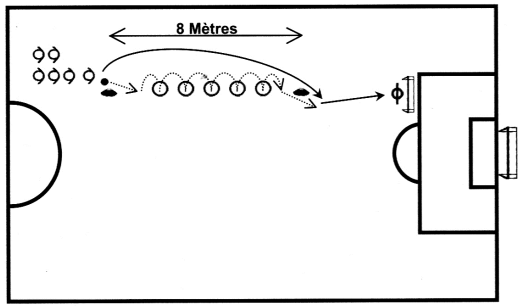
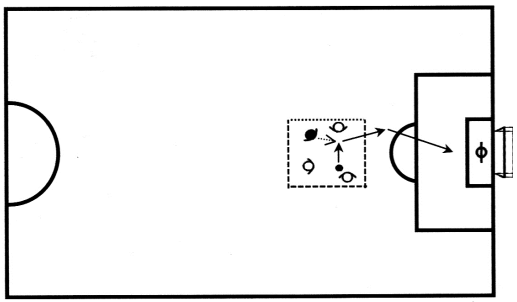
Lapas A Nr. 13

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Žongliravimas:</u> Testai.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Žongliravimo testai: dešinė koja, kaire koja pakaitomis ir galva. Kamuolys pakeliamas rankomis. Trys bandymai vienam žaidėjui. Dvi pertraukėlės žongliruojant kamuolį kita kūno vieta. Žaidėjas, neturintis kamuolio, skaičiuoja partnerio atmušimus. Kai abu žaidėjai atlieka po tris bandymus, geriausią rezultatą praneša treneriui. Po keturių testų galimybė pagerinti rezultatą. **Pastaba:** pranešti geriausius rezultatus testų pabaigoje. 	Kamuolys dviems žaidėjams Pieštukas Testų lentelės
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmas.** Dvigubas kontaktas vienos kojos pėdos vidine ir išorine pusėmis (atliekama dešine-kaire).	Visi su kamuoliais
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** Sprogstamas greitumas <u>Distancija 10 m :</u> Kamuolio prašymas į partnerio užnugarį	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1-A varosi kamuolį link savo varžovo (manekeno). 2-B užbėga jam už nugaros. 3- A kamuolį perduoda B bėgimo kryptimi, kol jis prieš tai neatsidurs užribio zonoje. 4- B susistabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Pratimą atlikti aikštės viduryje, po to iš dešinės ir iš kairės vartų pusės. **Pastabos:** A kamuolio perdavimas turi būti vienalaikis su B kamuolio prašymu. 4-5 kartojimai vienoje serijoje. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 žaidėjams Manekenas 2 stulpeliai 1 vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Trumpas kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> kamuolio išsaugojimas aplink zoną su varžovu	**Nurodymai:** 6 m x 6 m kvadrato kiekviename kampe padėti po lėkštę. Žaidimas 4 x 1. Puolėjai gali keisti vietą išilga aikštės. Kamuolį privaloma paliesti du kartus. Vienas ar daugiau nei du kamuolio lietimai draudžiami. Jei gynėjas atkovoja kamuolį greičiau nei po 5 perdavimų ar kamuolys išrieda už žaidimo ribų (2m), ar puolėjas suklysta kamuolio lietimų skaičiuje, jis smūgiuoja į vartus ir tampa puolėju. Jei puolėjai padaro daugiau nei penkis perdavimus, keičiasi su gynėju. **Pastaba:** aikštė šešiems žaidėjams. Nurodyti, kam tapti gynėju. 	Lėkštelės Kamuolys 5 žaidėjams 2 stulpeliai 1 vartams

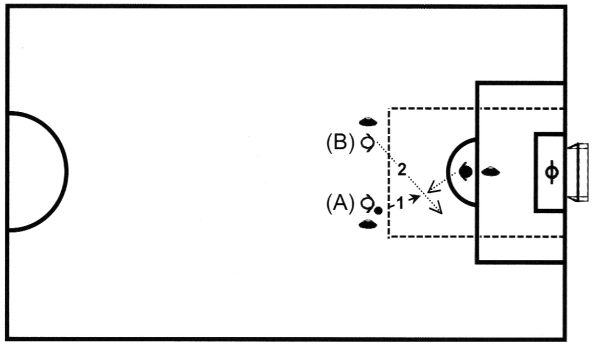
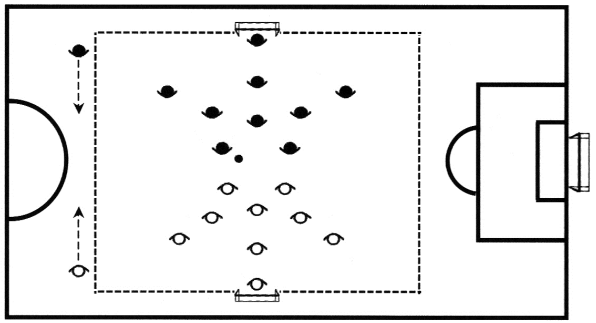
Lapas B Nr. 13

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant žaidėjų persvarai.</u> Puolėjo su kamuoliu tikslai: - matyti ir perduoti, -daryti klaidinamą kamuolio perdavimą ir driblingą. Puolėjo, neturinčio kamuolio, tikslai: - padėti savo partneriui.	**Nurodymai:** 2 x 1, 25 m x 20 m plote + vartininkas. Smūgiuoti į vartus su vartininku. Situacija: A puolėjas varydamas kamuolį juda link vartų. Kai tik A paliečia kamuolį žaidimas tampa tikru. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų ar po 20", situacija baigta. Nuošales skaičiuoti tik nuo 13 m linijos. **Pastaba**: aikštė 13 žaidėjų, Puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti budrus nuošalėms. Sėkmės kriterijus - įvartis po kiekvieno puolimo. 	Kamuolys trims Lėkštelės Du stulpeliai vartams
Pertrauka 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai.** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10"-15" kiekvienam pratimui).	
Mokymas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda prarado kamuolį, aš stengiuosi jį atgauti</u> Rungtynių tikslai: - atgauti prarastą kamuolį - iš gynybinės situacijos pereiti į puolimą	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 išdėstymas 3-3-2 į dvejus vartus futbolui devyniems. Taisyklės futbolui devyniems. Vos tik žaidėjas praranda kamuolį, jis dengia žaidėją, kuris atėmė iš jo kamuolį. **Pastabos:** priversti žaidėjus nepaliesti žaidėjo, atėmusio kamuolį. Priversti žaidėjus atkovoti kamuolį, o ne išspirti į užribį. 	Lėkštelės Kamuolys Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei:	**Komentarai:**	

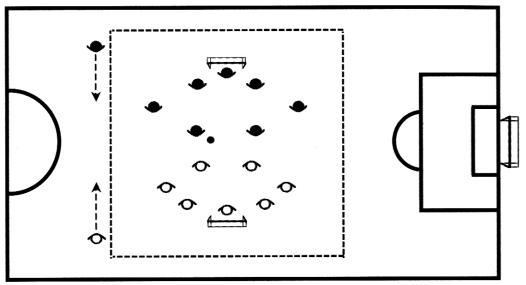
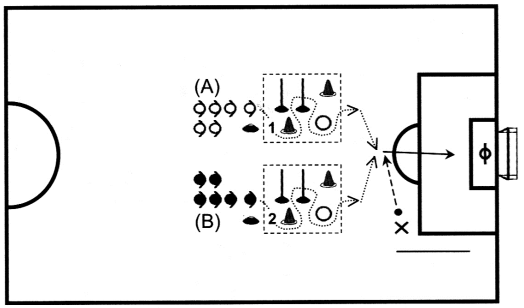
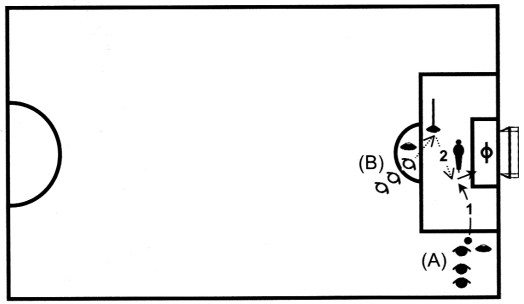
Lapas A Nr. 14

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Parengiamasis žaidimas.</u> Driblingas ir klaidinamasis judesys. Pakelti galvą ir saugoti savo kamuolį .	**Nurodymai:** **„Kamuolio sargai"** Aikštės išmatavimai: 16 m x 12 m Žaidėjas įbėga į keturkampį ir bando atimti rankomis kamuolį. Žaidėjas be kamuolio tampa atiminėtoju. Jei žaidėjas išmeta savo kamuolį už keturkampio ribų, jis tampa atiminėtoju. <u>Variantai:</u> kamuolys atimamas kojomis. Keli atiminėtojai. **Pastaba:** žaisti po 2-3'. 	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Lėkštelės
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Pasidėti kamuolį ant kaktos ir bandyti išlaikyti pusiausvyrą.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** Koordinacija ir vikrumas <u>Bėgimas :</u> šuoliukai pirmyn	**Nurodymai:** Kamuolio perdavimas rankomis oru virš bėgimo zonos. Vienas šuoliukas pirmyn dešine koja į lanko vidurį ir du šuoliukai pirmyn kaire koja į lanko vidurį, po to smūgis į vartus nestabdant kamuolio. Atlikti pratimą vis greičiau ir greičiau. Keisti lankų išsidėstymą ir nuotolį tarp jų. Galimybė prabėgti distanciją su kamuoliu rankose, o po to padėjus ant žemės smūgiuoti į vartus. <u>Variantai:</u> viena koja,abiem kojom. **Pastabos:** aikštė šešiems žaidėjams. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Penki lankai Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** Pratimas. <u>Trumpas kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> kamuolio išsaugojimas aplink zoną su varžovu	**Nurodymai:** 8m x 8 m zonoje. Žaidimas 3 x 1. Privaloma du kartus paliesti kamuolį. Jei gynėjas atkovoja kamuolį mažiau nei po 5 perdavimų ar kamuolys išrieda už žaidimo ribų (2m), ar puolėjas suklysta kamuolio lietimų skaičiuje, jis smūgiuoja į vartus ir tampa puolėju. Jei puolėjai padaro daugiau nei penkis perdavimus, gynėjas keičiamas. **Pastaba:** aikštė penkiems žaidėjams. Priversti puolėjus visada stovėti trikampiu. Nurodyti kam tapti gynėju. 	Lėkštelės Kkamuolys keturiems žaidėjams Du stulpeliai vartams

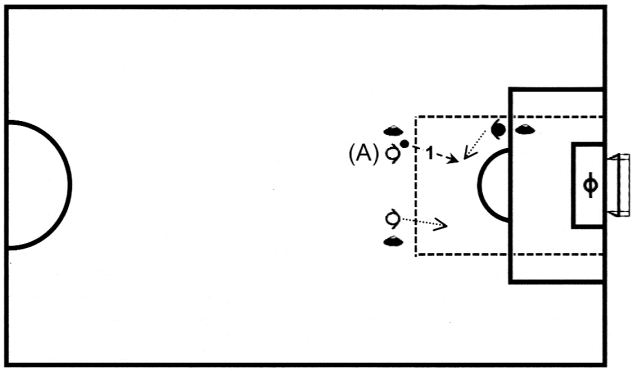
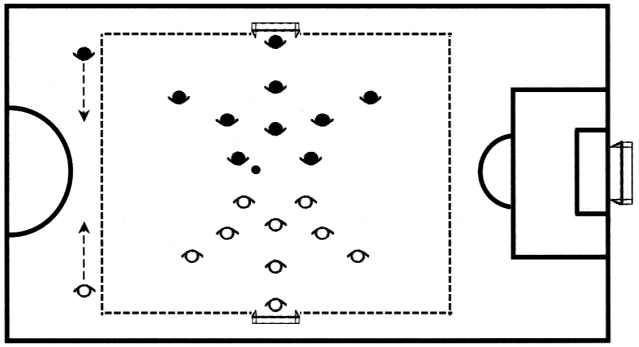
Lapas B Nr. 14

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant žaidėjų persvarai</u> Puolėjo su kamuoliu tikslai: - matyti ir perduoti, -daryti klaidinamą kamuolio perdavimą ir driblingą. Puolėjo, neturinčio kamuolio, tikslai: - padėti savo partneriui.	**Nurodymai:** 2 x 1, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Smūgiuoti į vartus su vartininku. Situacija: A puolėjas varydamas kamuolį priartėja prie varžovo B užbėga jam už nugaros. Kai tik A paliečia kamuolį trys žaidėjai žaidžia rimtai. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų ar po 20", ataka baigiasi. Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos . **Pastaba**: aikštė 13 žaidėjų. Puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti atidus nuošalėms. Pasisekimo kriterijus - įvartis po kiekvieno puolimo. 	Kamuolys trims Lėkštelės Dveji stulpeliai vartams
Pertrauka 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai:** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10"-15" kiekvienam pratimui).	
Mokymas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Mano komanda prarado kamuolį, aš stengiuosi jį atgauti</u> Žaidimo tikslai: - spaudimas kamuolį atkovojusiam žaidėjui, - iš gynybos pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, organizuotas 3-3-2 į dvejus vartus, Pagal taisykles futbolui devyniems. Vos tik žaidėjas praranda kamuolį, jis dengia žaidėją, kuris atėmė kamuolį, kartu su savo partneriu kiek galima arčiau. **Pastabos:** priversti žaidėjus nepaliesti žaidėjo, atėmusio iš jo kamuolį. Priversti žaidėjus atkovoti kamuolį, o ne prarasti išmušant į užribį. 	Lėkštelės Kamuolys Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie prratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei:	**Komentarai:**	

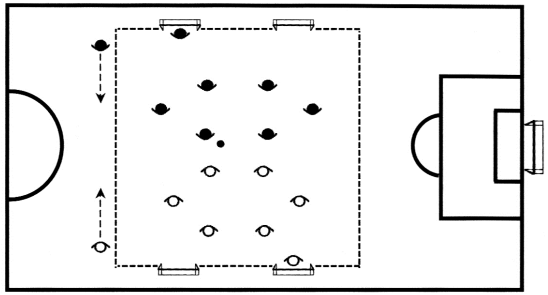
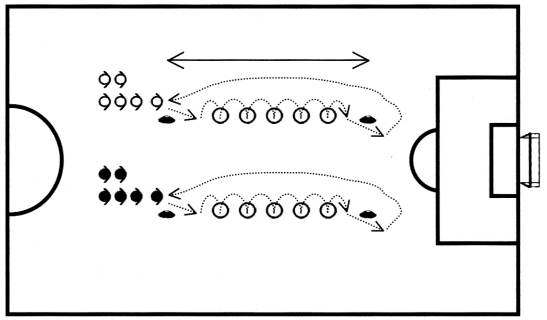
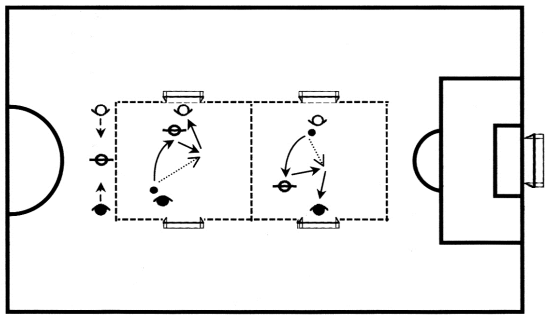
Lapas A Nr. 15

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas kojomis-rankomis:</u> padėti kamuolio turėtojui	**Nurodymai:** Žaidimas, ledo ritulys futbole, 7 x 7, 30m x 40m potas su 6 m vartais. Išdėlioti vartus 5 m nuo aikštės linijos. Smūgiuoti kamuolį galva į vartus su vartininku. Kamuolys perduodamas kojomis arba rankomis. Žaidėjai gali smūgiuoti iš abiejų vartų pusių. Draudžiama bėgti su kamuoliu. Draudžiama liesti varžovą. <u>Variantas:</u> Kai tik kamuolys paliečia žemę, jis pereina priešininkui **Pastaba:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo 	Kamuolys Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį**. Kamuolys suspaustas tarp dviejų kojų, pasikelti kamuolį link šono ir pasistengti padaryti du žongliravimus.	Visi su kamuoliais
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** reakcijos greitis <u>Distancija 10 m :</u> Dvikova su greitu prisitaikymu bėgant gyvatėle simetriškai.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Nubrėžti dvi 10m x 10 zonas vieną šalia kitos. Simetriškai išdėlioti zonose įvairius objektus: stulpelius, stovelius ir t.t. A greitai bėga slalomu laisva tvarka. B turi atlikti tą patį. Pirmasis žaidėjas palietęs kamuolį distancijos pabaigoje, smūgiuoja į vartus. Kamuolį paduoda treneris distancijos pradžioje. Pasikeisti vaidmenimis. <u>Variantai slalomui:</u> įbėgti į varžovo zoną. **Pastabos:** priversti žaidėjus būti išradingais slalomo metu. 4-5 pakartojimai vienoje serijoje. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 žaidėjams 4 stoveliai 4 stulpeliai 2 lankai 2 stulpeliai 1 vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Žaidimas galva:</u> kirsti trajektoriją ties pirmuoju stoveliu	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A smūgiuoja į centrą rankomis į pirmąjį stovelį žaidėjo aukštyje. 2. B po apsimestinio atsidengimo (paliesdamas stulpelį) *** ties pirmuoju stoveliu, kad galva perimtų kamuolio perdavimą į centrą priešais varžovą (manekeną). Keisti kamuolio padavėjo ir gavėjo pozicijas. Keisti vartininko pradžios poziciją: centre ir iš šono nuo stovelio Atlikti pratimą vartams iš dešinės ir iš kairės pusės. <u>Variantas:</u> Tolimas kamuolio perdavimas 1 m nuo žemės, kad atidirbti kamuolio smūgiavimą krentant **Pastaba:** aikštė septyniems žaidėjams. Baigti pratimą smūgiuojant į vartus iš centro. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 žaidėjams 2 stulpeliai 1 vartams 1 stulpelis Manekenas

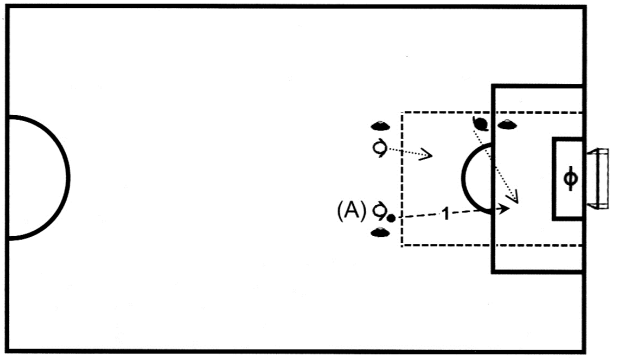
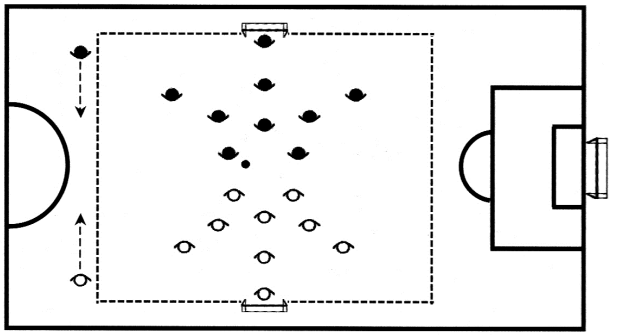
Lapas B Nr. 15

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant žaidėjų persvarai.</u> Puolėjo - kamuolio turėtojo tikslai: - matyti ir perduoti, -daryti klaidinamą kamuolio perdavimą ir driblingą. <u>Puolėjo, neturinčio kamuolio, tikslai:</u> - padėti savo partneriui.	**Nurodymai:** 2 x 1, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Smūgiuoti į vartus su vartininku. Situacija: puolėjas A varydamasis kamuolį pajuda link vartų Kai tik A paliečia kamuolį, trys žaidėjai tampa realūs Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų ar po 20", situacija baigta. Nuošales skaičiuoti tik nuo 13 m linijos **Pastaba**: aikštė 13 žaidėjų. Puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti budrus nuošalėms. Pasisekimo kriterijus - įvartis po kiekvieno puolimo.  	Kamuolys trims Lėkštelės Du stulpeliai vartams
Pertrauka 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai:** parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10"-15" kiekvienam pratimui)	
Mokymas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Laisvas:</u> Žaidimo tikslai: - žinoti savo vaidmenį ir padėtį	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 pagal taisykles futbolui devyniems. Laisvas žaidimas organizuojamas 3-3-2. Strategijos įgyvendinimas stabdant žaidimą. Patarti, įtikinti ir išdėstyti žaidėjus per 10', po to leisti žaisti laisvai tik stebint. **Pastabos:** reikalauti žaidėjų laikytis žaidimo taisyklių. Jei būtina, žaisti pačiam. 	Lėkštelės Kamuolys Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei:	**Komentarai:**	

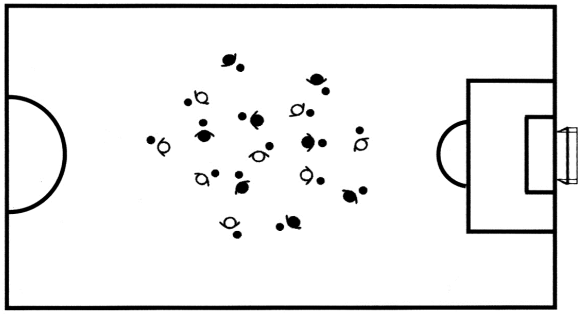
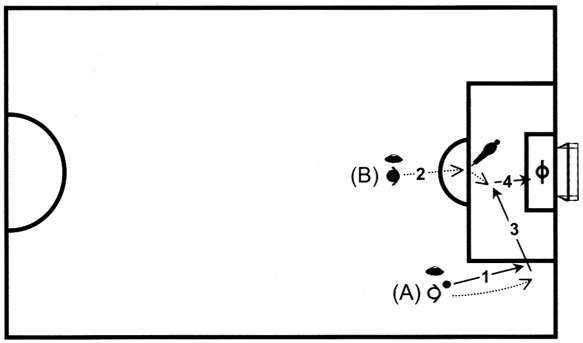
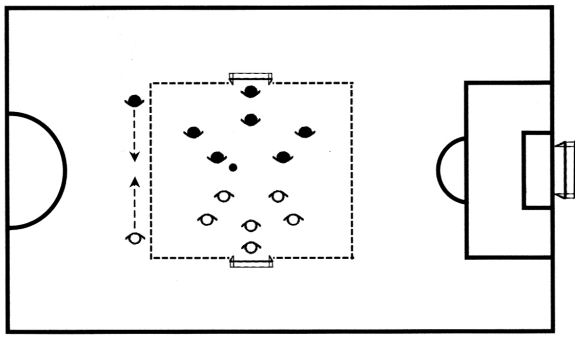
Lapas A Nr. 16

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> įmušti iš vienos pusės, o po to iš kitos	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 30m x 40 m į keturis 5 m vartus. Įmušti į vienus iš dviejų vartų su vienu vartininku. Vartininkas saugo abejus vartus. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Kampiniai smūgiai atliekami iš abiejų vartų vidurio. **Pastaba:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus pirma pelnyti įvartį vienoje pusėje, o po to kitoje. 	Kamuolys Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmas.** Padu nuridenti kamuolį link išorinės stipriosios kojos pėdos pusės, klaidinamas judesys kūnu link išorinės stipriosios kojos pėdos pusės ir nuridenti kamuolį su išorine silpnosios kojos pėdos puse ir po to atvirkščiai (atliekama kamuolį susistabdžius, po to nestabdant).	Visi su kamuoliais
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** Koordinacija-greitumas <u>Estafetė:</u> šuoliukai pirmyn kovojant komandoms	**Nurodymai:** Rungtyniauja dvi komandos. Vienas šuoliukas pirmyn dešine koja į lanko vidurį ir du šuoliukai pirmyn kaire koja į lanko vidurį, po to grįžti ir paliesti partnerį. Taškas komandai, laimėjusiai rungtį. Keisti lankų padėtį ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> kamuolys rankose, kamuolys už galvos, kamuolys metamas ir pagaunamas pabaigoje distancijos. **Pastabos:** atlikti du-tris kartus. 	Lėkštelės Kamuolys žaidėjui 10 lankų
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Žaidimas galva:</u> kamuolio grąžinimas, kad partneris galėtų smūgiuoti kamuolį galva į vartus.	**Nurodymai:** Žaidimas 1 x 1 + Jokeris, 8 m x 8 m plote į dvejus 5m vartus. Įmušti kamuolį galva į vartus saugomus vartininko, po to kai kamuolį smūgiu galva grąžina jokeris. Kamuolys jokeriui paduodamas rankomis. Jei puolėjas įmuša kamuolį, jam lieka kamuolys. Jei puolėjas neįmuša, kamuolys pereina varžovui. Kas 2'00 keisti jokerį. Kas 3×2'00 keisti trijų žaidėjų grupes. **Pastaba:** kamuolys grąžinamas ten, kur jo prašo partneris. 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams Keturi stulpeliai dvejiems vartams

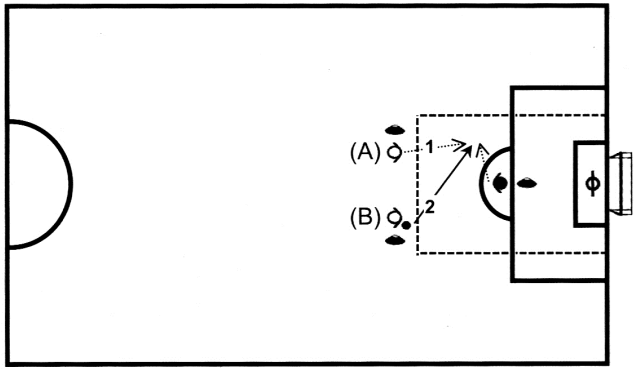
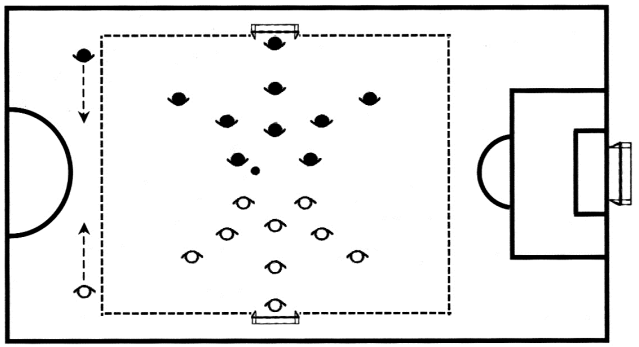
Lapas B Nr. 16

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant žaidėjų persvarai</u> Puolėjo su kamuoliu tikslai: - matyti ir perduoti. Rodyti klaidinamąjį kamuolio perdavimą ir driblingą. Puolėjo, neturinčio kamuolio, tikslai: - padėti savo partneriui.	**Nurodymai:** 2 x 1, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Smūgiuoti į vartus su vartininku. Puolėjas A varo kamuolį link vartų. Kai tik A paliečia kamuolį žaidti pradeda visi trys žaidėjai. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų ar po 20", situacija baigta. Nuošalės fiksuojamos tik nuo 13 m linijos. **Pastaba**: aikštė 13 žaidėjų Puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti atidus nuošalėms. Pasisekimo kriterijus - įvartis po kiekvieno puolimo.  	Kamuolys trims Lėkštelės Du stulpeliai vartams
Pertrauka 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai.** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10"-15" kiekvienam pratimui)	
Mokymas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Laisvas:</u> Žaidimo tikslai: - žinoti savo vaidmenį ir padėtį.	**Nurodymai** Žaidimas 9 x 9 pagal taisykles fubolui devyniems. Laisvas žaidimas organizuojamas 3-3-2. Strategijos įgyvendinimas sustabdant žaidimą Patarti, įtikinti ir išdėstyti žaidėjus per 10', po to leisti žaisti laisvai stebint. **Pastabos:** priversti žaidėjus laikytis žaidimo taisyklių. Jei būtina, žaisti pačiam. 	Lėkštelės Kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas	**Komentarai:**	
Informacija, kuri turi būti pateikta grupei	**Komentarai:**	

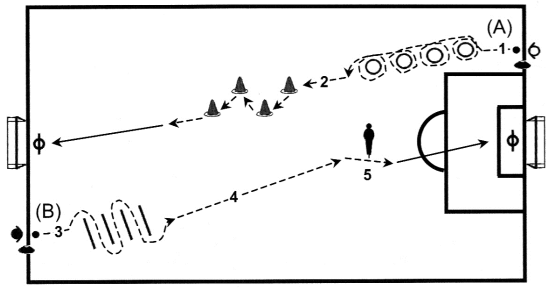
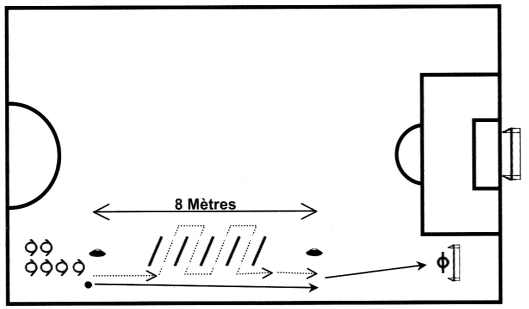
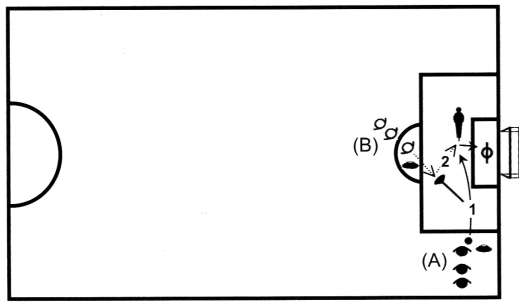
Lapas A Nr. 17

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Žongliravimas.</u> Testai.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais. Sujungti įvairius kamuolio žongliravimo būdus galva (kaktos viduriu ir šoninėmis dalimis). **Pastaba:** parodyti vieną žaidėją pavyzdžiu, kad kiti žaidėjai pradėtų lenktyniauti tarpusavyje. 	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Pertrauka 05' Veiksmai su kamuoliu	**Kamuolio pusiausvyra**. Pasidėti kamuolį ant pečių ar ant galvos ir bandyti išlaikyti jį pusiausvyroje judant. Varžybos nueitai distancijai pradedama nuo tos pačios linijos, kai kamuolys nukrenta, žaidėjas grįžta prie starto linijos.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Gerinimas15' **Spec. atletinis rengimas:** Sprogstamasis greitumas. <u>Distancija 10 m:</u> Kamuolio prašymas perduoti kamuolį į centrą	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A varo kamuolį 5-6 m 2. B prašo kamuolio į aikštės vidurį priešais savo varžovą (manekeną). 3. A smūgiuoja į centrą B bėgimo kryptimi. 4. B nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą vartams iš dešinės ir iš kairės pusės. <u>Variantai:</u> perdavimai pažeme ir oru. Atsitraukus ties pirmuoju ir antruoju stoveliu. **Pastabos:** prieš smūgiuojant į vartus B turi atbėgti visu greičiu. 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviem manekenas Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio smūgiavimas galva:</u> dvikova tarp dviejų komandų dėl kamuolio perdavimo galva	**Nurodymai:** Žaidimas 6 x 6 su vartininkais 15m x 15m plote į dvejus vartus futbolui devyniems. Smūgiuoti kamuolį galva į vartus po perdavimu oru. Kamuolio perdavimai atliekami tik galva. Kai kamuolys nebeatmušamas galva, žaidėjas jį paima ranka ir Vėl pradeda žaidimą atlikdamas kamuolio perdavimą. **Pastaba:** draudžiama gintis traukiantis atgal. 	Lėkštelės Kamuolys Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai

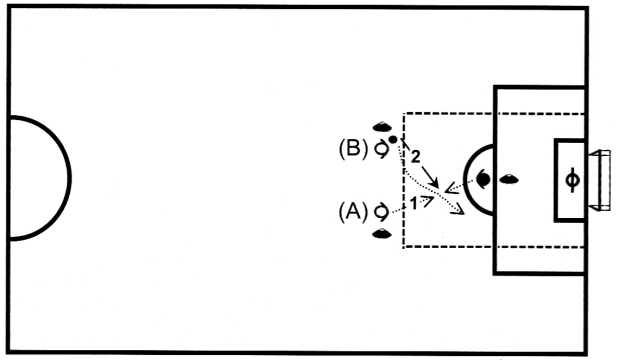
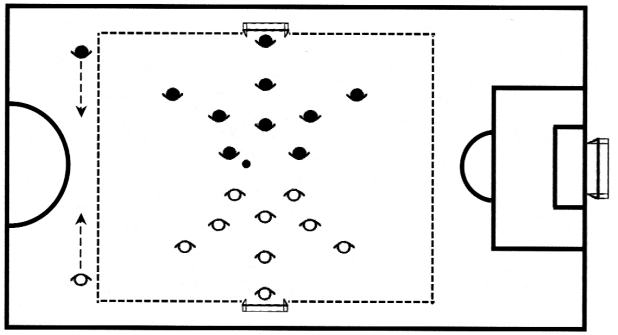
Lapas B Nr. 17

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant žaidėjų persvarai</u> Puolėjo su kamuoliu tikslai: - matyti ir perduoti. -daryti klaidinamą kamuolio perdavimą ir driblingą. Puolėjo, neturinčio kamuolio, tikslai: - padėti savo partneriui	**Nurodymai:** 2 x 1, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Smūgiuoti į vartus su vartininku. Situacija: A puolėjas prašo perdavimo į kraštą. B perduoda A bėgimo kryptimi. Kai tik kamuolys perduodamas žaidžiama 2 x 1. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 20" žaidimas baigiamas. Nuošalė tik nuo 13 m linijos. **Pastaba**: aikštė 13 žaidėjų. Puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti atidus nuošalėms. Pasisekimo kriterijus - įvartis po kiekvieno puolimo. 	Kamuolys trims Lėkštelės Du stulpeliai vartams
Pertrauka 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai.** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (10"-15" kiekvienam pratimui).	
Mokymas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Laisvas:</u> Rungtynių tikslai: - žinoti savo vaidmenį ir padėtį	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 pagal taisyklės futbolui devyniems. Laisvas žaidimas organizuotas 3-3-2. Taktikos įgyvendinimas sustabdant žaidimą. Patarti, įtikinti ir išdėstyti žaidėjus per 10', po to leisti žaisti laisvai stebint. **Pastabos:** priversti žaidėjus laikytis žaidimo taisyklių. Jei būtina, žaisti pačiam. 	Lėkštelės Kamuolys Keturi stulpeliai dviems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

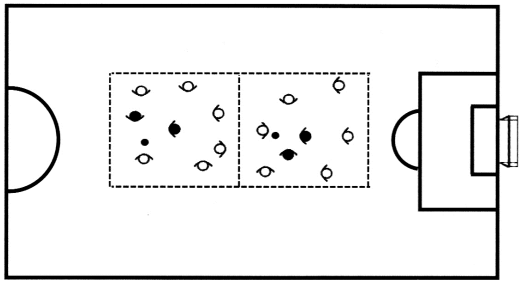
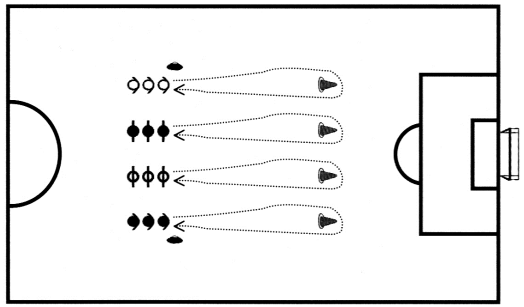
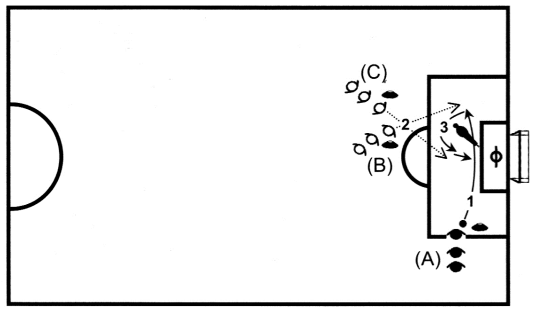
Lapas A Nr. 18

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas. **Bėgimas:** Vorele.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais, ¼ aikštės + du vartininkai. Žaidėjai A ir B varo kamuolius ratu nuo vienų vartų iki kitų: 1. Kamuolio varymasis apie lankus vidine pėdos puse. 2. Technikos veiksmas: laisvas driblingas prieš kiekvieną stovelį ir smūgis į vartus 3. Padu – link vidinės pėdos pusės nugara į vartus tarp lazdų. 4. Padu pirmyn. 5. Technikos veiksmas: šuoliukas prieš smūgiavimą į vartus Keisti atlikimo greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. Variantai: laisvas. Stiprioji koja. Silpnoji koja. **Pastabos:** būti reikliam atliekamo judesio kokybei. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Keturi lankai Keturi stoveliai Keturios lazdos Manekenas Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį**. Kamuolys padėtas ant žemės tarp kojų, pasikelti kamuolį suspaudžiant jį abiem kojom (pirštų galais) ir du kartus atmušti kamuolį ore.	1 kamuolys žaidėjui
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija Bėgimas: šuoliukai į šalis	**Nurodymai:** Apskaičiuotas išilgas kamuolo perdavimas. Tarp lazdų du trumpi pristatomi žingsneliai ant pirštų galų, po to du ilgi ir kamuolio smūgiavimas į vartus. Atlikti pratimą vis greičiau ir greičiau. Keisti nuotolį tarp lazdų. Galimybė nubėgti distanciją su kamuoliu rankose, o po to padėjus ant žemės smūgiuoti į vartus. Variantai: Veidu į vartus. Nugara į vartus. Pristatomi kryžminiai žingsneliai. **Pastaba:** aikštė šešiems žaidėjams. 	Lėkštelės 1 kamuolys žaidėjui 5 lazdos 2 stulpeliai 1 vartams
Mokymas 20' **Technika:** Pratimas Kamuolio smūgiavimas galva: Smūgiuoti kamuolį po perdavimo į centrą ties antruoju stoveliu.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. A iš centro rankomis meta kamuolį ties antruoju stoveliu žmogaus aukštyje B. Šis padaręs klaidinamą judesį (paliesti stulpelį), smūgiuoja kamuolį galva priešais varžovą (manekeną). Keisti kamuolio paduodančiojo ir gaunančiojo žaidėjo pozicijas. Keisti vartininko poziciją: centre ir šalia stovelio Atlikti pratimą vartams iš kairės ir iš dešinės. Variantas: tolimas kamuolio perdavimas 1 m nuo žemės aukštyje kamuolio smūgiavimo galva krentant mokymuisi. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 1 stulpelis 1manekenas 2 stulpeliai 1 vartams

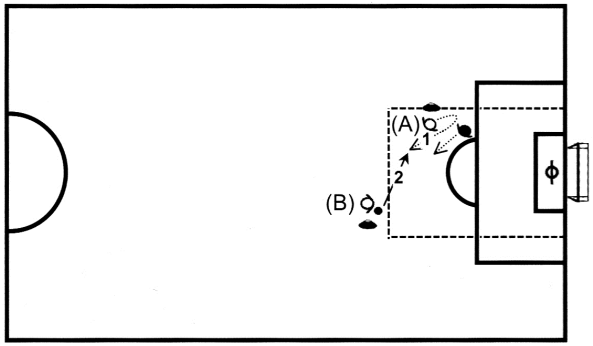
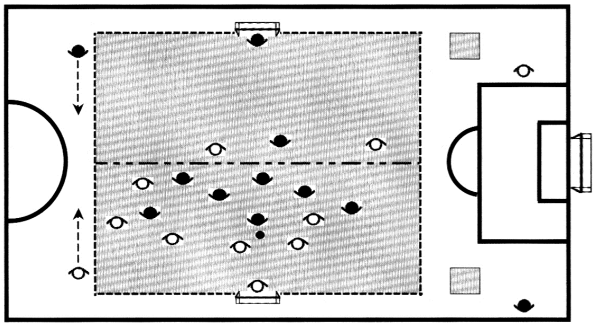
Lapas B Nr. 18

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai:</u> Puolėjo su kamuoliu tikslai: -įmušti ir perduoti. -rodyti klaidinamą perdavimą, driblingą. Puolėjo be kamuolio tikslai: -padėti savo partneriui	**Nurodymai:** 2 x 1, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Smūgiuoti į vartus su vartininku. Situacija: A prašo perduoti kamuolį jam į vidurį. B perduoda A bėgimo kryptimi, po to bėga į jo užnugarį. Kai B perduoda vyksta žaidimas 2 x 1. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 20" žaidimas baigiamas. Skaičiuoti nuošales nuo 13 m linijos **Pastabos:** aikštė 13 žaidėjų Puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti budrus nuošalėms. Pasisekimo kriterijus – įvartis po kiekvieno puolimo. 	Lėkštelės Kamuolys trims 2 stulpeliai 1 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Laisvas</u> Žaidimo tikslai: įvertinti savo padėtį ir žinoti veiksmus	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 pagal taisykles futbolui devyniems. Laisvas žaidimas, organizuotas 3-3-2. Taktikos įgyvendinimas sustabdžius žaidimą-situaciją. Patarti, įtikinti ir išdėstyti žaidėjus per 10', po to leisti žaisti laisvai stebint juos. **Pastabos:** priversti laikytis žaidimo taisyklių ir jas paaiškinti. Žaisti pačiam, jei būtina. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

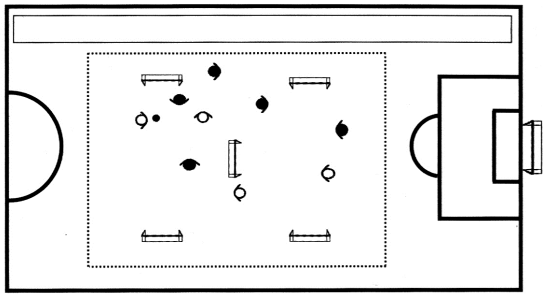
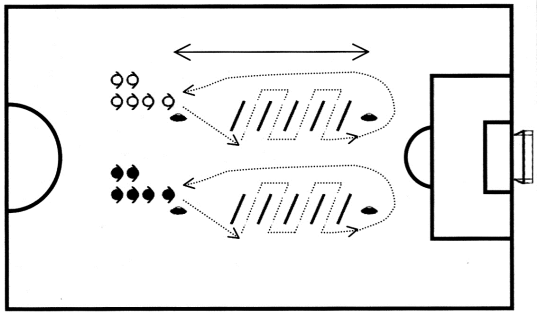
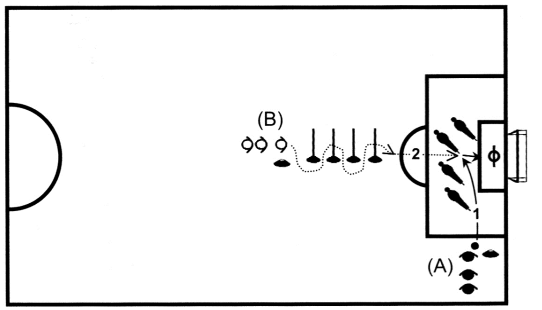
Lapas A Nr. 19

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Jautis:</u> Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų persvarai zonoje.	**Nurodymai:** 10 m x 10 m zonoje. „Jautis'' 6 x 2. Žaidėjai laisvai juda zonoje. Sudaryti vienodo lygio žaidėjų grupes. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to trys, vėliau du. Keisti gynėjus po kiekvienos intervencijos žaidėju, kuris prarado kamuolį ir jo partneriu, kuris atliko perdavimą Jei gynėjas atlieka mažą šuolį, jis lieka su savo partneriu vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai atlieka šešis perdavimus, gynėjai lieka vienu kartu ilgiau. **Pastabos:** reikalauti puolėjus keisti jų padėtį zonoje. 	Lėkštelės Kamuolys aštuoniems žaidėjams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmas.** Dvigubas kontaktas vienos kojos pėdos vidine ir išorine puse, po to kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu už atraminės kojos (atliekama dešine ir kaire kojomis).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Reakcijos greitis <u>Distancija 10 m:</u> Dvikova tarp komandų	**Nurodymai:** Komandoje trys žaidėjai. Lenktynės. Kiekvienos komandos žaidėjai prie starto linijos sustoja vienas už kito. Po trenerio signalo komandos turi apibėgti paraleliai stovelius ir grįžti prie starto linijos šia tvarka: 1. Vienas iš trijų yra nešamas kėdėje kitų dviejų. 2. Vienas iš trijų laikosi pasikabinęs ant kitų dviejų pečių. 3. Vienas iš trijų nešamas ant nugaros, o nešikas dar laiko rankas padėjęs ant pečių trečiajam žaidėjui. Taškas komandai, kuri pirmoji kerta starto liniją. <u>Variantas:</u> parsinešti kamuolį. 	Lėkštelės Stovelis komandai
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio smūgiavimas galva:</u> grąžinti kamuolį, kad partneris galėtų smūgiuoti į vartus	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A meta kamuolį į centrą rankomis ties antruoju stoveliu manekenui už nugaros. 2. B ir C prasilenkę kryžmai: 3. B perduoda kamuolį galva C bėgimo kryptimi, virš savo varžovo. 4. C nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. Keisti kamuolio paduodančiojo, gaunančiojo ir smūgiuojančiojo į vartus žaidėjų pozicijas. Keisti vartininko startinę poziciją: centre ir šalia vartų stulpo. Atlikti pratimą vartams iš kairės ir iš dešinės pusės. **Pastabos:** aikštė 9 žaidėjams. Kai B prduoda kamuolį C turi būti nugara į vartus. 	Lėkštelės Kamuolys trims Manekenas Du stulpeliai vartams

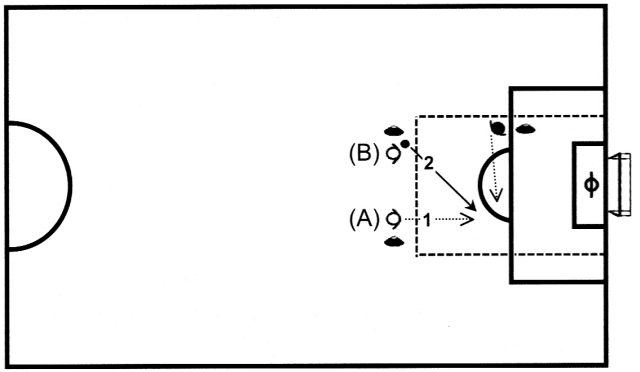
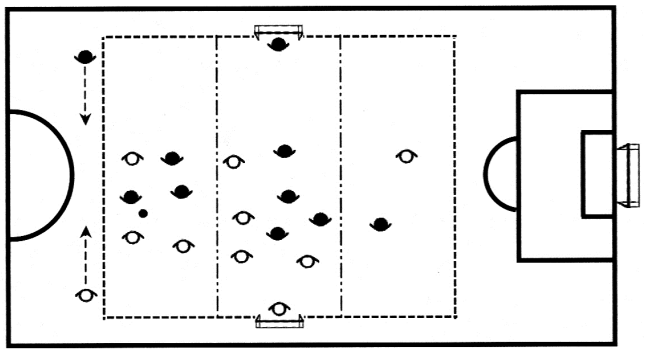
Lapas B Nr. 19

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai.</u> Puolėjo su kamuoliu tikslai: -įmušti ar perduoti, -rodyti klaidinamą perdavimą ir driblingą. Puolėjo, neturinčio kamuolio tikslai: -padėti savo partneriui.	**Nurodymai:** 2 x 1, 25 m x 20 m plote + vartininkas. Smūgiuoti į vartus ginamus vartininko. Situacija: A atsidengia pirmyn kad gautų kamuolio perdavimą iš B B jo partneris perduoda kamuolį A į kojas Kai B padaro perdavimą, trys žaidėjai tampa realūs Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 20", situacija baigta Skaičiuoti nuošales nuo 13 m linijos **Pastabos:** aikštėje 13 žaidėjų. Puolėjas, neturintis kamuolio, turi saugotis patekti į nuošalę. Pasisekimo kriterijus – įvartis po kiekvieno puolimo. 	Lėkštelės Kamuolys trims Dveji stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį ir aš teisingai užimu savo zoną.</u> Žaidimo tikslai: -suspausti linijas tarp žaidėjų atsižvelgiant į jų vaidmenį zonoje	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2, taisyklės futbolui devyniese. Nubrėžti vidurio liniją Kad įvartis būtų įskaitytas visi puolančiosios komandos žaidėjai turi būti puolimo pusėje išskyrus vartininką ir gynėją. **Pastabos:** priversti žaidėjus judėti pirmyn, bet liekant jiems priklausančioje zonoje. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

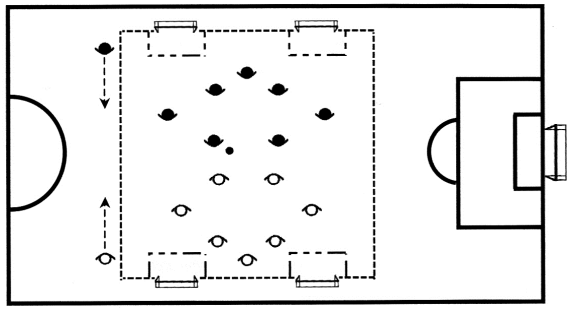
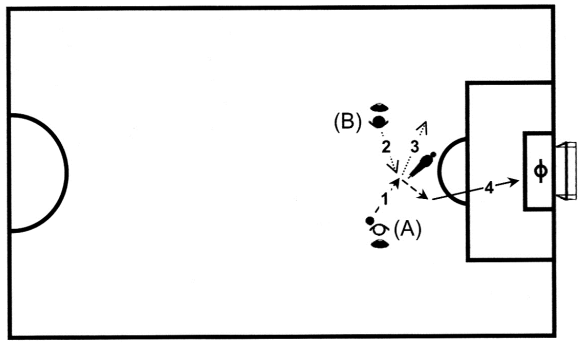
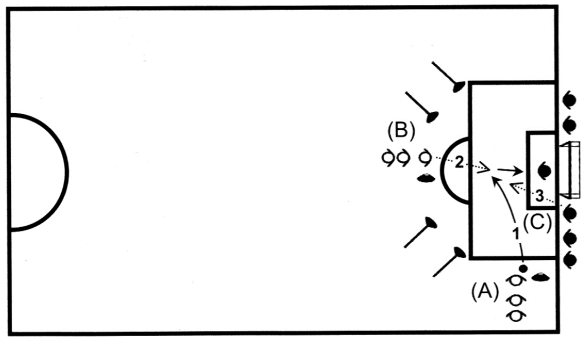
Lapas A Nr. 20

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas Parengiamasis žaidimas. Žaidimo tikslas: -driblingas, klaidinamas judesys ir kamuolio perdavimas., -dvikova, varžovo suklaidinimas ir atsidengimas.	**Nurodymai:** **„Vartų medžioklė"** Aikštė 35 m x 25 m, žaidžia 10-14 žaidėjų. Kiekviena komanda gina visus vartus. Kai pelnomas įvartis, vartai "mirę". Komanda, sumedžiojusi daugiausiai vartų, laimi. Įvartis galioja iš abiejų pusių. Variantai: žaidimas rankomis: žaidėjas turi prabėgti pro vartus. Galima bėgti su kamuoliu rankose, bei kai tik žaidėjas paliečiamas, kamuolys atitenka varžovui. Žaidimas kojomis: žaidėjas su kamuoliu turi prabėgti pro vartus. **Pastabos:** be vartininkų. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 10 stulpelių penkiems vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Pasidėti kamuolį ant šlaunies ir išlaikyti jį pusiausvyroje.Varžybos nušuoliuotos distancijos ilgiui. Startuojama nuo tos pačios linijos. Kai kamuolys nukrenta pradedama iš pradžių.	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija – greitumas. Estafetė: šuoliukai pirmyn į šalis rungtyniaujant komandoms	**Nurodymai:** Rungtyniauja dvi komandos. Du trumpi pristatomi žingsneliai, po to du ilgi ant pirštų galų tarp lazdų, grįžti ir paliesti partnerį. Taškas komandai laimėjusiai rungtį. Keisti nuotolį tarp lazdų. Variantas: veidu į vartus. Nugara į vartus. Pristatomi kryžminiai žingsneliai. Kamuolys rankose. Kamuolys už galvos. Kamuolys metamas ir pagaunamas distancijos pabaigoje. **Pastaba:** kartoti du-tris kartus. 	Lėkštelės Visi su kamuoliais 10 lazdų
Mokymas 20' **Technika:** pratimas Kamuolio smūgiavimas galva: -dvikovoje aplenkti varžovus esant pasyviam pasipriešinimui.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Prieš vartus išdėlioti 4-5 manekenus. 1. A meta kamuolį į centrą, tarp manekenų žaidėjui B. 2. B apibėgęs stulpelius, bėga link kamuolio ir smūgiuoja jį priešais manekeną. Keisti kamuolį metančio ir smūgiuojančio žaidėjų pozicijas. Keisti vartininko poziciją: centre ir šalia vartų stulpo. Atlikti pratimą vartams iš kairės ir iš dešinės. Variantas: kamuolio perdavimas 1 m nuo žemės, kamuolio smūgiavimas galva krentant. **Pastabos:** aikštė septyniems žaidėjams. Baigti pratimą smūgiuojant į vartus iš Centro. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Keturi stulpeliai Manekenai Du stulpeliai vartams

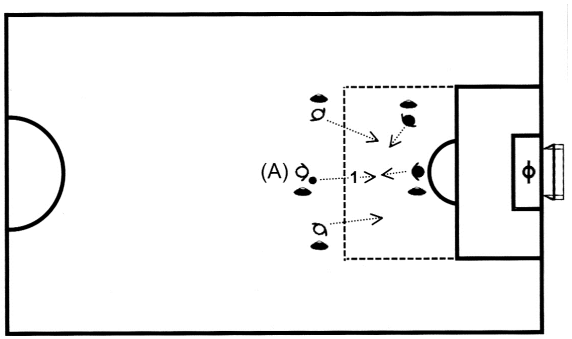
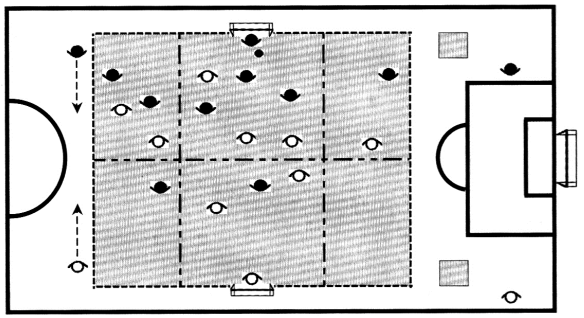
Lapas B Nr. 20

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant kiekybinei persvarai.</u> Puolėjo su kamuoliu tikslai: -įmušti ir perduoti, -padaryti klaidinamą perdavimą ir driblingą. Puolėjo, neturinčio kamuolio tikslai: -padėti savo partneriui	**Nurodymai:** 2 x 1, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Smūgiuoti į vartus su vartininku. Situacija: A puolėjas prašo kamuolio į laisvą paliktą plotą. Jo partneris B perduoda kamuolį A jo bėgimo kryptimi. Kai B perduoda, vyksta žaidimas 2 x 1. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 20" žaidimas baigiamas. Nuošales fiksuoti nuo 13 m linijos. **Pastabos:** viena aikštė 13 žaidėjų. Puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti atidus nuošalėms. Sėkmės kriterijus – įvartis po kiekvieno puolimo. 	Lėkštelės Kamuolys trims 2 stulpeliai 1 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį ir aš gerai užimu savo zoną:</u> Rungtynių tikslai: pateikti puolimo galimybes kraštuose aikštės pločio panaudojimas puolimui	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 organizuotas 3-3-2 pagal taisyklės futbolui devyniems. Išilgai aikštės nubrėžti dvi linijas. Visos trys zonos vienodo pločio. Puolant visose trijose zonose turi būti bent po vieną žaidėją iš komandos, kuri puola **Pastabos:** priversti žaidėjus matyti, kur jie yra, ir kur ie turi bėgti. Priversti žaidėjus nelikti vienoje zonoje, bet bėgti iš zonos į zoną priklausomai nuo kamuolio buvimo vietos. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

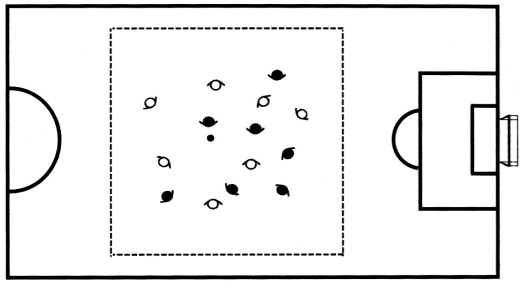
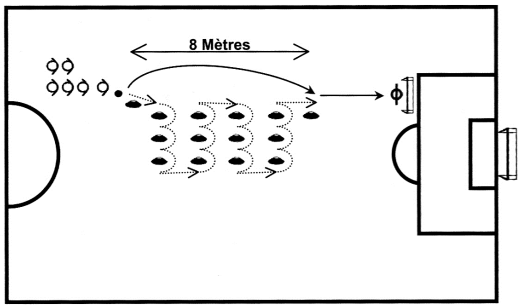
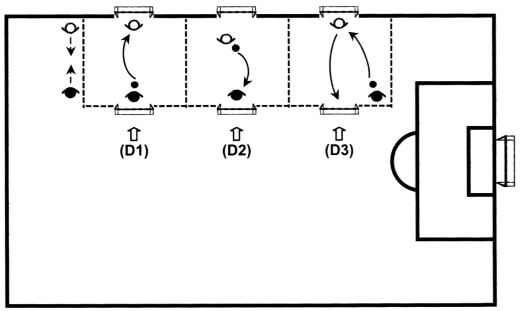
Lapas A Nr. 21

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> Įmesti iš vienos pusės, po to mesti į vartus iš kitos pusės.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7 plote 30m x 40m į keturis 4 m vartus. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 6m x 3m zoną. Mesti į vartus rankomis į vienus iš vartų be vartininko. Kamuolio perdavimai tik rankomis. Į zonas įbėgti žaidėjams draudžiama. Draudžiama smūgiuoti per sienelę. Draudžiama bėgti su kamuoliu ir liesti varžovą. **Pastabos:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus pirma įmesti į vartus vienoje pusėje, o po to kitoje. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 8 stulpelių keturiems vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su manuoliu	**Kamuolio pakėlimas**. ,,Ruletė''. Kamuolys suspaustas tarp kojų (viena už kitos), pasikelti kamuolį išspiriant jį kulnu ir pabandyti žongliruoti jį ore (du-tris kartus).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Sprogstamasis greitumas <u>Distancija 10m:</u> Klaidinantis judesys atlaisvinant plotą ir sudarant partneriui galimybę smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas aikštei. 1. A varosi kamuolį link varžovo (manekeno), kad žaistų sienelę su B. 2. B bėga link A ir paima iš A kamuolį. 3. A prašo kamuolio (klaidinantis judesys 5-6m) priešais B. 4. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą aikštės viduryje, po to iš dešiniojo ir iš kairiojo vartų krašto . **Pastaba:** A žaisdamas sienelę turi būti nugara į vartus. Vienoje serijoje 4-5 pakartojimai. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Manekenas Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio smūgiavimas galva:</u> Išbėgti per centrą ir smūgiuojant aplenkti varžovą.	**Nurodymai:** Dvi komandos rungtyniauja smūgiuodamos kamuolį galva iš centro. Puolėjai bėga po du. 1. A meta kamuolį rankomis į centrą į baudos aikštelę. 2. B pasitinka kamuolį, kad atmuštų jį galva prieš varžovą. 3. Kai tik A išmeta kamuolį, C išbėga ginti vartų. Jei puolėjas pelno įvartį – 2 taškai. Jei gynėjas pataiko tarp stulpelių – 1 taškas. Kas 5'00 keisti komandų vaidmenis. Atlikti pratimą vartams iš kairės ir iš dešinės. <u>Gynėjo pozicijos variantai:</u> ties pirmuoju ar antruoju stoveliu, tarp jų **Pastabos:** Baigti pratimą smūgiais iš centro kojomis. 	Lėkštelės Kamuolys trims Keturi stulpeliai dvejiems vartams Du stulpeliai vartams

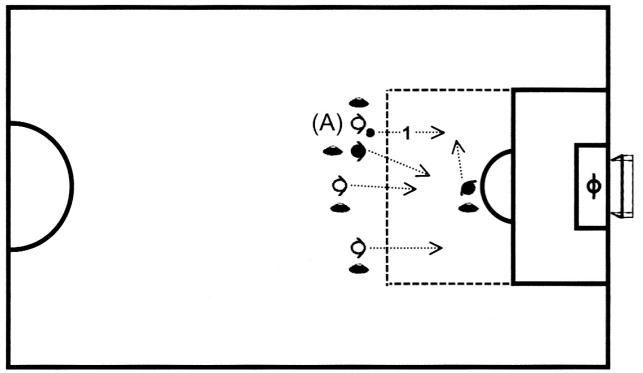
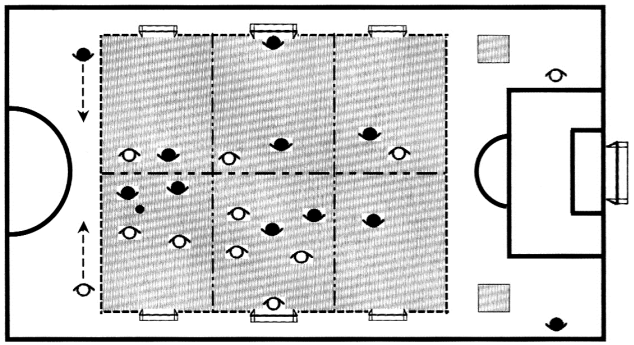
Lapas B Nr. 21

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** Pratimas. <u>Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Puolėjų tikslai: Žaisti 2 x 1 krašte vengiant gynėjo sugrįžimo. Išsaugoti kamuolį, jei nepavyksta varžovą suklaidinti, -likti išsidėsčius trikampiu.	**Nurodymai:** 3 x 2 plote 35 m ant 40 m + vartininkas Smūgiuoti į vartus su vartininku Išeitinė situacija: A puolėjas varydamasis kamuolį stoja prieš savo priešininką Kai A paliečia kamuolį, trys žaidėjai tampa realūs Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 30", situacija baigta Skaičiuoti nuošales nuo 13 m linijos **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti atidus nuošalėms.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai** – Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį ir aš teisingai užimu savo zoną.</u> Žaidimo tikslai: pateikti puolimo galimybes kraštuose - kraštų panaudojimas kontratakai.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 organizuotas 3-3-2 pagal taisykes futbolui devyniems. Išilgai aikštės nubrėžti dvi linijas ir vidurio liniją. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kai kamuolys išmetamas vartininko ar atmušamas visose trijose zonose gynybos pusėje komandos, kuri puola, turi būti bent po vieną žaidėją. **Pastabos:** zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus matyti, kur jie yra, ir kur jie turi bėgti. Kai tik kamuolys atkovojamas, žaidžiančius kraštuose priversti prašyti kamuolio į kraštą. 	Lėkštelės 1 kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

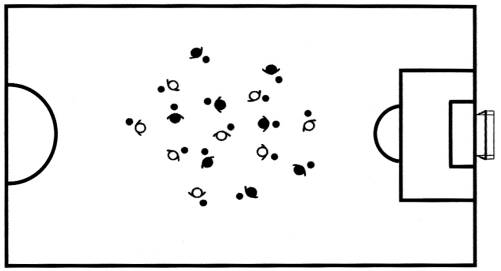
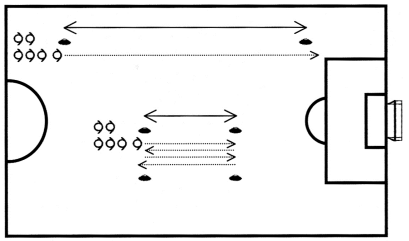
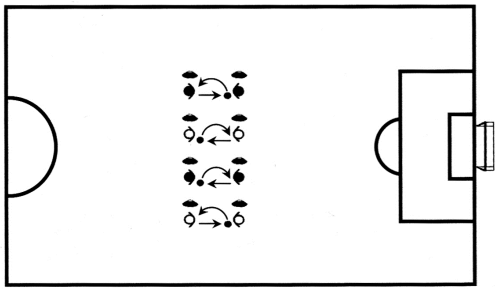
Lapas A Nr. 22

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas kojomis.</u> Kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų skaičiui	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 30 m x 40 m Tikslas – kuo ilgiau kontroliuoti kamuolį. Kamuolio lietimų skaičius neribojamas, vėliau iki trijų. Penki pavykę perdavimai – 1 taškas. **Pastabos: p**riversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio Turėtojo. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmas.** Sustabdyti kaire, pasispirti dešine, stabdyti kaire ir pakelti kamuolį dešine. Toliau viskas tas pat, tik pradedama kita koja.	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** sprogstamasis greitumas <u>Bėgimas:</u> šuoliukai į šalis pirmyn	**Nurodymai:** Perdavimas rankomis oru. Vienas šuoliukas ant vienos kojos tarp lėkštelių ir smūgiavimas į vartus nestabdant kamuolio. Atlikti pratimą vis greičiau ir greičiau. Keisti nuotolį tarp lėkštelių. Galimybė nubėgti distanciją su kamuoliu rankose, po to, padėjus ant žemės smūgiuoti į vartus. <u>Variantai:</u> šuoliukas ant dešinės kojos. Šuoliukas ant kairės kojos. Abiem kojomis. **Pastaba:** aikštė šešiems žaidėjams. 	Lėkštelės 1 kamuolys 1 žaidėjui 2 stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** žaidimas-turnyras <u>Kamuolio smūgiavimas galva:</u> smūgiuoti į vartus be vartininko	**Nurodymai:** Žaidimas 1 x 1, plotas 8m x 8m į dvejus 4m vartus. Smūgiuoti kamuolį galva į vartus be vartininko. Žaidėjai pasikelia kamuolį rankomis prieš tai palietę kamuolį kita kūno vieta. Galimybė atmušti kamuolį iškart galva Kas 2'00 keisti priešininką panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą: kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3 ir t.t.). Žaidėjas laimėjęs viename lygyje pakyla, pralaimėjęs nusileidžia. Jei lygu pirmą kartą –laimėtojui nustatyti taikomi burtai. Jei lygiosios kitais kartais – laimi tas, kuris pirmavo paskutinį kartą. Kamuolys duodamas tam, kuris nusileidžia. **Pastabos: g**erai paruošti žaidimo aikštę. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Keturi stulpeliai dvejiems vartams

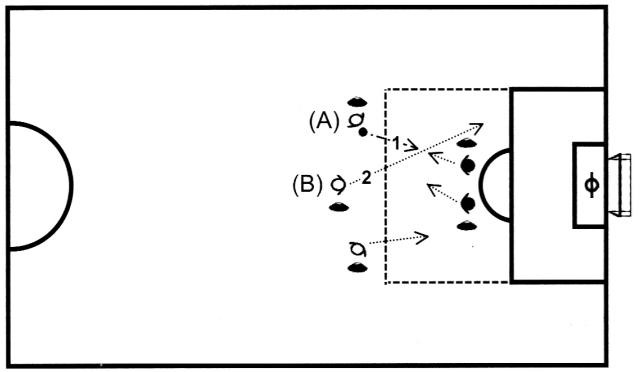
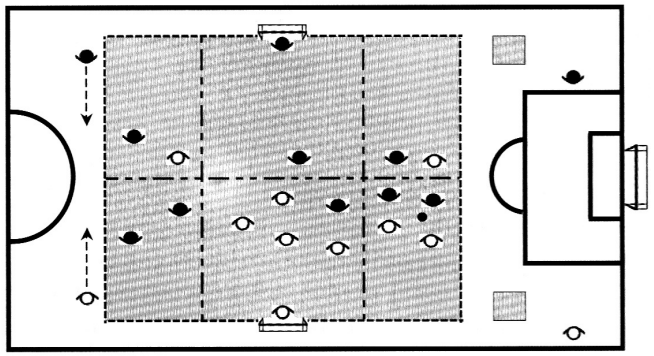
Lapas B Nr. 22

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Puolėjų tikslai: -užimti laisvą plotą išvengiant gynėjų sugrįžimo, -išsaugoti kamuolį, jei nepavyksta varžovą išvesti iš pusiausvyros, -likti išsidėsčius trikampiu.	**Nurodymai:** 3 x 2, 35 m x 40 m plote + vartininkas Smūgiuoti į vartus su vartininku. Situacija: A puolėjas varydamas kamuolį užima laisvą plotą. Kai A paliečia kamuolį, vyksta žaidimas 3 x 2. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 30" žaidimas baigiamas. Nuošalė galioja nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Puolėjas, neturintis kamuolio, turi vengti nuošalės.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį ir aš teisingai užimu savo zoną:</u> Žaidimo tikslai: -pateikti puolimo galimybes kraštuose, - kraštų panaudojimas kontratakai	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 organizuotas 3-3-2 pagal taisykles futbolui devyniems. Išilgai aikštės nubrėžti dvi linijas ir vidurio liniją. Visos trys zonos vienodo pločio. Puolimo metu, kai kamuolys puolimo pusėje visose trijose zonose, turi būti bent po vieną žaidėją iš komandos, kuri puola. **Pastabos:** zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus matyti, kur jie yra, ir kur jie turi eiti Priversti žaidėjus, žaidžiančius kraštuose, prašyti greitai kamuolio į kraštą, vos tik jis atkovojamas 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

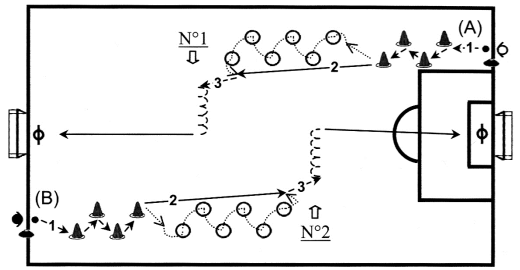
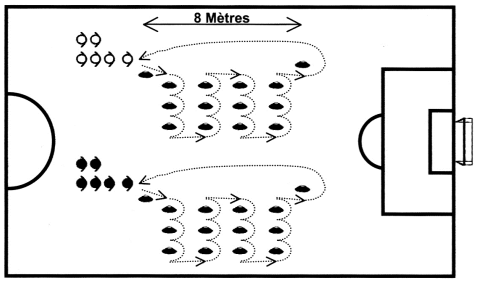
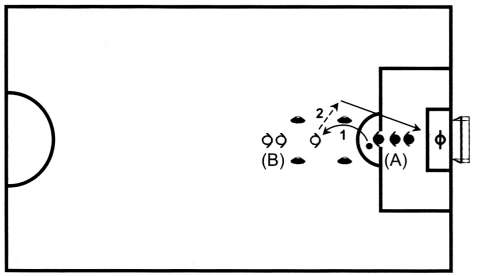
Lapas A Nr. 23

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Žongliravimas:</u> Braziliškasis.	**Nurodymai:** Kiekvienas su kamuoliu. Smūgiuoti kamuolį galvos aukštyje, po to padaryti ratą koja prieš jam atšokant nuo žemės laikrodžio rodyklių kryptimi, leisti atšokti nuo žemės ir sujungti su sekančiu žongliravimu. Po to - priešingai laikrodžių rodyklių krypčiai. ¼ laiko skirti silpnajai kojai. **Pastabos:** parodyti vieną žaidėją pavyzdžiu, kad kiti imtų lenktyniauti. 	Visi su kamuoliais
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Pasidėti kamuolį tarp šlaunies ir blauzdos ir pabandyti jį išlaikyti suspaudus judant pirmyn. Varžybos nueitai distancijai: startas nuo tos pačios linijos, kai kamuolys nukrenta, žaidėjas vėl pradeda nuo starto linijos.	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** įvertinimas <u>Greitumas:</u> testai	**Nurodymai:** Greitumo testai: 40 m Testas greitumui „šaudyklė'': 4 x 10m Du bandymai vienam žaidėjui. Užrašyti tik geriausią žaidėjo laiką. 	Lėkštelės Matuoklė Testų lentelės Laikmatis
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio stabdymas:</u> judesių išmokimas	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu Žaidėjai išsidėstę 4 m vienas nuo kito, veidu vienas priešais kitą ir po 10 kartų atlieka šiuos judesius: stabdo kamuolį keltimi, krūtine, šlaunimi ir galva. Kamuolys paduodamas žaidėjo, kuris dirba rankomis. <u>Kamuolio padavimo variantai po susistabdymo:</u> sujungti su kamuolio sustabdymu prieš kamuolio perdavimą. Tiesioginis perdavimas. <u>Žaidėjo veiksmų variantai:</u> Statinis, Juda į priekį, atbulomis, šonu, klaidinamas judesys ir t.t. **Pastabos:** būti reikliam judesio kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys dviems

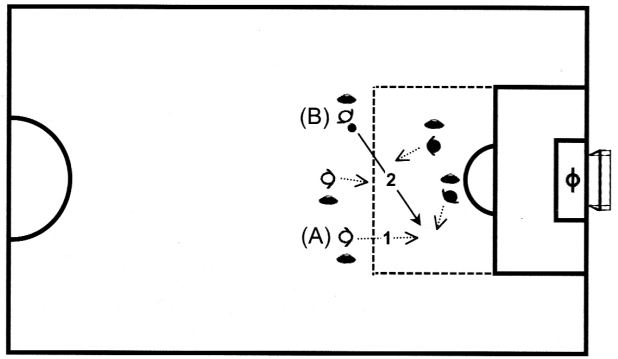
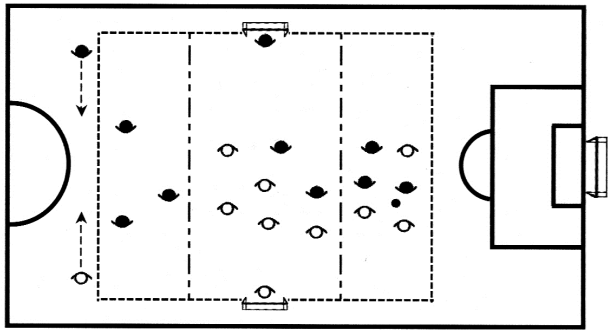
Lapas B Nr. 23

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai:</u> Puolėjų tikslai: -žaisti 2x1 prieš vieną karšte vengiant gynėjo sugrįžimo, -Išsaugoti kamuolį, jei nepavyksta varžovo išvesti iš pusiausvyros Likti išsidėsčius trikampiu	**Nurodymai:** 3 x 2, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Smūgiuoti į vartus su vartininku. Situacija: A puolėjas varosi kamuolį link varžovo. B užbėga jam už nugaros. Kai A paliečia kamuolį, penki žaidėjai žaidžia rimtai. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 30" žaidimas baigtas. Nuošalė galioja nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti budrus nuošalėms.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, ir aš teisingai užimu savo zoną:</u> Rungtynių tikslai: Šoninę zoną padaryti neprieinamą Adaptuotis gynybai kiek galima greičiau	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 organizuotas 3-3-2 plote ir su vartais futbolui devyniems. Taisyklės futbolui devyniems. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vidurio liniją. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. <u>Gynybinėje situacijoje, kai kamuolys gynybos kraštinėje pusėje:</u> Joks žaidėjas iš komandos, kuri ginasi, negali būti tuo metu kitoje kraštinėje zonoje Po garsinio signalo treneris įmeta dar vieną kamuolį (į kitą kraštą) vietoj to, su kuriuo žaidė žaidėjai **Pastabos:** zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus matyti, kur jie yra, ir kur jie turi bėgti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

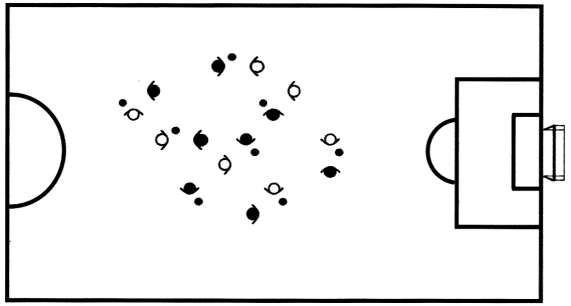
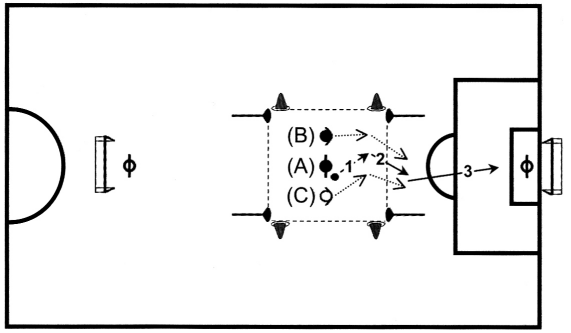
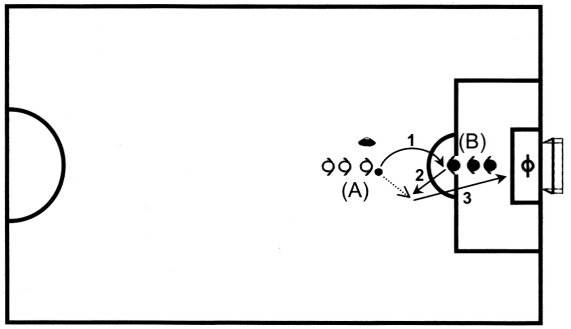
Lapas A Nr. 24

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Bėgimas:</u> technika ir šuoliukai vorele	**Nurodymai:** Kiekvienas su kamuoliu ¼ aikštės + du vartininkai. Žaidėjai A ir B bėga ratu nuo vienų vartų prie kitų. A variantas: a) kamuolio perdavimas išilgai lankų ir šuoliukai Pirmyn, b) kamuolio paėmimas, po to prijungti žongliravimą ir smūgis į vartus. B variantas: 1. Sujungimas dvigubo *passement de jambe.* 2. Šuoliukas, stumiu kamuolį, šuoliukas, stumiu kamuolį ir t.t. 3. Paimti kamuolį rankomis, po to prijungti žongliravimą galva ir smūgiuoti į vartus. **Pastabos:** būti reikliam atliekamo judesio kokybei. Priversti daryti reikiamą judesį teisingai. 	Lėkštelės Visi su kamuoliais 12 lankų Aštuoni stoveliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pakelti kamuolį**. Atsisėdus: kamuolys suspaustas tarp kojų, pasikelti kamuolį ir atlikti du žongliravimus.	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija – greitumas. <u>Estafetė:</u> šuoliukai į šalį varžantis komandoms.	**Nurodymai:** Lenktyniauja dvi komandos. Šuoliukai tarp lėkštelių kaire-kaire, dešine-dešine, po to grįžti ir ranka paliesti partnerį. Taškas komandai laimėjusiai rungtį. Keisti nuotolį tarp lėkštelių. <u>Variantai:</u> Šuoliukas viena koja dešine Šuoliukas viena koja kaire . Abiem kojom. Su kamuoliu rankose. Su kamuoliu už galvos. Kamuolys metamas pirmyn ir pagaunamas distancijos pabaigoje 	Lėkštelės Visi su kamuoliais
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio stabdymas:</u> kamuolio stabdymo panaudojimas smūgiavimui į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A rankomis perduoda kamuolį oru (4-6 m) žaidėjui B į kvadratą, pažymėtą lėkštelėmis. 2. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. <u>Kamuolio stabdymas, kurio reikia mokytis:</u> krūtine ir šlaunimi (1/4 laiko skirti silpnajai kojai). Žaidėjo veiksmų variantai: - statinis - judant pirmyn, atgal. Bėgti šonu, klaidinami judesiai ir t.t. **Pastabos:** aikštė septyniems žaidėjams. Būti reikliam judesio kokybei 	Lėkštės Kamuolys dviems Du stulpeliai vartams

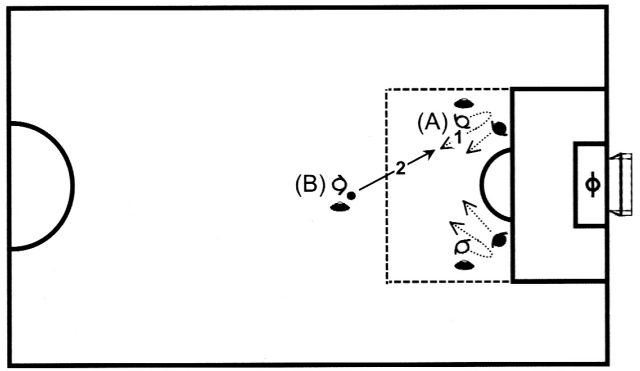
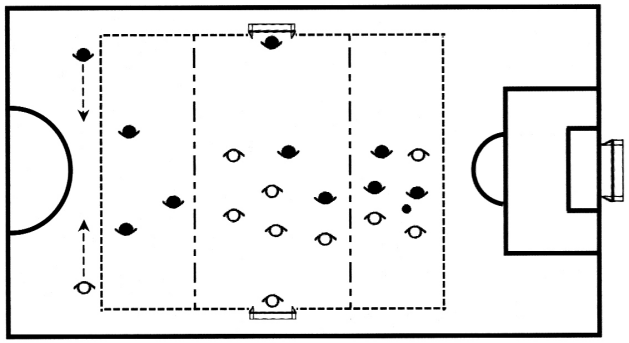
Lapas B Nr. 24

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Puolėjų tikslai: -žaisti 2 x 1 krašte vengiant gynėjo sugrįžimo Išsaugoti kamuolį, jei nepavyksta priešininko išvesti iš pusiausvyros Likti išsidėsčius trikampiu.	**Nurodymai:** 3 x 2 plote 35 m x 40 m + vartininkas Smūgiuoti į vartus su vartininku Situacija: A puolėjas prašo kamuolio į laisvą plotą. B, jo partneris, perduoda jam už nugaros. Kai tik B perduoda, penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 30" žaidimas baigiamas. Nuošalės galioja nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti atidus nuošalėms.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai** – Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį ir aš teisingai užimu savo zoną.</u> Žaidimo tikslai: -šoninę zoną padaryti neprieinamą, -apsaugoti vartus	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, organizuotas 3-3-2 pagal taisykles futbolui devyniems. Išilgai aikštės nubrėžti dvi linijas. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Gynybinėje situacijoje, kai kamuolys gynybos kraštinėje pusėje joks žaidėjas iš komandos, kuri ginas negali būti tuo metu kitoje kraštinėje zonoje. **Pastabos: p**riversti žaidėjus matyti, kur jie yra, ir kur jie turi bėgti. Priversti žaidėjus, esančius kraštinėje zonoje priešais, greit bėgti į aikštę, kad padėtų atkovoti kamuolį. 	Lėkštės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

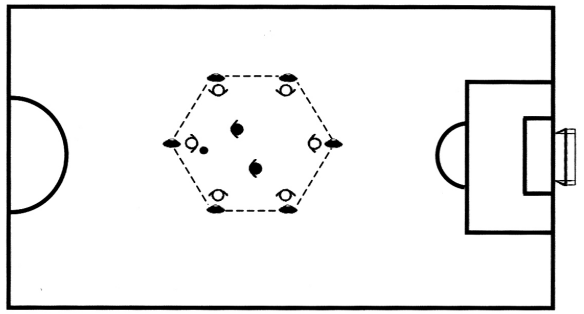
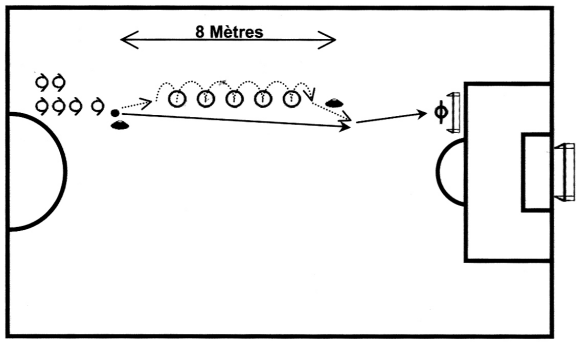
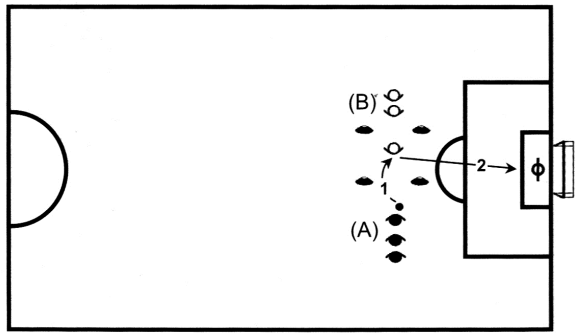
Lapas A Nr. 25

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Žongliravimas:</u> testai	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Žongliravimo testas: dešine koja, kaire koja, pakaitomis kaire-dešine ir galva. Kamuolys pasimetamas rankomis. Trys bandymai vienam žaidėjui. Dvi poilsio pertraukėlės liečiant kamuolį kita kūno vieta. Žaidėjas, neturintis kamuolio, skaičiuoja partnerio Žongliravimus. Kai abu žaidėjai padaro po tris bandymus , jie praneša apie geriausią rezultatą treneriui ir tęsia žongliravimą. Po keturių testų galimybė pagerinti rezultatą. **Pastabos:** pranešti geriausius rezultatus testų pabaigoje. 	I kamuolys dviem Testų lentelės Pieštukas
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį**. Stabdyti krentantį, varyti dešine koja priešinga laikrodžio rodyklių kryptimi ir kaire koja laikrodžio rodiklių kryptimi (atliekama sustabdžius kamuolį, po to nebestabdant). Tas pat kita koja.	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** reakcijos greitis <u>Distancija 10 m:</u> dvikova dėl kamuolio po vaizdinio signalo ir smūgis į vartus	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + du vartininkai. Nubrėžti 10m x 10 m zoną tarp dviejų vartų. Du žaidėjai stoja į dvikovą bėgdami ir bandydami smūgiuoti į vartus. 1. A tarp B ir C varosi kamuolį į zoną 2. Kai jis to nori, A stumia kamuolį tarp stulpelių už zonos ribų ir link vartų. Pirmasis žaidėjas palietęs kamuolį smūgiuoja į vartus. Galimybė atlikti kamuolio perdavimus pažeme, po to oru. <u>Kamuolio stūmimo krypties variantai:</u>Tarp stovelių. **Pastabos:** priversti žaidėjus atlikti klaidinamus judesius prieš stumiant kamuolį. 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys trims Keturi stoveliai Keturi stulpeliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio stabdymas:</u> kamuolio stabdymo panaudojimas ir pagalba partneriui smūgiuoti į vartus	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. A rankomis perduoda kamuolį oru (4-6 m) žaidėjui B. B stabdo kamuolį ir perduoda A bėgimo kryptimi. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. <u>Kamuolio stabdymas, kurį reikia išmokti:</u> galva ir keltimi (1/4 laiko skirti silpnajai kojai). <u>Žaidėjo veiksmų variantai:</u> - statinis, - judant pirmyn, atgal. Bėgti šonu, apgaulingi judesiai ir t.t. **Pastabos:** aikštė septyniems žaidėjams. Būti reikliam judesių kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Du stulpeliai vartams

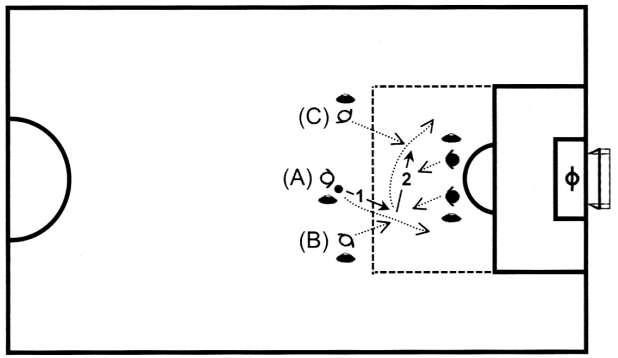
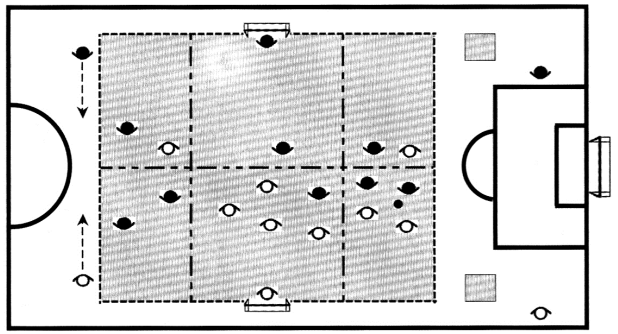
Lapas B Nr. 25

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai.</u> Puolėjų tikslai: -atsikratyti dengimo, -išsaugoti kamuolį, jei nepavyksta varžovo išvesti iš pusiausvyro, -likti išsidėsčius trikampiu.	**Nurodymai:** 3 x 2, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Smūgiuoti į vartus su vartininku. Situacija: Puolėjas A atsidengia pirmyn, kad gautų kamuolį iš B. Jo partneris B paduoda kamuolį prie kojų. Kai B atlieka kamuolio perdavimą, penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 30" žaidimas baigiamas. Nuošales stebėti nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti atidus nuošalėms. 	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį ir aš gerai užimu savo zoną.</u> Žaidimo tikslai: -šoninę zoną padaryti neprieinamą, -kuo greičiau persigrupuoti į gynybą	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2, pagal taisykles futbolui devyniems. Išilgai aikštės nubrėžti dvi linijas. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Gynybinėje situacijoje, kai kamuolys gynybos kraštinėje pusėje joks žaidėjas iš komandos, kuri ginasi, negali būti tuo metu kitoje kraštinėje zonoje. Po garsinio signalo treneris įmeta į aikštę kitą kamuolį (į kitą kraštinę zoną) vietoj to, su kuriuo žaidė žaidėjai. **Pastabos:** priversti žaidėjus matyti, kur jie yra, ir kur jie turi bėgti. Priversti žaidėjus, esančius kraštinėje zonoje priešais, greit bėgti į aikštę, kad padėtų atkovoti kamuolį. 	Lėkštelės 4-5 kamuoliai Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

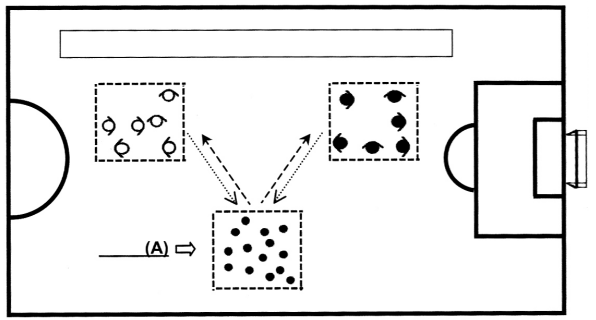
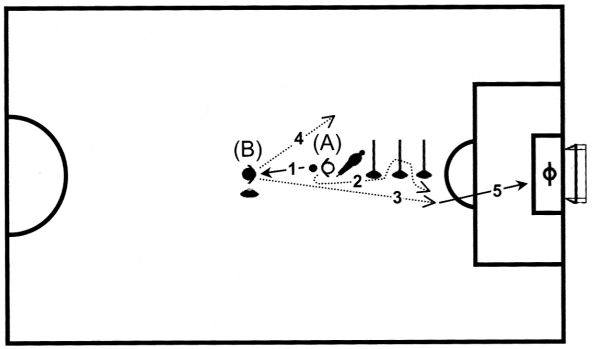
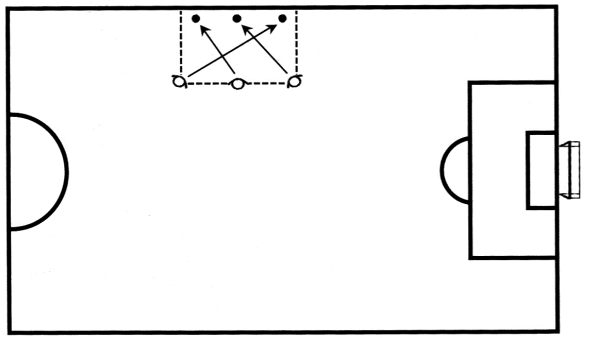
Lapas A Nr. 26

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>„Jautis'':</u> Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai be vietos keitimo	**Nurodymai:** 10 m x 10 m zonoje išdėlioti šešias lėkšteles. „Jautis'' 6 x 2. Sudaryti vienodo lygio žaidėjų grupes. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to trys, vėliau du. Keisti gynėjus po kiekvienos intervencijos žaidėju, kuris prarado kamuolį ir jo partneriu, kuris atliko perdavimą. Jei gynėjas atlieka mažą šuolį, jis lieka su savo partneriu vienu kartu ilgiau. Keisti žaidėjų grupes. **Pastabos: p**uolėjai gali judėti tik 1 m dešinėn ir 1 m kairn. 	Lėkštelės Kamuolys aštuoniems
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu**. Atsisėdus pasidėti kamuolį tarp dviejų kojų ir bandyti išlaikyti suspaudus pusiausvyroje judant į priekį. Varžybos nueitai distancijai: startas nuo tos pačios linijos, kai kamuolys nukrenta, žaidėjas pradeda vėl nuo pradžių.	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Koordinacija. <u>Bėgimas:</u> šuoliukai atbulomis kaire-dešine.	**Nurodymai:** Apskaičiuotas perdavimas išilgai distancijos. Vienas šuoliukas atbulomis į lanko vidų pakaitom dešine -kaire koja, po to du šuoliukai atbulom dešine-kaire koja į sekantį lanką. Kamuolio atgavimas ir smūgiavimas į vartus. Atlikti pratimą vis greičiau ir greičiau. Keisti lankų išsidėstymą ir nuotolį tarp jų Galimybė nubėgti distanciją su kamuoliu rankose ir padėjus ant žemės smūgiuoti į vartus. **Pastabos:** aikštė šešiems žaidėjams. 	Lėkštės Visi su kamuoliais Penki lankai Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio stabdymas:</u> kamuolio stabdymas ir smūgiavimui į vartus	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. A rankomis perduoda kamuolį oru (4-6 m) žaidėjui B į kvadratą, pažymėtą lėkštelėmis. B stabdo kamuolį jam atšokus nuo žemės ir smūgiuoja į vartus. Smūgis turi būti atliktas kvadrate. <u>Kamuolio stabdymas, kurio reikia mokytis:</u> Krūtine ir šlaunimi (1/4 laiko skirti silpnajai kojai). <u>Žaidėjo veiksmų variantai:</u> statinis - judant pirmyn, atgal. Bėgti šonu, klaidinami judesiai ir t.t. **Pastabos:** aikštė septyniems žaidėjams. Būti reikliam judesio kokybei 	Lėkštelės Kamuolys dviems Du stulpeliai vartams

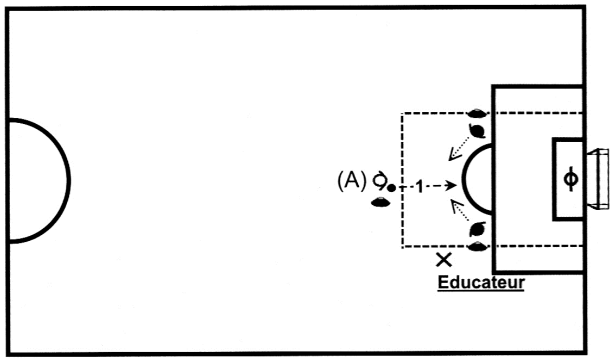
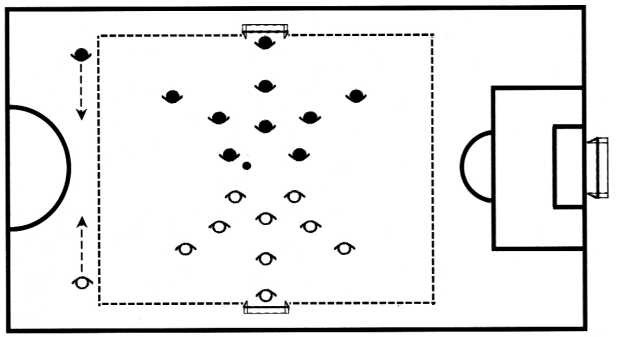
Lapas B Nr. 26

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Puolėjų tikslai: -suklaidinti gynėjus bėgant už nugaros kamuolio turėtojui, -išsaugoti kamuolį, jei nepavyksta varžovo išvesti iš pusiausvyros, -likti išsidėsčius trikampiu.	**Nurodymai:** 3 x 2, 35 m x 40 m plotae + vartininkas. Smūgiuoti į vartus su vartininku. Situacija: A puolėjas perduoda B bėgimo kryptimi ir bėga jam už nugaros. B perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi ir bėga jam už nugaros. Kai A perduoda, penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 30" žaidimas baigiamas. Nuošales stebėti nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti atidus nuošalėms.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems 2 stulpeliai 1 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda praranda kamuolį ir aš teisingai užimu savo zoną.</u> Žaidimo tikslai: -šoninę zoną padaryti neprieinamą, -pereiti į gynybą kuo greičiau.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2 pagal taisykles futbolui devyniese. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vieną vidurio liniją. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Gynybinėje situacijoje, kai kamuolys yra gynybos zonos kraštinėje pusėje joks žaidėjas iš komandos, kuri ginasi, negali būti tuo metu kitoje kraštinėje zonoje. **Pastabos:** kiekvieną zoną pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus matyti, kur jie yra, ir kur jie turi eiti. Priversti gynėjus, esančius kraštinėje zonoje, greit bėgti ir padėti gynėjams, esantiems centre. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

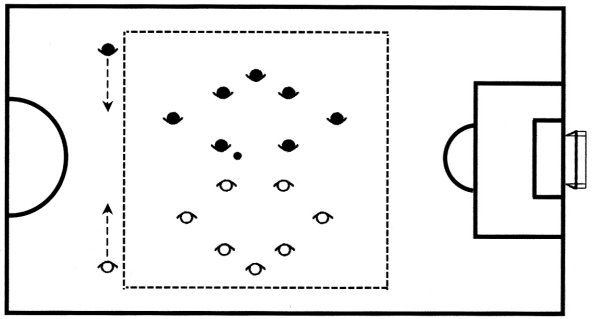
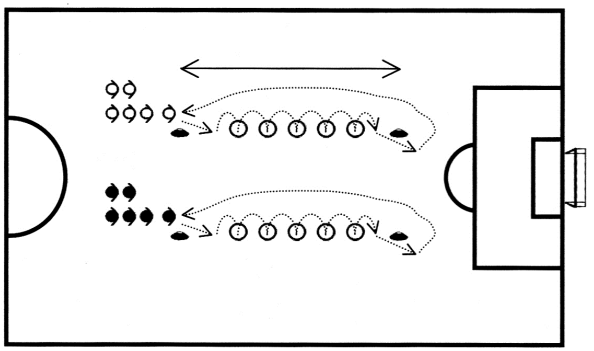
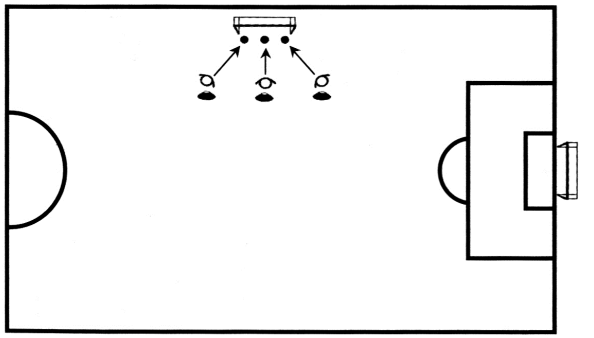
Lapas A Nr. 27

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Parengiamasis žaidimas:</u> kamuolio varymas ir valdymas.	**Nurodymai:** **„Provizijos''** Per duotą laiką kiekvienos komandos žaidėjai bėga paimti kiek gali daugiau kamuolių iš zonos A ir juos atsineša arba varo kojomis į savo lauką. Galimybė paskirti žaidėją "parazitą", kuris įpareigotas parvaryti kamuolius atgal į zoną A. Galimybė eiti paimti kamuolius iš varžovų ploto. Galimybė išdėlioti kliūtis, kurias turi įveikti žaidėjai nubėgdami ir parbėgdami (slalomu). <u>Kamuolio varymo variantai:</u> Laisvas. Tik viena koja. Tik vidine, po to tik išorine pėdos puse ir t.t. 	Lėkštelės Visi su kamuoliais
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį**. Kamuolys tarp dviejų kojų, pasikelti kamuolį ridenant išilgai blauzdos nuo vidinės vienos kojos pėdos pusės, paleisti kamuolį ir kai jis atšoka nuo žemės atlikti du žongliravimus (atliekama su stipriąja ir silpnąja kojomis).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Sprogstamasis greitumas <u>Distancija 10m:</u> Kamuolio prašymas į aikštės gilumą	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. a) A nugara į gynėją (manekeną) perduoda kamuolį B. b) A prašo kamuolio į kairę ar į dešinę nuo pirmojo stulpelio į aikštės gilumą. c) B kamuolį perduoda išilgai stulpelių A bėgimo kryptimi, iš tos pusės, kur A baigia bėgimą gyvatėle, c) B prašo kamuolio (klaidinantis veiksmas 5-6 m) priešais A. d) A susistabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus Atlikti pratimą centre, po to iš dešinės ir iš kairės vartų pusės **Pastabos:** B kamuolio perdavimas turi būti atliktas po to, kai A paprašo Dagiausiai 4-5 kartai vienai serijai. 	Lėkštės Kamuolys dviems žaidėjams Manekenas Trya stulpeliai Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Gynybinis judesys:</u> Kamuolio išspyrimas įtūpstu.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais. Išilgai šoninės linijos nubrėžti 5m x 8 m zoną. Žaidėjas pasideda kamuolį 50 cm nuo šoninės linijos ir turi išmušti kamuolį už aikštės ribų. Keisti žaidėjo startinę poziciją. ¼ laiko skirti silpnajai kojai. <u>Variantai prieš dvikovą</u>: Išdėlioti kliūtis, kurias turi apibėgti žaidėjas. Bėgti šalia puolėjo, kuris pasyviai priešinasi. Po varžovo kamuolio perdavimo ir varymosi. **Pastabos:** aikštė trims žaidėjams. Būti reikliam judesio kokybei. 	Lėkštelės Visi su kamuoliais Dustulpeliai vartams

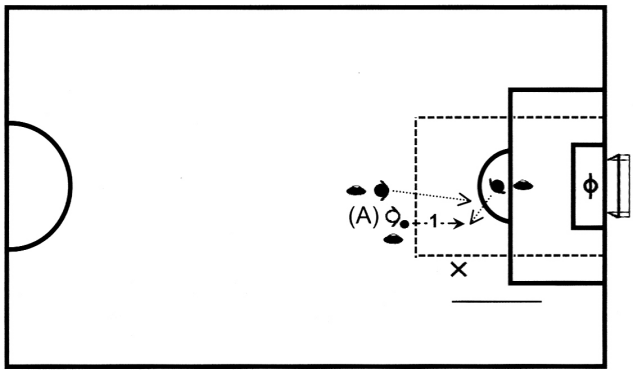
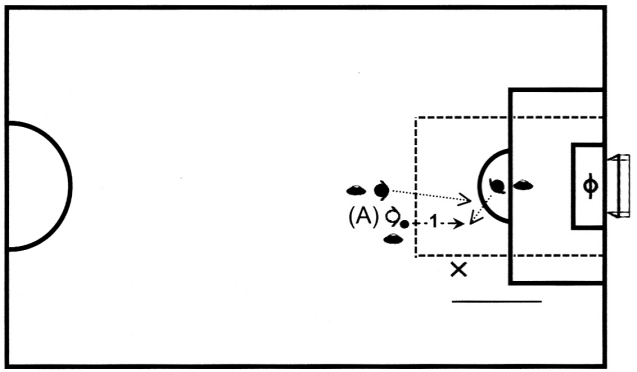
Lapas B Nr. 27

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį. Jei atkovojamas, spirti į priekį.	**Nurodymai:** 1 x 2, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjui smūgiuoti į vartus. Pratimas: A puolėjas varydamasis kamuolį užima laisvą plotą. Kai A paliečia kamuolį, rungtyniauja visi trys žaidėjai. Žaidimas baigiamas, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui arba po 20" laiko. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Gynėjai turi kaip galima greičiau įsiterpti, kad sutrukdyti įvarčiui.  	Lėkštelės Kamuolys trims Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai** – Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš bandau organizuoti greitą puolimą.</u> Žaidimo tikslai: -kamuolio prašymas pirmyn.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2, pagal taisykles futbolui devyniems. Kamuolio perdavimas į priekį privalomas, išskyrus kampinį smūgį. Žaidėjas gali judėti atgal tik varydamas kamuolį. **Pastabos:** priversti žaidėjus prašyti kamuolį pirmyn. Priversti žaidėjus bėgti kuo greičiau pirmyn. Priversti žaidėjus duoti kamuolį į laisvus plotus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

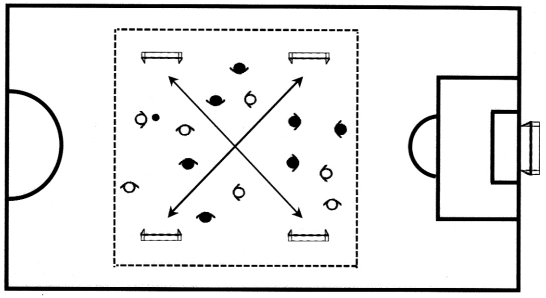
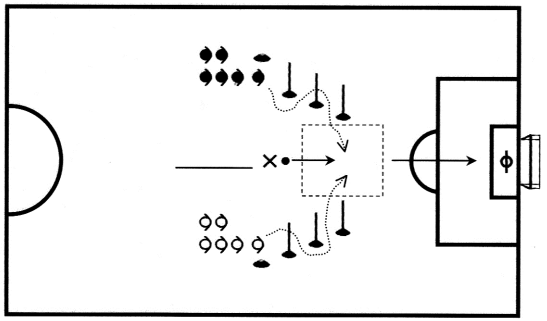
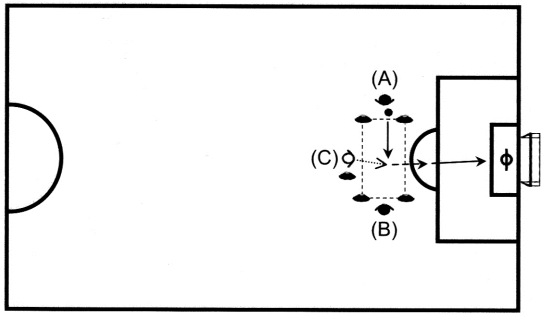
Lapas A Nr. 28

Tikslai	Pratimai	Priemonės
Apšilimas: 10’ Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> Išvesti iš pusiausvyros varžovą	**Nurodymai:** Žaidimas regbis, 7 x 7, 30m x 40m plote. Prispausti kamuolį už varžovų vartų linijos. Perdavimai atliekami tik rankomis ir tik atgal. Žaidėjas su kamuoliu gali bėgti. Kai kamuolio turėtojas paliečiamas, kamuolys atitenka varžovams. <u>Variantas:</u> perdavimai gali būti atliekami pirmyn, bet tik pažeme. **Pastaba:** Priversti žaidėjus matyti varžovą ir perduoti kamuolį prieš kontaktą su juo. 	Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05’ Veiksmai su akmuoliu	**Technikos veiksmas.** Stabdyti kamuolį silpnosios kojos padu, paridenti stipriosios kojos padu atgal pasisukant ir atvirkščiai (atliekama iš pradžių kamuolį sustabdžius, o po to nestabdant).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15’ **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija - greitumas <u>Estafetė:</u> šuoliukai atbulom lenktyniaujant dviem komandom	**Nurodymai:** Lenktyniauja dvi komandos. Vienas šuoliukas atbulomis į lanko vidų pakaitom dešine -kaire kojomis, po to du šuoliukai atbulom dešine-kaire kojomis į sekantį lanką. Grįžti ir paliesti ranka partnerį. Taškas komandai, laimėjusiai rungtį. Keisti lankų išsidėstymą ir nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> Kamuolys rankose. Kamuolys už galvos. Kamuolys metamas ir pagaunamas distancijos pabaigoje. **Pastabos:** atlikti du-tris kartus. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Manekenas Trys stulpeliai Du stulpeliai vartams
Mokymas 20’ **Technika:** pratimas <u>Gynybinis judesys:</u> Atėmimo įtūpstu mokymas	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais. Žaidėjas pasideda kamuolį prieš vartų liniją ir pribėgęs 5-6 metrus kamuoliui kirsti vartų liniją atlikdamas *tacle gliste.* Keisti žaidėjo pradinę vietą. ¼ laiko skirti silpnajai kojai. <u>Variantai prieš dvikovą:</u> Išdėlioti kliūtis, kurias turi apibėgti žaidėjas. Bėgti šalia puolėjo, kuris pasyviai priešinasi. Po varžovo smūgiavimo ir kamuolio varymo. **Pastabos:** aikštė trims žaidėjams. Būti reikliam judesio kokybei. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui

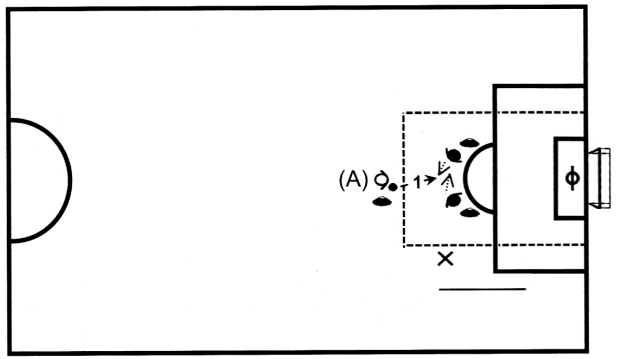
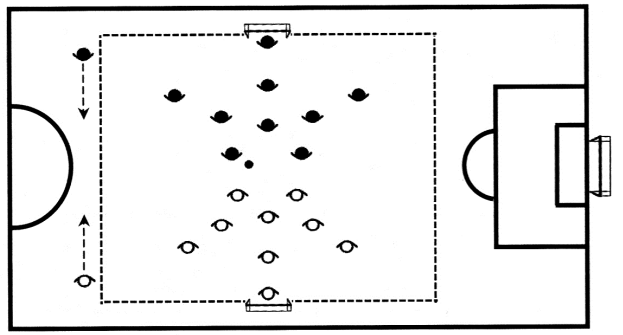
Lapas B Nr. 28

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų skaičiaus persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus trukdant smūgiuoti, -atkovoti kamuolį. Jei atkovojamas, smūgiuoti į priekį.	**Nurodymai:** 1 x 2, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjui smūgiuoti į vartus saugomus vartininko. Situacija: A puolėjas varo kamuolį į laisvą plotą. Kai A paliečia kamuolį, rungtyniauti pradeda visi trys žaidėjai. Žaidimas baigiamas, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui, arba po 20". **Pastabos:** aikštėje 13 žaidėjų. Paskutinis gynėjas turi kuo greičiau pasaugoti savo partnerį. Atsilaisvinęs gynėjas pereina į priedangą. 	Lėkštelės Kamuolys trims Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš bandau organizuoti greitą puolimą "kontrataką".</u> Žaidimo tikslai: -bėgti iš priekio, -žaisti iš priekio	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, taisyklės futbolui devyniems. Be nuošalių ir kampinių smūgių. Paskirti du žaidėjus – manekenus iš kiekvienos komandos 13 metrų zonoje ir juos keisti kas 3'. Joks žaidėjas neturi teisės prasiskverbti į zoną, išskyrus atvejį, kai žaidėjas – manekenas paliečia kamuolį. Galimybė smūgiuoti į vartus už zonos ribų. **Pastabos:** priversti žaidėjus bėgti kuo greičiau pirmyn. Žaidėjams – manekenams prašyti kamuolio. Priversti žaidėjus kuo dažniau perduoti kamuolį žaidėjams – manekenams. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

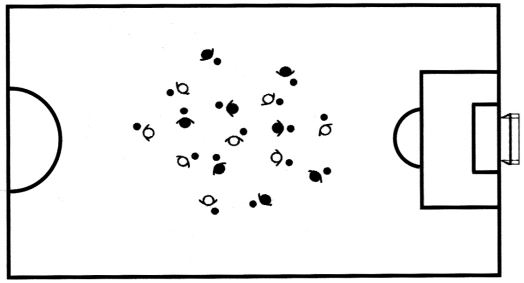
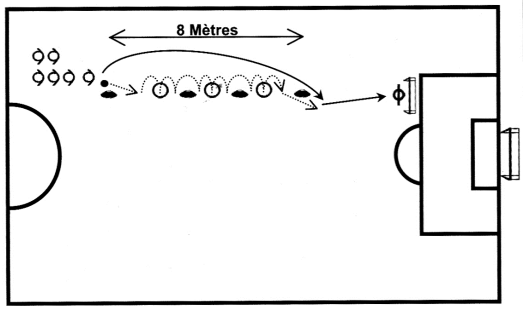
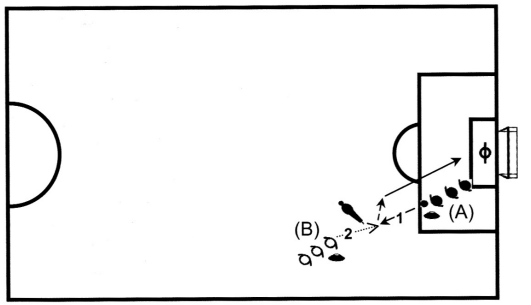
Lapas A Nr. 29

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> pelnyti įvartį vienoje pusėje ir po to kitoje	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 30m x 40m į keturis 4 m vartus. Smūgiuoti į dvejus vartus esančius skirtinguose kampuose (įstrižai) be vartininkų. Įvartis įskaitomas iš abiejų vartų pusių. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to - trys kartai. Kamuolys liečiamas tik kojomis. **Pastaba:** kiekvienos komandos abejus vartus pažymėti skirtingomis spalvomis. Atsitraukti toliau nuo kamuolį turinčio žaidėjo. Priversti žaidėjus smūgiuoti į vienus vartus, po to į kitus. Nesmūgiuoti antrą kartą į tuos pačius. 	Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai Kamuolys 8 stulpeliai 4 vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Pasidėti kamuolį tarp kojų, suspaudus pėdomis judėti pirmyn. Varžybos nueitai distancijai: startas nuo tos pačios linijos, kai kamuolys nukrenta, žaidėjas pradeda vėl nuo starto linijos. Tą pat atlikti suspaudus kamuolį keliais.	Kiekvienam žaidėjui po kamuolį
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Reakcijos greitis <u>Distancija 10 m:</u> Dvikova dėl kamuolio po garsinio signalo	**Nurodymai:** Dvi komandos po 6 žaidėjus be kamuolio + vartininkas. Priešais vartus nubrėžti 10m x 10 m zoną. Kiekvienas žaidėjas turi numerį ir tie patys skaičiai panaudojami abiem komandom. Treneris pasako skaičių ir žaidėjai, atitinkantys tuos skaičius, slalomu įveikia kliūtis, zonoje susitinka dvikovoje ir laimėjęs smūgiuoja į vartus. Kai žaidėjas išmuša kamuolį iš zonos, varžovas nebežaidžia. Kamuolį į zoną paduoda treneris. Žaidėjų starto variantai: - sudėti, dalinti, atimti ar dauginti skaičius taip, kad atitiktų žaidėjų numerius **Pastabos:** žaidėjų numerius keisti kas 2'. 	Lėkštelės Kamuolys 2 žaidėjams 6 stulpeliai slalomui 2 stulpeliai 1 vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Gynybinis judesys:</u> atėmimo-perėmimo mokymas	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. Nubrėžti 2m x 5 m zoną. A ir B puolėjai atlieka perdavimus vienas kitam tarp lėkštelių. C kamuolio atėmėjas atsistoja už zonos ribų priešais vartus ir turi sutrukdyti A perduoti B arba atvirkščiai. Jei puolėjams pavyksta atlikti penkis perdavimus, vienas iš dviejų tampa kamuolio atėnėju, o atėmėjas puolėju. <u>Variantas:</u> Ribojamas kamuolio lietimų skaičius puolėjams. **Pastabos:** aikštė trims žaidėjams. Būti reikliam judesio kokybei 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams Du stulpeliai vartams

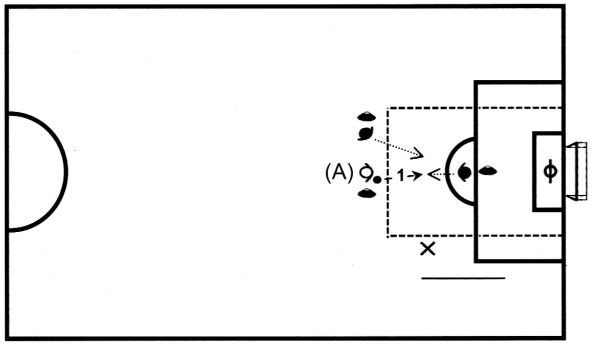
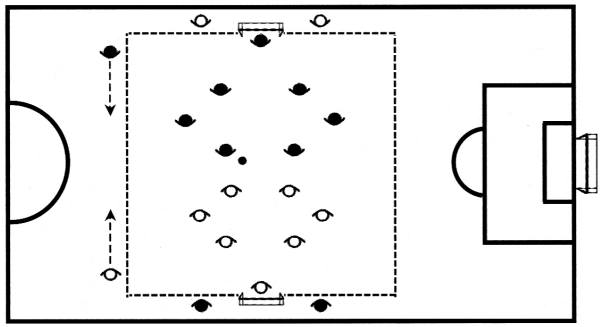
Lapas B Nr. 29

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -nepulti, bet atkakliai persekioti puolėją, kad suklystų. Jei atkovoja kamuolį, tai grąžina.	**Nurodymai:** 1 x 2, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjui smūgiuoti į vartininko saugomus vartus. Situacija: Puolėjas A varo kamuolį link varžovų. Kai A paliečia kamuolį, žaisti pradeda visi trys. Žaidimas baigiasi, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui arba po 20". **Pastabos:** aikštė 13 žaidėjų.  	Lėkštelės Kamuolys trims Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš bandau organizuoti greitą puolimą "kontrataką"</u> Žaidimo tikslai: -prašyti kamuolio į priekį, -bėgti už nugarų, -ieškoti laisvų plotų.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2, pagal taisykles futbolui devyniems. Kai komanda valdo kamuolį, puolėjams atsidengti priekyje ir prašyti kamuolį. **Pastabos:** žaidėjams prašyti kamuolį dengiantis tik į priekį. Priversti žaidėjus bėgti kuo greičiau pirmyn. Perduoti kamuolį į laisvus plotus. 	Lėkštelės Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

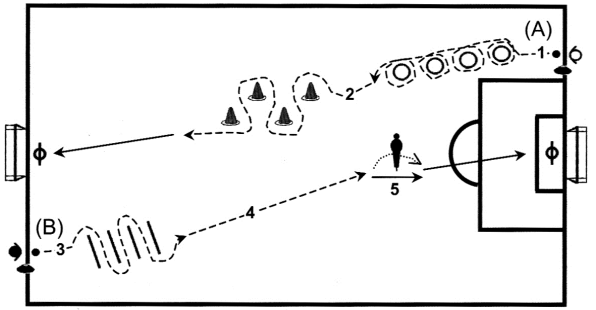
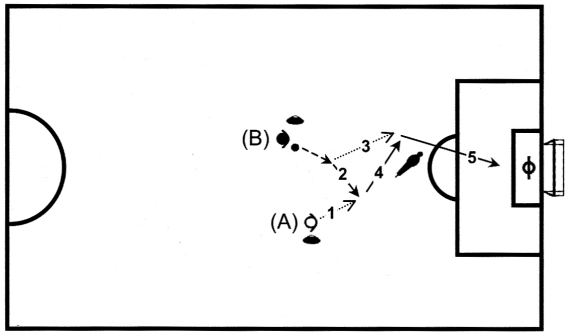
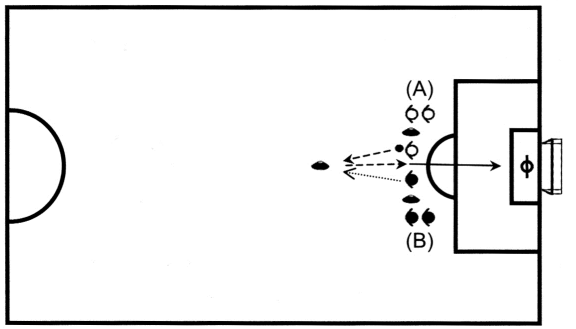
Lapas A Nr. 30

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Žongliravimas:</u> Laisvas.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais. Laisvas žongliravimas, kad kamuolys nepaliestų žemės, panaudojant visas kūno dalis: - pėdos, galva, šlaunys, krūtinė, pečiai ir t.t - keltis, vidinė pėdos pusė, kulnas ir t.t. **Pastaba:** parodyti žaidėjams neįprastus žongliravimo būdus. Parodyti vieną žaidėją pavyzdžiu, kuris žongliruoja neįprastai . 	Visi su kamuoliais
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį**. Kamuolys suspaustas tarp kojų. Pakelti kamuolį išilgai blauzdos ir paleisti. Prieš jam atšokant nuo žemės spirti kulnu kamuolį į žemę ir jam atšokus atlikti du kamuolio pqmušimus.	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija <u>Bėgimas:</u> šuoliukai atbulomis.	**Nurodymai:** Porose kamuolio perdavimas oru rankomis. Du šuoliukai atbulom viena koja į lankus ir po vieną šuoliuką atgal viena koja tarp lėkštelių ir smūgiavimas į vartus nestabdant kamuolio. Atlikti pratimą vis greičiau ir greičiau. Keisti nuotolį tarp lėkštelių ir lankų. Galimybė neštis kamuolį rankose ir distancijos pabaigoje padėjus jį ant žemės smūgiuoti į vartus. <u>Variantai</u>: Šuoliukas dešine koja. Šuoliukas kaire koja. Abiem kojom. **Pastabos:** kartoti tris-keturis kartus. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Šeši stulpeliai bėgimui gyvatėle Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** Pratimas. <u>Gynybinis judesys:</u> Atkovoti kamuolį iš varžovo įtūpstu ir smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A perduoda kamuolį prie partnerio B (manekeno) kojų. 2. B gynėjas įtūpstu perima kamuolį prabėgdamas pro manekene ir smūgiuoja į vartus. Keisti žaidėjų pozicijas. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai. <u>Variantas prieš *tacle*:</u> - išdėlioti kliūtis, kurias turi kirsti žaidėjas. **Pastabos:** aikštė septyniems žaidėjams. Priversti gynėją pulti prie kamuolio. Būti reikliam judesio kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys dviem 2 stulpeliai 1 vartams

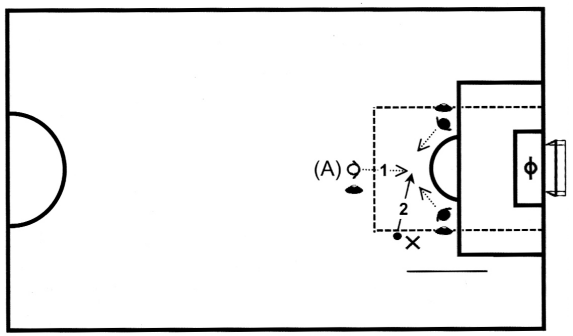
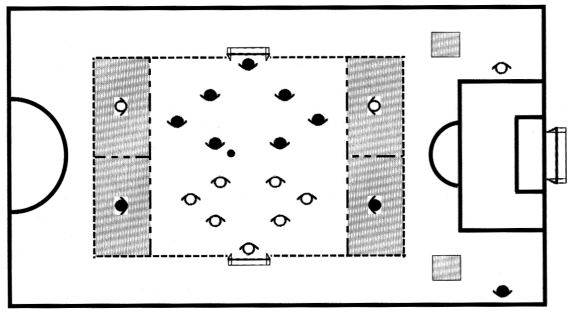
Lapas B Nr. 30

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -laukti grįžtant partnerio. Jei atkovoja kamuolį, tai grąžina.	**Nurodymai:** 1 x 2, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjui smūgiuoti į vartus saugomus Vartininko. Situacija: A puolėjas varo kamuolį link varžovo. Kai A paliečia kamuolį, pradeda žaisti visi trys žaidėjai. Žaidimas baigiasi, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui arba po 20" laiko žaidimas baigiamas. **Pastabos:** aikštė 13 žaidėjui. Paskutinis gynėjas neturi pulti, bet atsitraukti ir laukti partnerio pagalbos.  	Lėkštelės Kamuolys trims Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš bandau organizuoti greitą puolimą.</u> Žaidimo tikslai: -bėgti už nugaros, -greitas tikslus perdavimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2, plotas 25 m x 35 m pagal taisykles futbolui devyniems.Be nuošalių ir kampinių smūgių. Pastatyti iš kiekvienos komandos po žaidėją manekeną už varžovų vartų linijos ir juos keisti kas 3'. **Pastabos:** priversti žaidėjus bėgti kuo greičiau pirmyn. Priversti žaidėjus kai tik įmanoma paduoti kamuolį žaidėjams-manekenams. Raginti žaidėjus-manekenus prašyti kamuolio. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

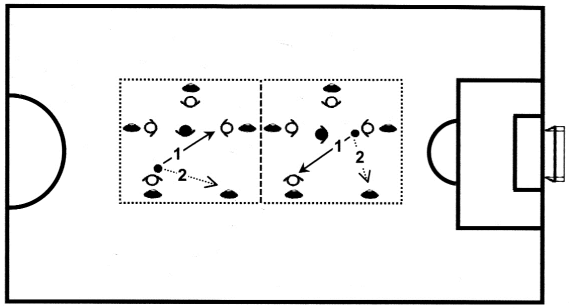
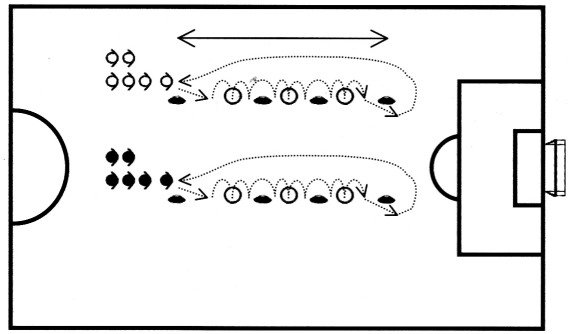
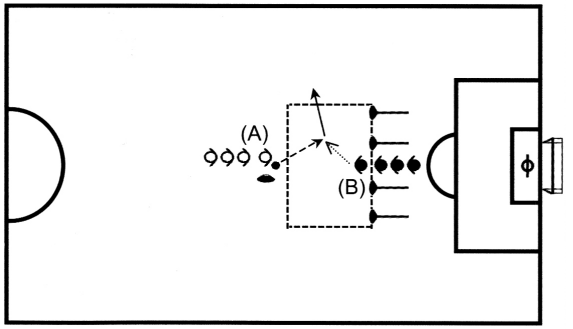
Lapas A Nr. 31

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Bėgimas:</u> vorelė	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais, plotas - ¼ aikštės + du vartininkai. Žaidėjai A ir B juda ratu nuo vienų vartų iki kitų: 1 Kamuolio varymas apie lankus išorine pėdos puse. 2 Kamuolio varymas-slalomas ir smūgis į vartus. 3 Padu link išorės, nugara į vartus, tarp lazdų. 4 Kamuolio varymas į vidų, dešinė koja, kairė koja vienu ietimu. 5 Technikos veiksmas: didelis šuolis prieš smūgiavimą į vartus. Keisti atlikimo greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Visi variantai išskyrus 4 :</u> laisvas, stipriąja koja, silpnąja koja. **Pastabos:** būti reikliam atliekamo judesio kokybei. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Ketrui lankai Keturi stoveliai Keturios lazdos Manekenas Ketrui stulpeliai dvejiems vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmai.** Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, vidine tos pačios pėdos puse nuridenti kamuolį prie kojos, kuri dirba. Atlikti kaire ir dešine kojomis.	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** sprogstamasis greitumas <u>Nuotolis 10 m:</u> Kamuolio prašymas bėgant į laisvą plotą ir suteikimas partneriui galimybįs smūgiuoti į vartus	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. A prašo kamuolio priešais varžovą, (manekeną) po to, B varosi kamuolį ir atlika kamuolio perdavimą A bėgimo kryptimi. B prašo kamuolio į laisvą plotą į dešinę ar į kairę nuo varžovo (manekeno). A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. Atlikti pratimą viduryje aikštės, iš kairės ir iš dešinės pusės priešvartus. **Pastabos:** A perduoti turi tik po to, kai B paprašo kamuolio. Daugiausiai 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Manekenas Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Gynybinis judesys:</u> *Tacler*, kad atkovoti kamuolį iš varžovo į kojas ir smūgiuoti į vartus	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu+ vartininkas. A varo kamuolį. B gynėjas atlikdamas įtūpstą atgauna kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Keisti žaidėjų startines pozicijas Keisti pratimo atlikimo ir kamuolio varymosi greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai. **Pastabos:** aikštė septyniems žaidėjams. Priversti gynėją atkvoti sau kamuolį. Reikalauti judesių atlikimo kokybės. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Du stulpeliai vartams

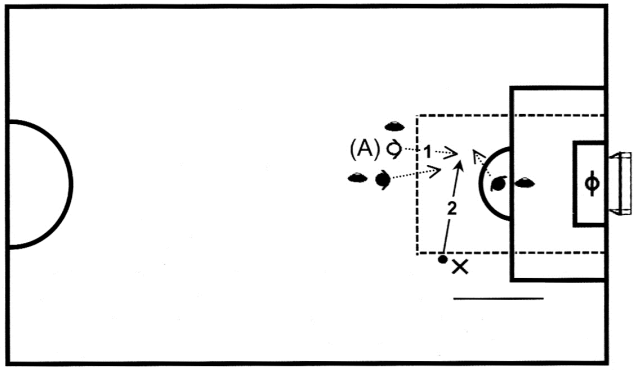
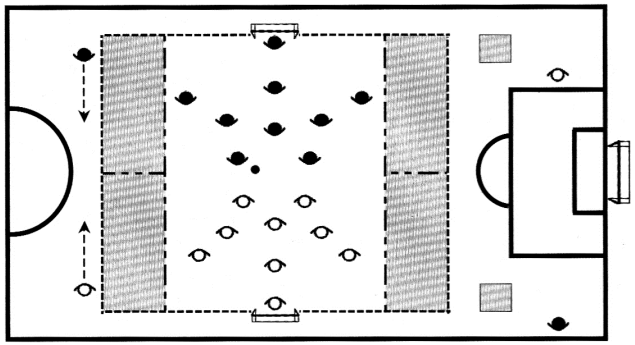
Lapas B Nr. 31

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį. Jei atkovoja kamuolį, jį grąžina	**Nurodymai:** 1 x 2, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjui smūgiuoti į vartus saugomus vartininko. Situacija: A puolėjas prašo kamuolio į laisvą plotą. Treneris perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi, tada visi trys žaidėjai pradeda rungtyniauti. Žaidimas baigiamas, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui arba po 20" trukmės. **Pastabos:** aikštė 13 žaidėjų. Gynėjai turi žaisti kuo greičiau, kad sutrukdytų smūgiuoti į vartus. 	Lėkštelės Kamuolys trims Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš išplečiu žaidimą į kraštus.</u> Žaidimo tikslai: -perduoti kamuolį į kraštus, -kraštų panaudojimas atakuojant, -žaisti iš priekio.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išsidėstymas 3-3-2, plotas 25 m x 35 m į vartus ir pagal taisykles futbolui devyniese. Be nuošalių ir kampinių smūgių. Pastatyti iš kiekvienos komandos po žaidėją-manekeną už varžovo vartų linijos ir juos keisti kas 3'. **Pastabos:** raginti žaidėjus bėgti kuo greičiau pirmyn. Priversti žaidėjus kai tik įmanoma paduoti kamuolį žaidėjams-manekenams. Raginti žaidėjus-manekenus prašyti kamuolio. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

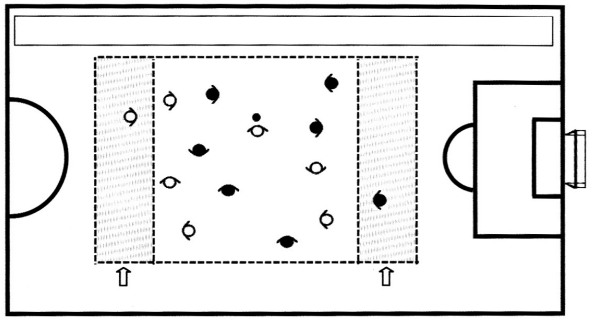
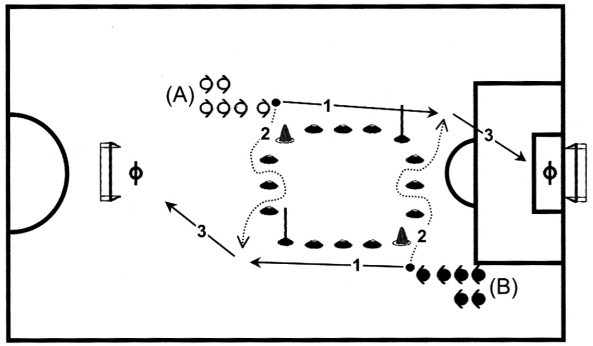
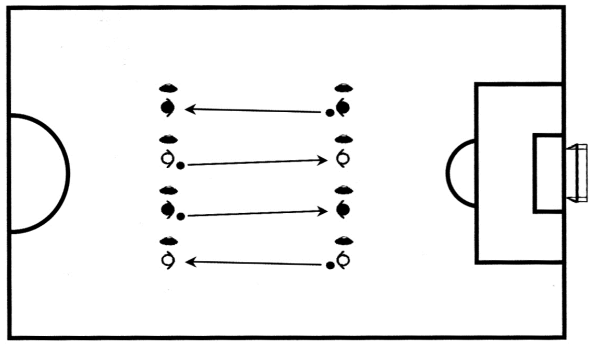
Lapas A Nr. 32

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas „Jautis'': kamuolio išsaugojimas vienoje komandoje esant didesniam žaidėjų skaičiui su atsidengimu ir perbėgimu	**Nurodymai:** 10 m x 10 m zonoje išdėlioti penkias lėkšteles. „Jautis'' 4 x 1. Kai žaidėjas perduoda (1), jis eina prie lėkštelės, kur nieko nėra (2). Sudaryti vienodo lygio žaidėjų grupes. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to trys, vėliau du. Keisti gynėjus po kiekvienos intervencijos Jei gynėjas atlieka mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai atlieka keturis perdavimus, gynėjas lieka vienu kartu ilgiau. Keisti žaidėjų grupes. **Pastabos:** puolėjai su kamuoliu gali judėti tik 1 m dešinėn ir 1 m kairėn. 	Lėkštelės Kamuolys penkiems žaidėjams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu**. Pasidėti kamuolį ant kelties, pėda pakelta nuo žemės ir pabandyti jį suspaustą išlaikyti pusiausvyroje (atliekama su silpnąja arba su stipriąja koja).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija - greitumas Estafetė: šuoliukai atbulomis lenktyniaujant komandoms	**Nurodymai:** Lenktyniauja dvi komandos. Po du šuoliukus atbulomis viena koja į lankus, toliau po vieną šuoliuką viena koja atbulomis prieš ir po kiekvienos lėkštelės, grįžti ir paliesti savo partnerį. Taškas komandai laimėjusiai rungtį. Keisti lėkštelių ir lankų padėtį bei nuotolį tarp jų. Variantai: Šuoliukas dešine koja. Šuoliukas kaire koja. Abiem kojom. Su kamuoliu rankose. Su kamuoliu už galvos. Kamuolys metamas ir pagaunamas distancijos pabaigoje. **Pastaba:** 3 kartai kiekvienai rungčiai. 	Lėkštelės Visi su kamuoliais Šeši lankai
Mokymas 20' **Technika:** pratimas Gynybinis judesys: dvikova zonoje dėl kamuolio.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu+ vartininkas. Puolimo pusėje nubrėžti 5m x 8 m zoną. Puolėjas A, prieš smūgiuodamas į vartus, turi prabėgti pro vienus iš dviejų 3 m vartų pažymėtų dviem stulpeliais ir saugomų gynėjo B. Jei gynėjui pavyksta atkovoti kamuolį ar jis patenka už žaidimo zonos ribų, tai gynėjas tampa puolėju. Variantai: keisti gynėjo pradinę poziciją: priešais, šalia ir už puolėjo. Keisti puolėjo startinę poziciją: priešais, šalia ir nugara į vartus. Kitas žaidėjas paduoda kamuolį rankomis puolėjui. **Pastabos:** didelis šuolis ir sienelė uždrausti. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Du stulpeliai vartams Keturi stulpeliai dvejiems vartams

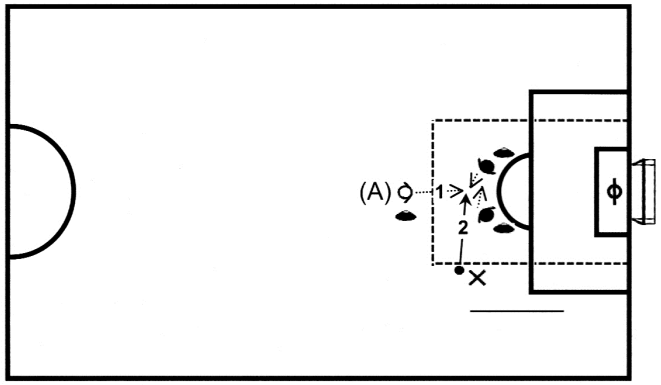
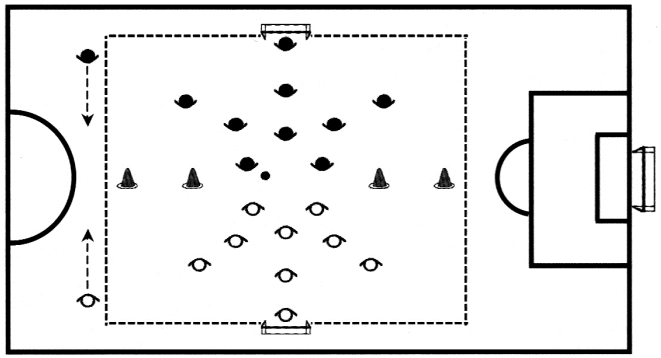
Lapas B Nr. 32

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -padėti parteriui. Jei atkovoja kamuolį, jį grąžina.	**Nurodymai:** 1 x 2, plotas 25 m x20 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjui smūgiuoti į vartininko saugomus vartus. Situacija: Puolėjas A prašo perduoti kamuolį į laisvą plotą. Treneris perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. Kai tik A paprašo kamuolio, prasideda žaidimas 1 x 2. Žaidimas baigiasi, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui, arba po 20" laiko. **Pastabos:** aikštė 13 žaidėjų. Paskutinis gynėjas turi kuo greičiau pasaugoti savo partnerį. Išsilaisvinęs gynėjas eina į priedangą  	Lėkštelės Kamuolys trims Dustulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš praplečiu žaidimą į kraštus.</u> Žaidimo tikslai: -perduoti kamuolį ir prašyti jo į kraštus, -išvesti iš pusiausvyros varžovų gynybos grandį.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2, plotas 25 m x 35 m ir pagal taisyklės futbolui devyniems. Išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje nubrėžti 10 m zoną. Tik vienas žaidėjas gali prasiskverbti į šią šoninę zoną ir tik puolimo metu varydamasis kamuolį ar jo prašydamas. Kamuolį galima liesti du kartus, kad smūgiuoti iš centro ar grąžinti atgal. Jei žaidėjas įsiveržia į zoną – 2 taškai. Kai žaidėjas pelno įvartį – 1 taškas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Raginti žaidėjus prasiskverbti kuo greičiau į zoną. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

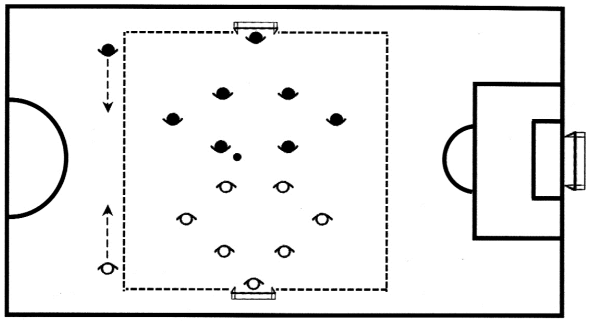
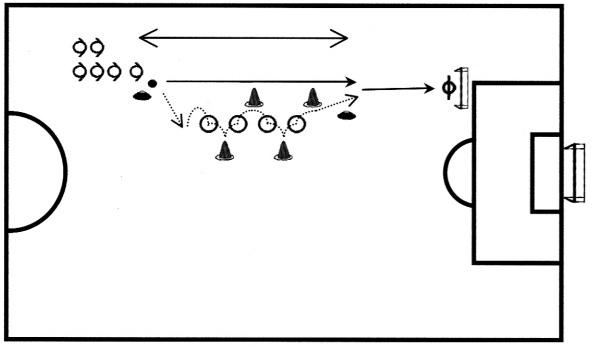
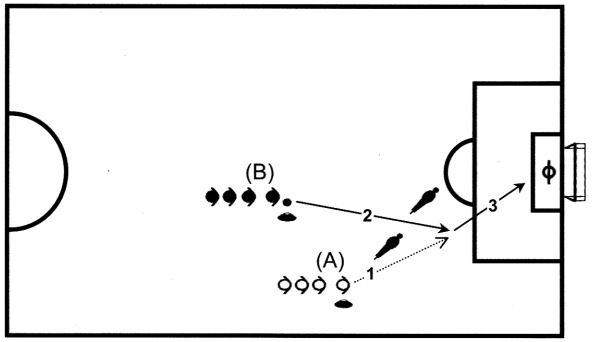
Lapas A Nr. 33

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Parengiamasis žaidimas:</u> driblingas, klaidinamas judesys ir kamuolio perdavimas. Dvikova, varžovo išvedimas iš pusiausvyros ir atsidengimas.	**Nurodymai:** **„Kamuolys kapitonui"** Komanda pelno tašką, jei perduoda kamuolį savo kapitonui, esančiam jo zonoje. Jis negali išeiti už zonos ribų, ir niekas negali įeiti į zoną. Jei kamuolys perrieda per zoną, taškas įskaitomas varžovų komandai. <u>Variantai:</u> Žaidimas rankomis: galima bėgti su kamuoliu rankose. Jei žaidėjas paliečiamas, kamuolys atitenka varžovui. Žaidimas kojomis. **Pastabos:** kapitonas savo zonoje privalo judėti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį**. Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant padu į save, pasikelti ta pačia koja (keltimi) ir atlikti du kamuolio pamušimus. (atliekama su silpnąja ir su stipriąja koja).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** reakcijos greitis <u>Distancija 10 m:</u> greitas simetriškų junginių atlikimas	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + du vartininkai. A ir B simetriškai kartu vienas kitam perduoda kamuolį išilgai aikštės, o patys pro stovelius bėga skersai aikštės ir pribėgę kamuolį nestabdydami smūgiuoja. Galimybė atlikti kamuolio perdavimus pažeme, vėliau oru (rankomis). <u>Objektų, į kuriuos atliekami kamuolio perdavimai variantai:</u> Išilgai nuo stovelio į stulpelį ir atvirkščiai. Į plotį nuo stovelio link stulpelio ir atvirkščiai. Išilgai nuo stulpelio link stovelio ir atvirkščiai. Į plotį nuo stulpelio link stovelio ir atvirkščiai. **Pastaba:** reikalauti kamuolio perdavimo kokybės. Daugiausia 4-5 perdavimai ir smūgiavimai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Visi su kamuoliais Du stulpeliai 2 stoveliai 4 stulpeliai 2 vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Tolimas perdavimas:</u> judesio mokymas	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Žaidėjai stovi vienas nuo kito 15 m atstumu vienas priešais kitą ir atlieka paeiliui sustabdę kamuolį tolimą kamuolio perdavimą. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai. <u>Variantai prieš atliekant tolimą kamuolio perdavimą:</u> Kamuolys nestabdomas; ritamas padu. <u>Partnerio veikla:</u> Statinė. Judant: juda į priekį, atgal, bėga šonu, klaidinamas judesys ir t.t. **Pastabos:** pasinaudoti aikštės linijomis, kad patikslinti kamuolio trajektoriją Kamuolys neturi pakilti aukščiau žaidėjų liemens. Reikalauti judesių atlikimo kokybės. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams

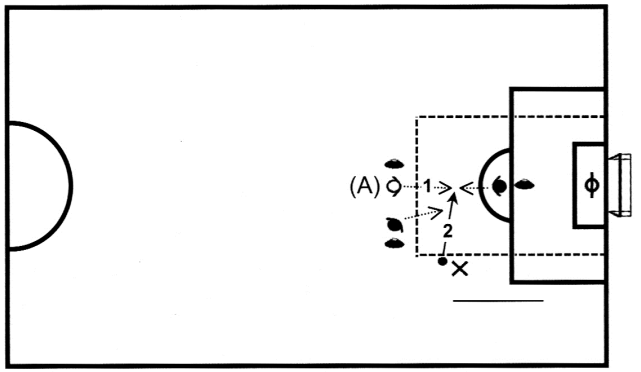
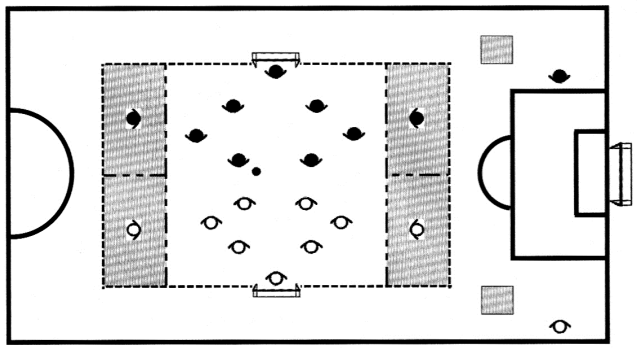
Lapas B Nr. 33

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -staiga nepulti, bet persekioti puolėją, kad jis suklystų. Jei atkovoja kamuolį, jį grąžina.	**Nurodymai:** 1 x 2, 25 m x 20 m plote + vartininkas. Sutrukdyti puolėjui smūgiuoti į vartininko ginamus vartus. Pratimas: A puolėjas prašo kamuolio į aikštės vidurį. Treneris perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. Kai tik treneris perduoda kamuolį, prasideda žaidimas. Žaidimas baigiamas, kai kamuolys būna už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui, arba po 20" trukmės. **Pastabos:** aikštė 13 žaidėjų.  	Lėkštelės 1 kamuolys trims 2 stulpeliai 1 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš išplečiu žaidimą į kraštus.</u> Žaidimo tikslai: -kraštų panaudojimas -suklaidinti varžovų gynybos grandį.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išsidėstymas 3-3-2, plotas 25 m x 35 m, pagal taisykles devyniems. Smūgiuoti kamuolį į vartus arba pro vieną iš dviejų šoninių praėjimų prasivaryti. Įvartis į praėjimą įskaitomas iš abiejų pusių. Kai žaidėjas įmuša į praėjimą – 2 taškai. Kai žaidėjas įmuša įvartį į vartus – 1 taškas. **Pastabos:** panaudoti praėjimus kaip pagalbą, jei priekyje visi uždengti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams 4 stulpeliai 2 praėjimams
Bendros pastabos apie pratybas	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei	**Komentarai:**	

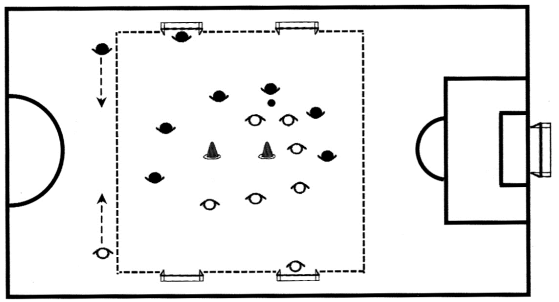
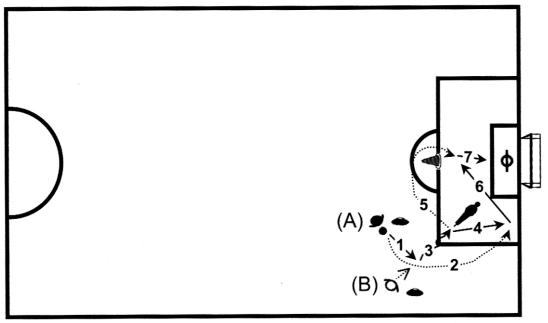
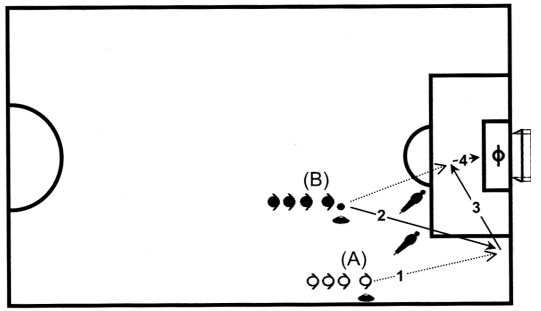
Lapas A Nr. 34

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas rankomis-kojomis:</u> padėti kamuolio turėtojui	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 30 m x 40 m į dvejus 6 m vartus. Smūgiuoti kamuolį galva į vartininko saugomus vartus. Kamuolio perdavimai atliekami tik rankomis arba tik kojomis. Draudžiama su kamuoliu bėgti. Draudžiama varžovą liesti. <u>Variantas:</u> kamuoliui palietus žemę, kamuolys atitenka varžovui. Pratimą atlikti su dviem kamuoliais. **Pastabos:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmas.** Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save, kamuolio nuridenimas vidine pėdos puse už atraminės kojos (atliekama dešine-kaire kojomis).	1 kamuolys žaidėjui
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija <u>Bėgimas:</u> Šuoliukai, dviejų kojų atskyrimas	**Nurodymai:** Apskaičiuotas kamuolio perdavimas išilgai distancijos. Šuoliukas atbulom viena koja, kita paliesti stovelį, du šuoliukai atbulomis, vėl paliesti stovelį ir pasivijus kamuolį smūgiuoti į vartus. Atlikti pratimą vis greičiau ir greičiau. Keisti lankų ir stovelių išsidėstymą ir nuotolį tarp jų Galimybė prabėgti distanciją su kamuoliu rankose ir po to padėjus ant žemės smūgiuoti į vartus. **Pastaba:** aikštėje dirba šeši žaidėjai. 	Lėkštelės Visi su kamuoliais 4 lankai 4 stoveliai Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Tolimas perdavimas:</u> kamuolio perdavimas į laisvą plotą, kad partneris galėtų smūgiuoti į vartus	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. A prašo kamuolio į aikštės gilumą į varžovo (manekeno) užnugarį. B stabdo kamuolį ir perduoda toli A bėgimo kryptimi tarp varžovų (manekenų). A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės vartų pusės. <u>Variantai prieš atliekant tolimą kamuolio perdavimą:</u> Kamuolys nestabdomas: stumiamas padu ir varomas. **Pastabos:** aikštė devyniems žaidėjams. Būti reikliam judesių atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Manekenai Du stulpeliai vartams

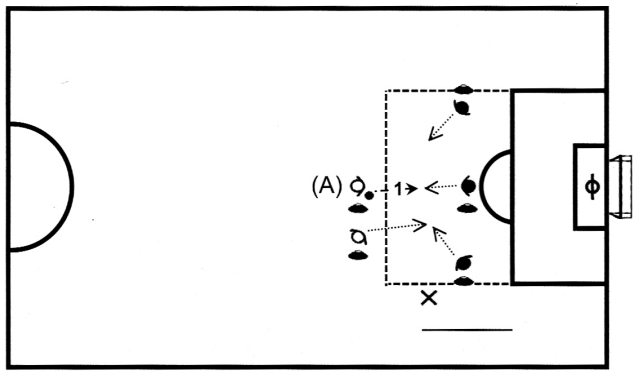
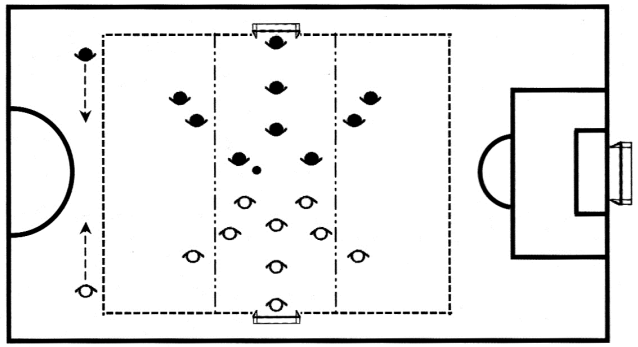
Lapas B Nr. 34

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -laukti, kol grįš partneris, Jei atkovoja kamuolį, grąžina.	**Nurodymai:** 1 x 2, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjui smūgiuoti į vartininko saugomus vartus. Situacija: A puolėjas prašo kamuolio priešais varžovą. Treneris perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. Kai tik A paprašo kamuolio, visi trys pradeda žaisti. Žaidimas baigiamas, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui, arba po 20". **Pastabos:** viena aikštė 13 žaidėjų. Paskutinis gynėjas neturi pulti, bet atsitraukti ir lauktų partnerio pagalbos. 	Lėkštelės Kamuolys trims Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš išplečiu žaidimą į kraštus.</u> Žaidimo tikslai: -atmušti kamuolį į kraštus, -panaudoti aikštės kraštus puolant, -sudaryti kiekybinę žaidėjų persvarą.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, 45 m x 40 m plotas, pagal taisykles futbolui devyniems. Be nuošalių ir kampinių smūgių. Kiekvienos komandos gynybinėje pusėje išilgai užribio linijų pažymėti 5 m zonas, jose iš kiekvienos komandos pastatyti po žaidėją-manekeną ir juos keisti kas 3'. Kai tik žaidėjas-manekenas gauna kamuolį, jis gali bėgti į varžovo šoninę zoną ir niekas neturi teisės jį atakuoti. Žaidėjai – manekenai turi teisę kamuolį liesti tris kartus, kad grąžintų kamuolį arba smūgiuotų iš centro **Pastabos:** kiekvienos komandos zonaspažymėti skirtingomis spalvomis. Reikalauti iš žaidėjų perduoti kamuolį žaidėjams-manekenams, kai tik įmanoma. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai vartams
Bendros pastabos apie pratybas	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei	**Komentarai:**	

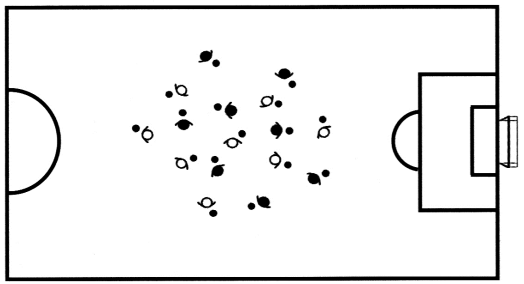
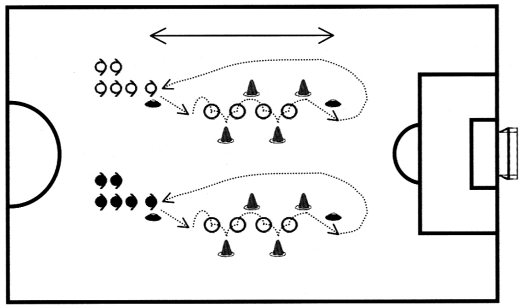
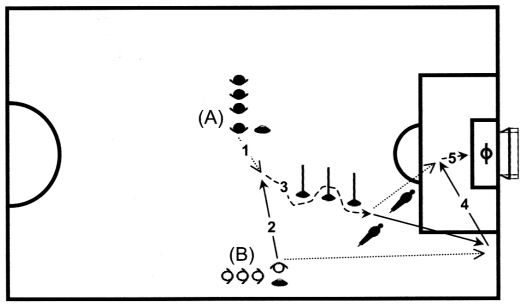
Lapas A Nr. 35

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> Įmušti kamuolį viename plote ir tik po to – kitame.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 30 m x 40 m į dvejus 4 m arba 5 m vartus. Padėti dvejus 4 m vartus prie vartų linijos iš abiejų pusių ir vienus viduryje (5m). Smūgiuoti į vienus iš dviejų saugomus vartų arba į neutralius vartus varant pro juos kamuolį (tiek iš vienos ar iš kitos pusės) . Pradžioje kamuolio lietimų skaičius neribojamas, o po to trys. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Kampiniai smūgiai atliekami nuo abiejų vartų vidurio, išdėstytų ant vartų linijos. **Pastabos:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Reikalauti pirma įmušti įvartį į vienus vartus, po to – į kitus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Aštuoni stulpeliai keturiems vartams Du stoveliai vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Kamuolio pakelimas nuo žemės paridenant padu į save, kamuolio padėjimas ant kelties, pėda pakelta nuo žemės. Išlaikyti kamuolį pusiausvyroje (atliekama su stipriąja arba silpnąja koja).	1 kamuolys žaidėjui
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** sprogstamasis greitumas <u>Distancija 10 m:</u> Kamuolio prašymas į varžovo užnugarį ir smūgiavimas iš centro	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 2. A prašo kamuolio į B užnugarį 3. B po A perdavimo bėga už savo varžovo (manekeno). 4. B perduoda kamuolį į aikštės gilumą A bėgimo kryptimi. 5. B prašo kamuolio į centrą prabėgdamas už stovelio. 6. A po B perdavimo smūgiuoja iš centro B bėgimo kryptimi. 7. B nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą vartams iš dešinės ir iš kairės pusės. <u>Variantai smūgiams iš centro:</u> Pažeme, oru. **Pastaba:** keisti stovelio padėtį, kad B atbėgtų visu greičiu. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Stovelis Manekenas Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Tolimas perdavimas:</u> Sudaryti sąlygas, kad partneris galėtų smūgiuoti iš centro	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. A prašo kamuolio į aikštės gilumą į savo tiesioginio varžovo (manekeno) užnugarį B susistabdęs kamuolį atlieka tolimą kamuolio perdavimą A bėgimo kryptimi tarp varžovų (manekenų). A stabdo kamuolį ir smūgiuoja iš centro tolimu perdavimu B bėgimo kryptimi B nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės nuo vartų **Pastabos:** aikštė 9 žaidėjams. Būti reikliam judesių atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Manekenai 2 stulpeliai 1 vartams

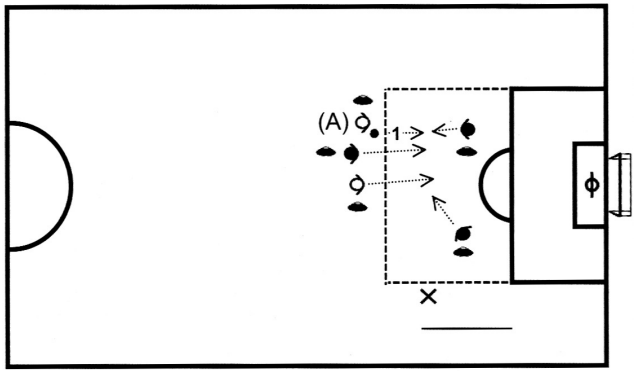
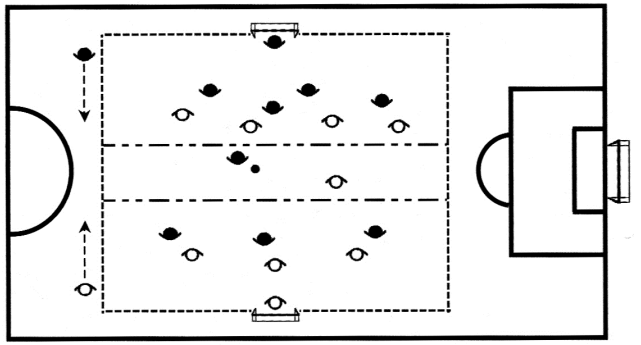
Lapas B Nr. 35

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -staiga nepulti, persekioti puolėją verčiant jį suklysti. Jei atkovoja kamuolį, jį grąžina.	**Nurodymai:** 2 x 3, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti kamuolį į vartininko saugomus vartus. Pratimas: Puolėjas A varosi kamuolį link varžovo. Kai tik A paliečia kamuolį, visi penki žaidėjai pradeda žaisti. Žaidimas baigiasi, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui, arba po 20" . Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. 	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš organizuoju pozicinę ataką.</u> Žaidimo tikslai: - paruošti puolimo situaciją, - išsaugoti kamuolį panaudojant visą plotį.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2. Plotas 45 m x 40 m, pagal taisykles futbolui devyniems. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Pažymėtos trys zonos to paties pločio. Įvartis įskaitytomas, kai kamuolys kerta visas tris zonas. **Pastabos:** Priversti žaidėjus siūlyti išeitis kamuolio turėtojui. Priversti žaidėjus išlikti visada išsidėsčius trikampio forma. Reikalauti iš žaidėjų kamuolį perduoti prie kojų. 	Lėkštės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei	**Komentarai:**	

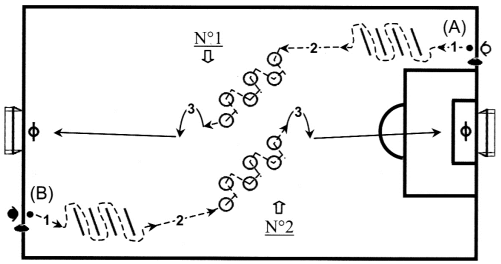
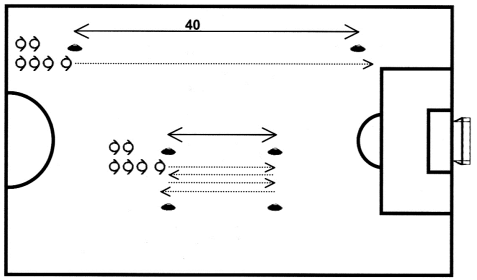
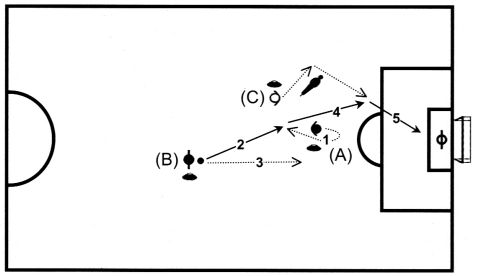
Lapas A Nr. 36

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Žongliravimas:</u> Kojomis.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais. Sujungti įvairius kamuolio žongliravimo būdus, kad kamuolys nepaliestų žemės, abi kojas. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai. Įvairių žongliravimo formų variantai: - keltimi, pėda, vidine, išorine pėdos puse, kulnu ir t.t. - sujungimas įvairių žongliravimo formų ir t.t. **Pastabos:** parodyti pavyzdžiu žaidėją, kuris atlieka neįprastą žongliravimą. 	Visi su kamuoliais
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Kamuolio pakėlimas**. Paridenant kamuolį vienos kojos padu į save, pasikelti kita koja (keltimi) ir atlikti du-tris žongliravimus (kamuolio pakėlimas stipriąja arba silpnąja kojomis).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija - greitumas <u>Estafetė:</u> skirtinga abiejų kojų veikla	**Nurodymai:** Rungtyniauja dvi komandos. Šuoliukai ant vienos kojos į lankų vidų kita koja paliečiant stovelį, grįžti ir paliesti partnerį. Taškas komandai, laimėjusiai rungtį Komandoms pasikeisti pusėmis. Keisti lankų ir stovelio išsidėstymą bei nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> Kamuolys rankose. Kamuolys už galvos. Kamuolys metams ir pagaunamas distancijos pabaigoje. **Pastaba:** Maksimum pratimą kartoti tris kartus vienai serijai 	Lėkštės 1 kamuolys 1 žaidėjui 8 lankai 8 stoveliai
Mokymas 20' **Technika:** Pratimas <u>Tolimas perdavimas:</u> Veiksmų junginys smūgiavimui į vartus	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. A prašo kamuolio tiesiai prie kojų ir B atlieka tolimą perdavimą jam. A stabdo kamuolį, varo gyvatėle tarp stulpelių ir atlieka tolimą kamuolio perdavimą B bėgimo kryptimi tarp varžovų (manekenų). B stabdo kamuolį ir atlieka kamuolio perdavimą A bėgimo kryptimi. A nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai lavinti. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės prie vartų. **Pastabos:** aikštė devyniems žaidėjams. Būti reikliam judesių atlikimo kokybei. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 žaidėjams 3 stulpeliai Manekenai 2 stulpeliai 1 vartams

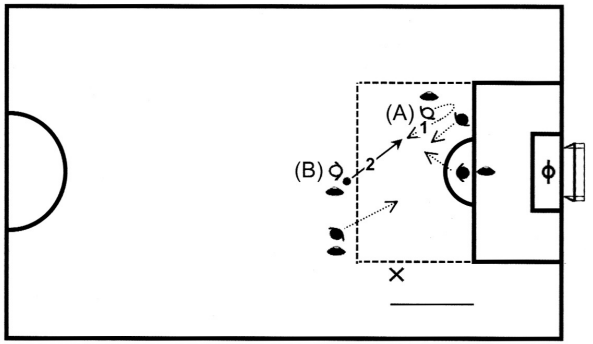
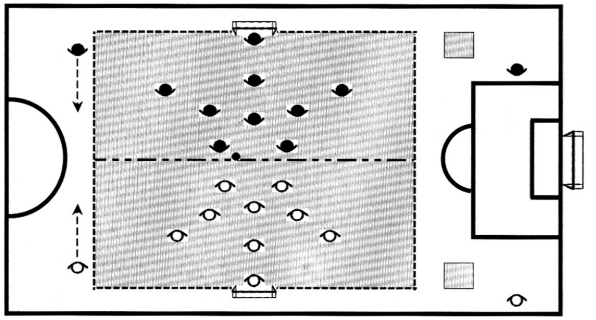
Lapas B Nr. 36

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai:</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -laukti partnerio sugrįžimo. Jei atkovoja kamuolį, jį grąžina	**Nurodymai:** 2 x 3 plote 35 m ant 40 m + vartininkas Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartininko saugomus vartus. Situacija: A puolėjas varosi kamuolį link varžovo. Kai tik A paliečia kamuolį, rungtyniauti pradeda visi penki žaidėjai. Žaidimas baigiamas, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui, arba po 30". žaidimas baigiamas. Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui Paskutinis gynėjas neturi pulti varžovą, bet pristabdyti jį ar atsitraukti, kad sulauktų savo partnerių pagalbos.	 Lėkštelės Kamuolys penkiems Dustulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš organizuoju pozicinę ataką.</u> Žaidimo tikslai: -paruošti puolimo situaciją, -išsaugoti kamuolį panaudojant saugą.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, plote ir su vartais pagal taisykles futbolui devyniems. Be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti neutralią 10 m zoną viduryje aikštės per visą jos plotį. Zonoje iš kiekvienos komandos paskirti žaidėją "estafetės perdavėją" .Keisti šiuos žaidėjus kas 3' Kamuolio perdavimas iš vienos pusės į kitą atliekamas tik per žaidėją "estafetės perdavėją" Draudžiama keistis zonomis ir gintis neutralioje zonoje. **Pastabos:** priversti žaidėjus panaudoti žaidėją "estafetės perdavėją" kaip pagalbinį žaidėją, kad geriau pulti iš priekio Priversti žaidėjus siūlyti išeitis kamuolio turėtojui.	 Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei	**Komentarai:**	

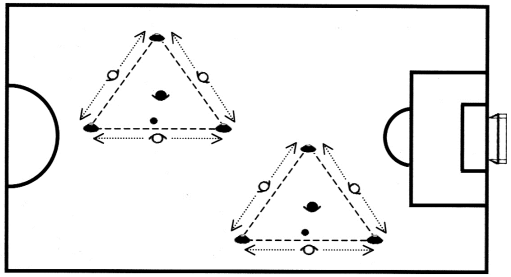
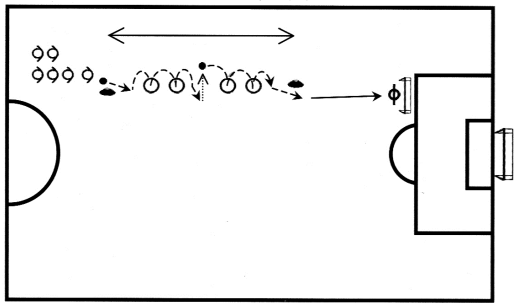
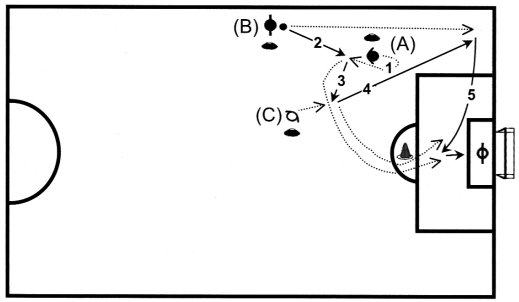
Lapas A Nr. 37

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Bėgimas:</u> Šuoliukai ir technika vorele	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais ¼ aikštės + du vartininkai. Žaidėjai A ir B varo kamuolį ratu nuo vienų vartų prie kitų. Varymo variantai: Nr.1 1. Varyti kamuolį tarp lazdų vidine pėdos puse. 2. Stabdyti kamuolį šalia lanko, vienas šuoliukas į lanką, pastumti kamuolį kitos kojos padu tuo pačiu metu. 3. Kamuolio pasimetimas rankomis, aukštai skriejančio kamuolio atmušimas. Nr. 2 1. Varytis kamuolį tarp lazdų vidine pėdos puse link išorės. 2. Stabdyti kamuolį šalia lanko, vienas šuoliukas į lanką, pastumti kamuolį tos pačios kojos padu. 3. Pažeme skriejančio kamuolio sugavimas rankomis. **Pastabos:** būti reikliam judesio kokybei. 	Visi su kamuoliais Lėkštelės 12 lankų Aštuonios lazdos Keturi stulpeliai dviems vartams
Pertrauka: 05' Kamuolio manevravimas	**Techninis judesys**– Sujungti – Padu prieš stipriąją koją, padu prieš silpnąją koją, po to padu už stipriosios kojos, padu už silpnosios kojos	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** įvertinimas <u>Greitumas:</u> testai	**Nurodymai:** Greitumo testas: 40 m. Testas greitumui „šaudyklė'' . Du bandymai žaidėjui. Užrašyti tik geriausią laiką. 	Lėkštelės Metras Testų lentelės Pieštukas Laikmatis
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Junginys – kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> puolimas trise su smūgiavimu į vartus	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia į priekį kamuolio gavimui prie kojų iš B. 2. B perduoda kamuolį A. 3. B prašo (klaidinantis judesys) kamuolio į A užnugarį. 4. A perduoda kamuolį į varžovo (manekeno) užnugarį žaidėjui C, po to, kai šis atlieka klaidinantį judesį link užribio linijos. 5. C stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės nuo vartų. **Pastabos:** aikštė 12 žaidėjų. Būti reikliam kamuolio perdavimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams Trysstulpeliai Manekenai Du stulpeliai vartams

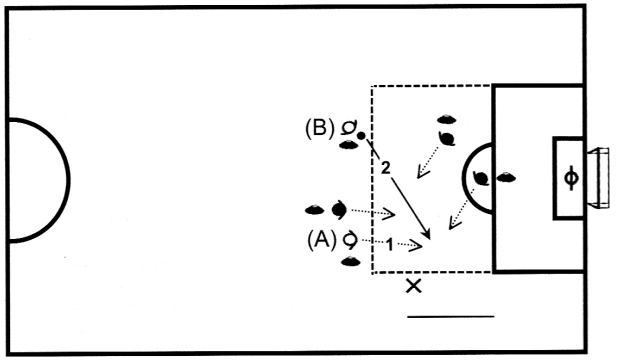
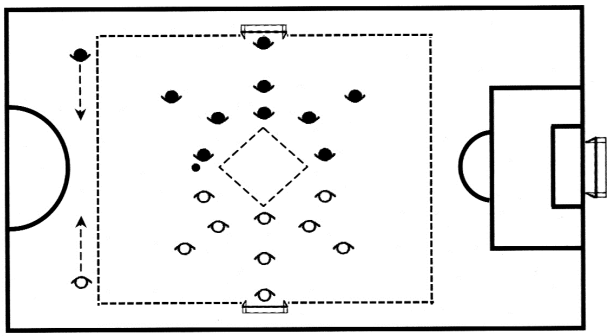
Lapas B Nr. 37

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai:</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -laukti partnerio pagalbos. Jei atkovoja kamuolį, tai grąžina	**Nurodymai:** 2 x 3, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartininko saugomus vartus. Situacija: A puolėjas atsidengia į priekį, kad gautų perdavimą iš B. Jo partneris B perduoda kamuolį prie kojų. Kai tik B atlieka kamuolio perdavimą, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar vartininkui arba po 30", žaidimas baigiasi. Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Dengiantis gynėjas neturi pulti, bet atkakliai persekioti varžovą, kad šis suklystų.	 Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mūsų komanda turi kamuolį, aš organizuoju pozicinę ataką.</u> Žaidimo tikslai: -paruošti puolimo situaciją, -išsaugoti kamuolį panaudojant partnerius.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2, plotas pagal taisykles futbolui devyniems. Nubrėžti vidurio liniją. Puolant, kai kamuolys yra gynybos pusėje kamuolio atkovojimas gali būti atliekamas tik iš po varžovų kojų. **Pastabos:** priversti žaidėjus siūlyti išeitis kamuolio turėtojui. Priversti žaidėjus visada būti išsidėsčius trikampiu. Reikalauti iš žaidėjų kamuolį perduoti prie kojų.	 Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei	**Komentarai:**	

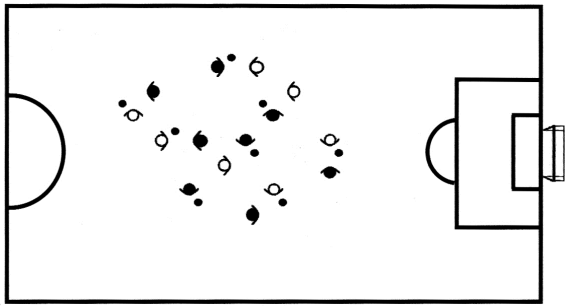
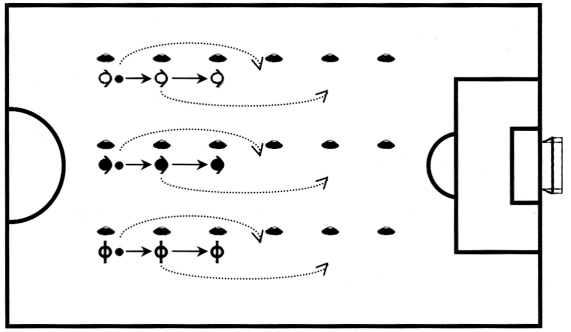
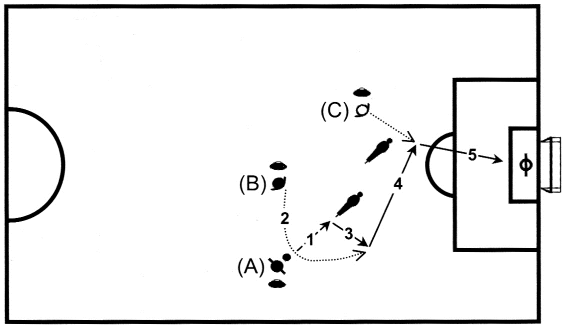
Lapas A Nr. 38

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>„Jautis'':</u> kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai	**Nurodymai:** Trikampyje, kurio kraštinės 5 m, išdėlioti kampuose lėkšteles. „Jautis'' 3 x 1. Sudaryti vienodo lygio grupes. Puolėjai gali judėti išilgai trikampio kraštinės. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to apribojamas iki trijų, o vėliau iki dviejų kartų. Keisti gynėją po kiekvienos laimėtos dvikovos. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau, jei puolėjai atlieka keturis perdavimus, gynėjas pasilieka vienu kartu ilgiau. Keisti žaidėjų grupes. **Pastabos:** priversti puolėjus judėti 	Visi su kamuoliais Lėkštelės Kamuolys keturiems
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Pasidėti kamuolį ant kelties ir laikyti jį pusiausvyroje judant pirmyn, po to pakelti nuo žemės paridenant kamuolį padu į save. Varžybos nueitai distancijai: Startas nuo tos pačios linijos, kai kamuolys nukrenta, žaidėjas vėl pajuda nuo starto linijos.	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija <u>Bėgimas-šuoliukai.</u> Šuoliukai abiem kojomis	**Nurodymai:** Su kamuoliu rankose po vieną šuoliuką į priekį, į kiekvieną lanką ir viduryje distancijos tuo pačiu metu: padėti kamuolį šone, kur nėra lankų, nusivaryti kitą kamuolį, nepaleidžiant iš rankų pirmojo. Distancijos pabaigoje pasidėti kamuolį ant žemės ir smūgiuoti į vartus. Atlikti pratimą didinant greitį. Keisti lankų išsidėstymą ir nuotolį tarp jų. <u>Kamuolio atgavimo variantai:</u> Vidine ar išorine pėdos puse **Pastaba:** aikštė šešiems žaidėjams. 	Lėkštelės 1 kamuolys žaidėjui + 1 kamuolys 4 lankai 2 stulpeliai 1 vartams
Mokymas 20' **Technika:** Pratimas. <u>Junginys – kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> puolimas trise ir smūgiavimas iš centro.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia į priekį, kad gautų perdavimą iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A ir po to paprašo kamuolio išilgai užribio linijos. 3. A grąžina kamuolį C ir bėga jam už nugaros. 4. C perduoda kamuolį į aikštės gilumą B bėgimo kryptimi. 5. B smūgiuoja iš centro A ir C bėgimo kryptimi. 6. A ir C po jų kamuolio perdavimo, bėga į centrą prabėgdami už stovelio. Keisti stovelio padėtį, kad A ir C bėgtų visu greičiu. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės nuo vartų. **Pastabos:** aikštė 12 žaidėjų. Būti reikliam kamuolių perdavimų atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams Stulpelis 2 stulpeliai 1 vartams

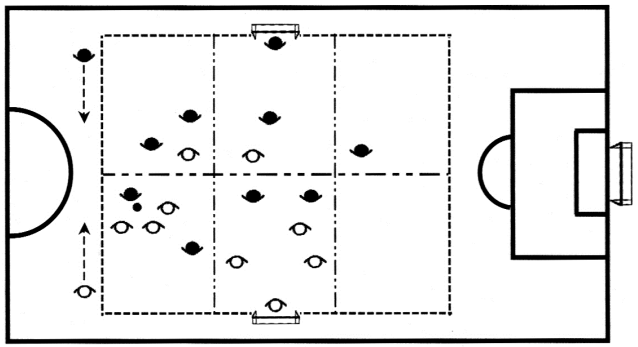
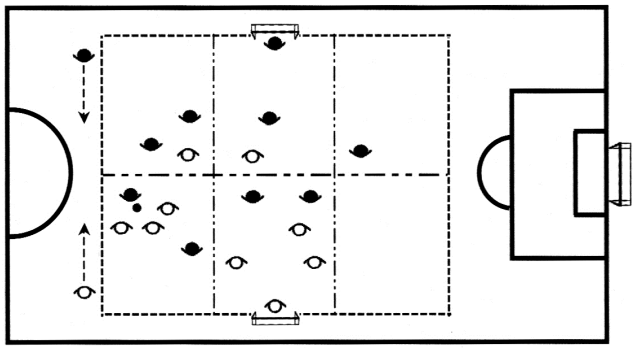
Lapas B Nr. 38

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -padėti partneriui. Jei atkovoja kamuolį, jį grąžina.	**Nurodymai:** 2 x 3, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į saugomus vartus. Situacija: A puolėjas prašo kamuolio į laisvą plotą. Jo partneris B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. Kai tik A paprašo kamuolio, visi penki žaidėjai tampa aktyviais. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui arba po 30" žaidimas baigiamas. Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Paskutinis gynėjas turi kiek galima greičiau pasaugoti savo partnerį.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems 2 stulpeliai 1 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Mano komanda turi kamuolį, aš organizuoju pozicinę ataką.</u> Žaidimo tikslai: -paruošti puolimo situaciją, -išsaugoti kamuolį panaudojant vidinę aikštės pusę.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2, pagal taisykles futbolui devyniems. Nubrėžti neutralią zoną 10m x 10m aikštės centre. Į zoną gali prasiskverbti tik vienas žaidėjas varydamas kamuolį ar jo prašydamas. Kamuolį neutralioje zonoje galima liesti tik 3 kartus. **Pastabos:** priversti žaidėjus kamuolio turėtojui siūlyti išeitis. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

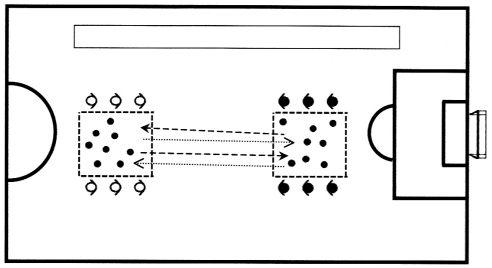
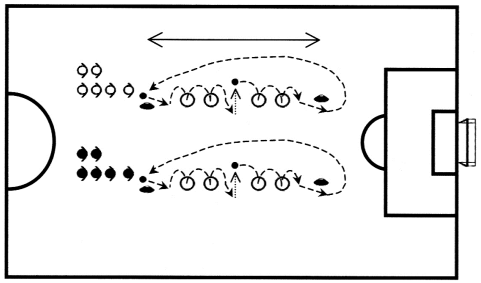
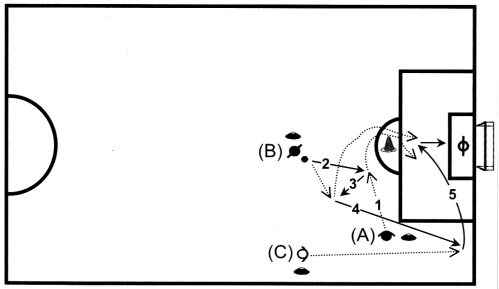
Lapas A Nr. 39

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' įvertinimas <u>Žongliravimas:</u> Testai.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Žongliravimo testai: dešinė koja, kairė koja, pakaitomis ir galva. Kamuolys pametamas ranka. Trys bandymai žaidėjui. Dvi pertraukėlės žongliruojant kamuoliu kita kūno vieta. Žaidėjas, neturintis kamuolio skaičiuoja partnerio žongliravimus. Kai abu žaidėjai atlieka po tris bandymus, geriausią rezultatą. praneša treneriui ir tęsia toliau žongliravimą. Po keturių testų, galimybė pagerinti rezultatą. **Pastabos:** pabaigoje testų paskelbti geriausius rezultatus. 	Kamuolys dviems Testų lentelės Pieštukas
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį**. Pakišus koją po kamuoliu pamesti į orą ir atlikti du žongliravimus (atliekama su silpnąja arba su stipriąja kojomis).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** reakcijos greitis <u>Distancija 10 m:</u> dvikova tarp dviejų komandų	**Nurodymai:** Rungtyniauja dvi komandos, kiekviena turi po kamuolį. Kiekvienos komandos žaidėjai atsisėda prie lėkštelės vienas už kito. Po trenerio ženklo pirmasis žaidėjas perduoda kamuolį rankomis antrajam, antrasis trečiajam ir t.t. Kai žaidėjas perduoda kamuolį, jis bėga visu greičiu ir atsitupia už paskutiniojo žaidėjo. Taškas komandai, kurios pirmi žaidėjai kirto finišo liniją. <u>Variantai grįžtant pro žaidėjų eilę:</u> laisvas. Peršokant per partnerį. Pralendant žaidėjams tarp kojų. 	Lėkštelės Kamuolys komandai
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Junginys – kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> puolimas trise su smūgiavimui į vartus	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A varo kamuolį prieš savo varžovo (manekeną). 2. B perduoda kamuolį į jo užnugarį 3. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi, kol šis nepasieks užribio. 4. B stabdo kamuolį ir jį perduoda C bėgimo kryptimi į varžovo (manekeno) užnugarį. 5. C susistabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės nuo vartų. **Pastabos:** aikštė 12 žaidėjų. Būti reikliam kamuolių perdavimų atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams manekenai 2 stulpeliai 1 vartams

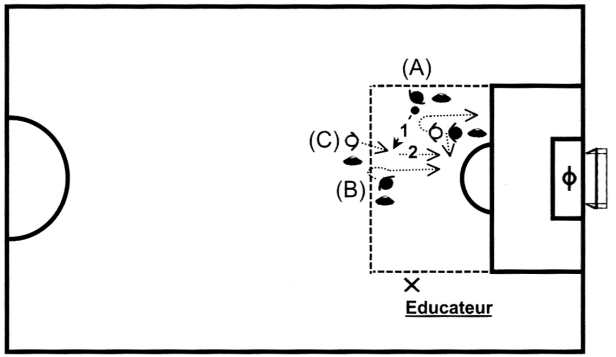
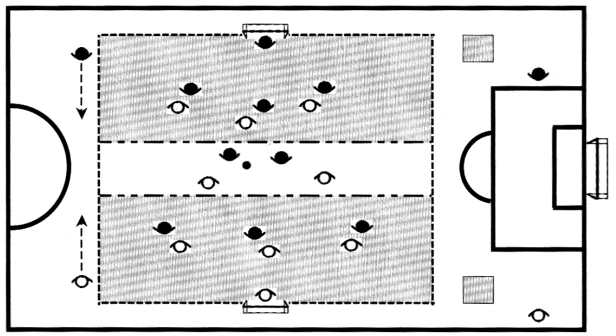
Lapas B Nr. 39

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti (perimti) kamuolį, -iš puolimo situacijos pereiti į gynybą. Jei atkovoja kamuolį, jį grąžina.	**Nurodymai:** 2 x 3, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į saugomus vartus. Situacija: A gynėjas atlieka nepasisekusį kamuolio perdavimą į B pusę. C puolėjas perima kamuolį. Kai tik A atlieka kamuolio perdavimą, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui, arba po 30", žaidimas baigiamas. Nuošales taikyti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui Gynėjai turi grįžti kuo greičiau ir sutrukdyti kontratakai. 	Lėkštelės Kamuolys penkiems 2 stulpeliai 1 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai** – Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda parado kamuolį, aš stengiuosi jį atkovoti.</u> Žaidimo tikslai: -spaudimas kamuolio praradimo zonoje, - iš puolimo perėjimas į gynybą	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 pagal taisykles futbolui devyniems. Be nuošalių ir kampinių smūgių. Išilgai aikštės nubrėžti dvi linijas ir vieną vidurio liniją. Išilgai visos zonos vienodo pločio. Kai tik žaidėjas praranda kamuolį , visi jo partneriai, esantys zonoje, ginasi spausdami žaidėją, kuris atkovojo kamuolį. **Pastabos:** priversti žaidėjus greitai gintis ties žaidėju, atėmusiu kamuolį. Priversti žaidėjus atkovoti kamuolį, bet neprarasti jį išmušant į užribį. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei	**Komentarai:**	

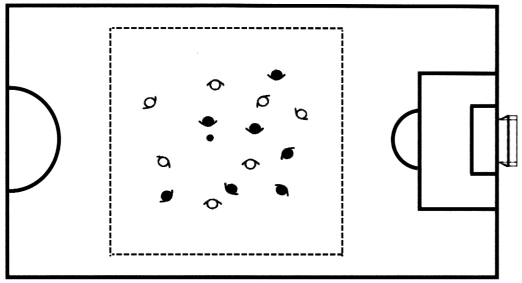
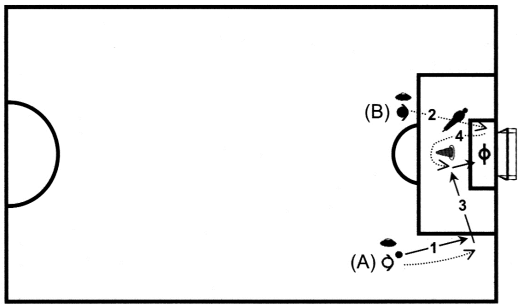
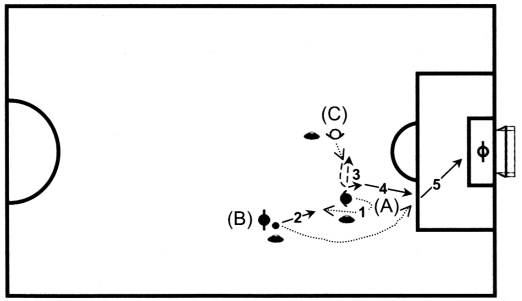
Lapas A Nr. 40

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Parengiamasis žaidimas:</u> greitas kamuolio varymas ir valdymas	**Nurodymai:** **„Pripildyti ir ištuštinti"** Aikštės išmatavimai 10m x 06 m. Ištuštinti savo plotą nuvarant kamuolius į varžovų plotą ir atsivarant kamuolius iš ten į savo plotą. Laimi ta komanda, kuri ištuštino savo namus arba lieka mažiausiai kamuolių. Galimybė pakeisti taisykles – pripildant namus. Galimybė išdėlioti kliūtis, kurias turi kirsti žaidėjai prieš pasiekdami savo stovyklą (slalomas). <u>Kamuolio varymo variantai:</u> Laisvas. Tik viena koja. Tik vidine pėdos puse, po to tik išorine pėdos puse ir t.t. **Pastabos:** serijos trukmė ilgiausiai 1'. 	Lėkštelės Keturiais kamuoliais daugiau nei žaidėjų
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmas.** Sujungti – padu link vidinės pėdos pusės, padu link išorinės pėdos pusės ir atvirkščiai (atliekama dešine ir kaire kojomis).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija ir greitumas <u>Estafetė:</u> šuoliukai – atskyrimas pagrindinės kojos su dvikova tarp komandų	**Nurodymai:** Rungtyniauja dvi komandos. Su kamuoliu rankose po vieną Šuoliuką ant vienos kojos pirmyn į lankus. Viduryje distancijos padėti kamuolį šalia ir pasiimti kitą kamuolį, baigti šuoliuoti ir atnešti kamuolį partneriui. Taškas komandai laimėjusiai rungtį. Keisti lankų išsidėstymą bei nuotolį tarp jų. <u>Kamuolio atgavimo variantai:</u> - vidine ir išorine pėdos puse. **Pastaba:** daugiausiai trys kartai vienai rungčiai. 	Lėkštelės Kamuolys komandai + du kamuoliai 8 lankai
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Junginys – kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> puolimas trise smūgiuojant į vartus iš centro	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į aikštės gilumą. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 3. A grąžina kamuolį B. 4. B perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi į laisvą plotą, prieš jam atsirandant užribyje. 5. C smūgiuoja iš centro A ir B bėgimo kryptimi. Keisti stovelio padėtį, kad A ir B atbėgtų visu greičiu. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės nuo vartų. **Pastabos:** aikštė 12 žaidėjų. Būti reikliam kamuolių perdavimų atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams Stovelis Du stulpeliai vartams

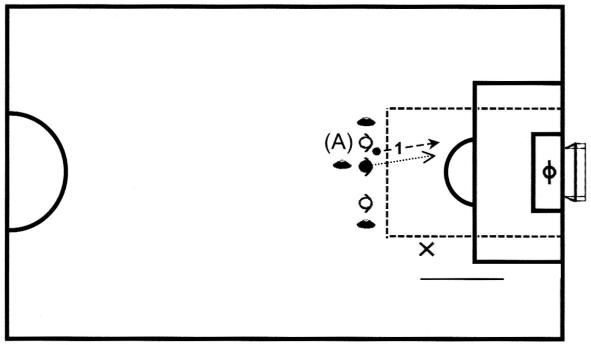
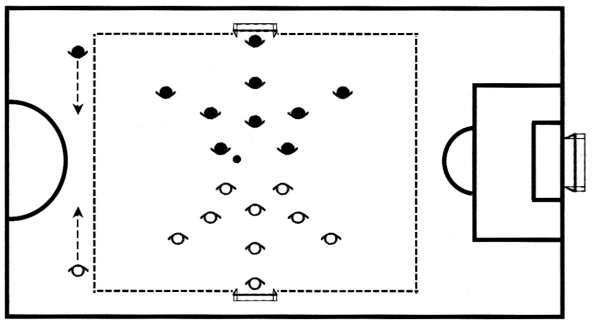
Lapas B Nr. 40

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -iš puolimo situacijos pereiti į gynybą. Jei atkovoja kamuolį, jį grąžina.	**Nurodymai:** 2 x 3, 35 m x 40 m plote + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į saugomus vartus Situacija: A gynėjas atlieka nepasisekusį kamuolio perdavimą į B pusę. C puolėjas perima kamuolį. Kai tik A atlieka kamuolio perdavimą, visi penki žaidėjai pradeda rungyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui arba po 30" žaidimas baigiamas. Nuošales skaičiuoti tik nuo 13 m linijos **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Gynėjai turi sugrįžti kuo greičiau ir sutrukdyti kontratakai.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai** – Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Mano komanda parado kamuolį, aš stengiuosi jį atkovoti</u> Rungtynių tikslai: Individualus dengimas gynybos zonoje - Iš puolimo perėjimas į gynybą	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 pagal taisykles futbolui devyniems. Be nuošalių ir kampinių smūgių. Išilgai aikštės Nnbrėžti dvi linijas.Vidurio linija siauresnė nei kitos dvi 3 x 3 gynybos zonose ir 2 x 2 vidurio zonoje. Keisti žaidėjus kas 2'. Individualus dengimas gynybos zonose ir laisvas vidurio zonoje. Draudžiama keisti zonas, kamuolys iš zonos į zoną patenka perduodant. **Pastabos:** reikalauti iš žaidėjų dengti varžovus gynybinėse zonose net pastariesiems ir neturint kamuolio. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

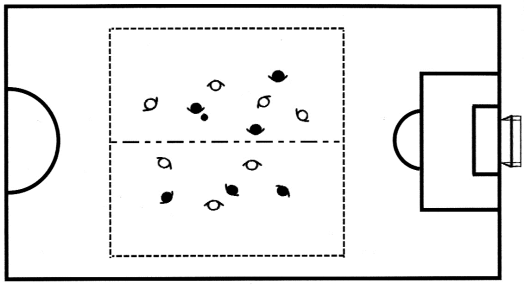
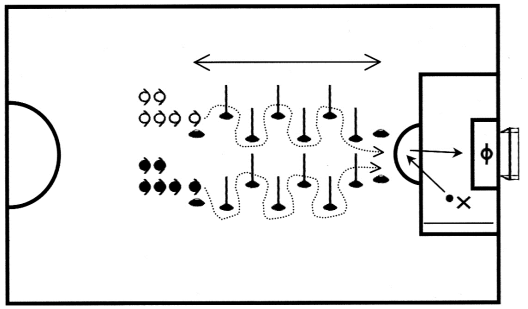
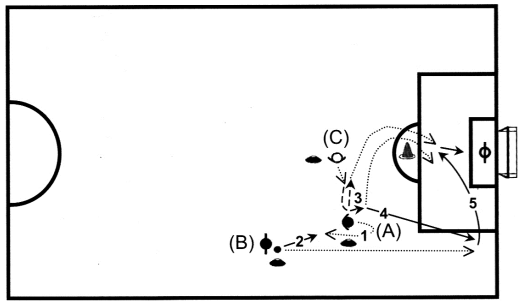
Lapas A Nr. 41

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> kamuolio išsaugojimas esant lygiam žaidėjų skaičiui.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 30 m x 40 m Kamuolio perdavimas po 10 kartų. Kamuolio perdavimai atliekami tik rankomis. Draudžiama bėgti su kamuoliu, liesti varžovą. Penki pavykę perdavimai – taškas. *Variantas:* Kamuolio perdavimai atliekami tik pažeme. **Pastabos:** reikalauti, kad žaidėjai atsitrauktų nuo kamuolio turėtojo. 	Lėkštelės Keturiais kamuoliais daugiau nei žaidėjų
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu:** pasilenkus padėti kamuolį ant pečių ir jį išlaikyti pusiausvyroje. Pabandyti suktis, judėti pirmyn.	Po kamuolį kiekvienam
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Sprogstamasis greitumas. <u>Distancija 10 m:</u> kamuolio smūgiavimas nestabdant po perdavimo iš už nugaros.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A varo kamuolį (5-6m). 2. B prašo perduoti kamuolį ties 2 uoju stoveliu į varžovo (manekeno) užnugarį. 3. A smūgiuoja į centrą link stovelio. 4. B prabėgęs už stovelio nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės prieš vartus. **Pastabos:** keisti stovelio padėtį, kad B atbėgtų visu greičiu. 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Stovelis Manekenas Dustulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Junginys – kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> puolimas trise smūgiuojant į vartus	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. A atsidengia pirmyn B perduoda kamuolį A prie kojų. A po kamuolio perdavimo B, stabdo jį ir varo link C, kad su juo žaisti sienelę. C stabdo kamuolį ir perduoda į laisvą plotą B bėgimo kryptimi, prieš pastarajam atsiduriant užribyje. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės prieš vartus. **Pastabos:** 1 aikštė 12 žaidėjų Būti reikliam kamuolių perdavimų atlikimo kokybei 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams Stovelis Du stulpeliai vartams

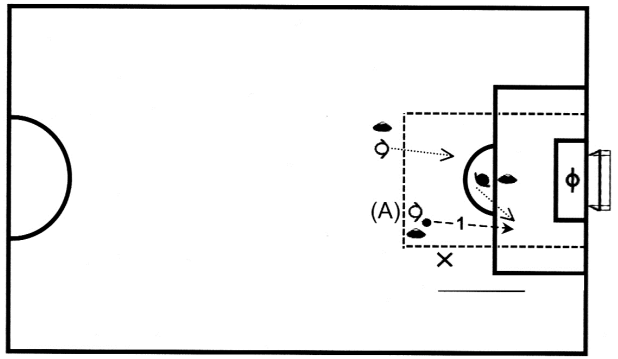
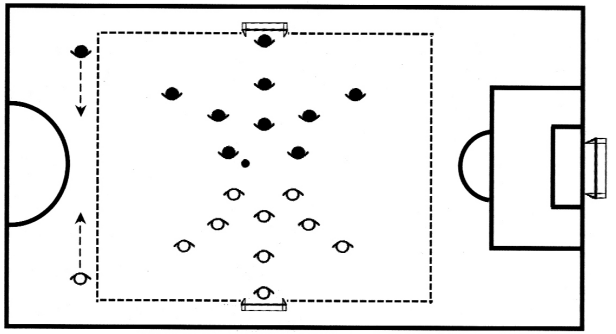
Lapas B Nr. 41

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų skaičiui.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -staiga nepulti, bet persekioti puolėją priverčiant suklysti. -pasinaudoti užribiu.	**Nurodymai:** 2 x 1,plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartus su vartininkais. Situacija: Puolėjas A varydamas kamuolį užima laisvą plotą. Kai tik A paliečia kamuolį, visi trys žaidėjai pradeda žaisti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui arba po 20" žaidimas baigiamas. Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos . **Pastabos:** aikštė 13 žaidėjų. Gynėjas turi izoliuoti žaidėją su kamuoliu kamuoliu užimdamas teisingą poziciją. Tada galės lengviau atkovoti kamuolį.  	Lėkštelės Kamuolys trims Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda parado kamuolį, aš stengiuosi ji atkovoti</u> Žaidimo tikslai: -individualus dengimas gynybos zonoje, - iš puolimo perėjimas į gynybą.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 į dvejus vartus, išdėstymas 3-3-2, pagal taisykles skirtas futbolui devyniems. Kai tik žaidėjas praranda kamuolį, jis dengia žaidėją, kuris iš jo atėmė kamuolį. **Pastabos: p**riversti žaidėjus nepaleisti varžovo, atėmusio iš jų kamuolį. Priversti žaidėją atkovoti kamuolį. Nepavykus - išspirti kamuolį už aikštelės ribų. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei	**Komentarai:**	

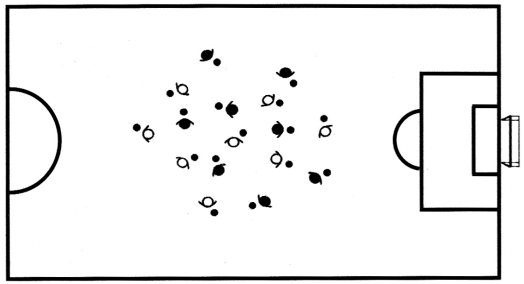
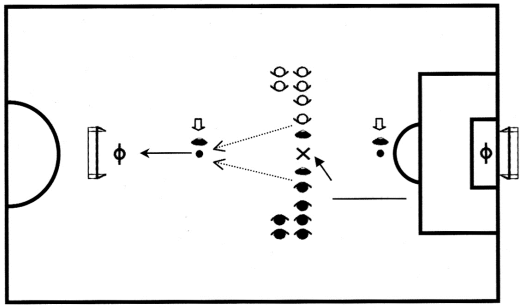
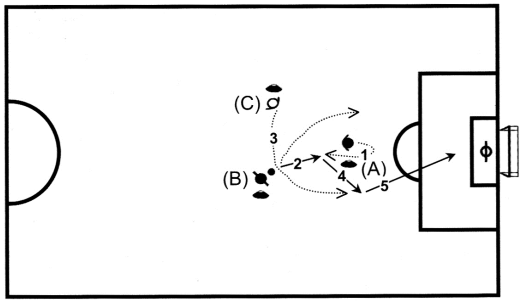
Lapas A Nr. 42

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> kamuolio išsaugojimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 30 m x 40 m Nubrėžti vidurio liniją, kuri atskirs dvi zonas. Kai tik atliekami keturi kamuolio perdavimai vienoje zonoje, kamuolio turėtojas gali perduoti į kitą zoną. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų. Jei komandai pavyksta atlikti keturis kamuolio perdavimus – 1 taškas. Kai žaidėjui pavyksta kamuolį perduoti į kitą zoną – trys taškai. **Pastabos:** Priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo Priversti žaidėjus prašyti kamuolio į kitą zoną 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį.** Kamuolys suspaustas tarp kojų, išmesti kamuolį į priekį ar į šalį aukštyn ir atlikti du žongliravimus.	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Koordinacija – greitumas. <u>Bėgimas:</u> Vengti kliūčių su dvikova tarp žaidėjų	**Nurodymai:** Rungtyniauja du žaidėjai. Po trenerio signalo bėga gyvatėle tarp stulpelių ir pirmasis pribėgęs prie kamuolio smūgiuoja Distancijos pabaigoje žaidėjas, kuris primas paliečia kamuolį, smūgiuoja į vartus. Kamuolį paduoda treneris distancijos pabaigoje Keisti stulpelių išsidėstymą ir nuotolį tarp jų <u>Variantai:</u> bėgimas pirmyn, bėgimas atbulomis. **Pastabos:** 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems 12 stulpelių Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Junginys – kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> puolimas trise ir smūgiavimas iš centro	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia pirmyn, kad gautų kamuolio perdavimą iš B į kojas 2. Perduoda kamuolį A ir po to prašo kamuolį į A užnugarį 3. A po kamuolio perdavimo B, susistabdo kamuolį ir varosi kamuolį link C, kad su juo sužaisti sienelę 4. C susistabdo kamuolį ir perduoda kamuolį į laisvą plotą B bėgimo kryptimi, prieš pastarajam atsiduriant užribyje 5. B smūgiuoja iš centro A ir C bėgimo kryptimi 6. A ir C po jų kamuolio perdavimo, bėga į centrą prabėgdami už stovelio Keisti stovelio padėtį, kad A ir C atbėgtų visu greičiu Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės nuo vartų **Pastabos:** 1 aikštė 12 žaidėjų Būti reikliam kamuolių perdavimų atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams Stovelis Du stulpeliai vartams

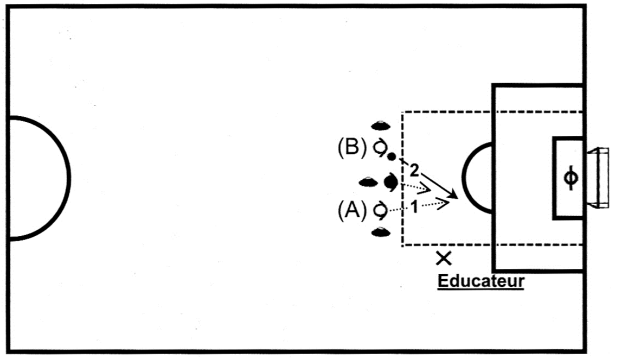
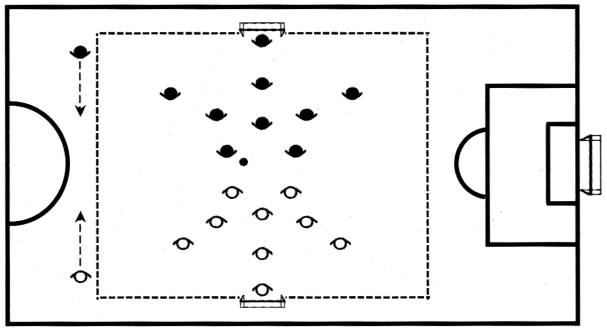
Lapas B Nr. 42

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų skaičiui.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, Nepulti, bet atkakliai persekioti puolėją priverčiant jį suklysti. -pasinaudoti užribiu.	**Nurodymai:** 2 x 1, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartininko saugomus vartus. Situacija: A puolėjas varydamas kamuolį užima laisvą plotą. Kai tik A paliečia kamuolį, visi trys žaidėjai pradeda rungtyniauti. Žaidimas baigiamas, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui arba po 20". Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštėje 13 žaidėjų. Gynėjas turi izoliuoti kamuolio turėtoją, kad galėtų lengviau atkovoti kamuolį.  	Lėkštelės Kamuolys trims 2 stulpeliai 1 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda parado kamuolį, aš stengiuosi jį atkovoti.</u> Žaidimo tikslai: -individualus dengimas gynybos zonoje, - iš puolimo perėjimas į gynybą.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 organizavimas 3-3-2, pagal taisykles futbolui devyniems. Kai tik žaidėjas praranda kamuolį, jis dengia žaidėją, kuris iš jo atėmė kamuolį, kartu su partneriu, kuris tuo metu yra arčiausiai jo. **Pastabos:** priversti žaidėją nesitraukti nuo žaidėjo, atėmusio iš jo kamuolį. Priversti žaidėją stengtis atkovoti kamuolį, bet neprarasti išmušant kamuolį už žaidimo ribų. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei	**Komentarai:**	

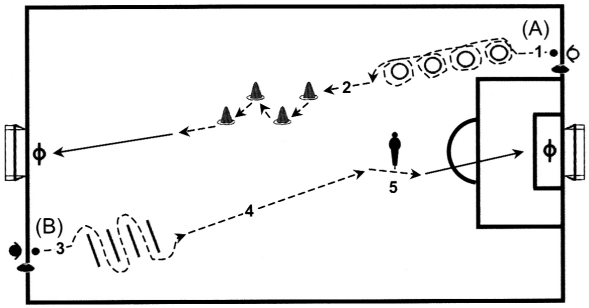
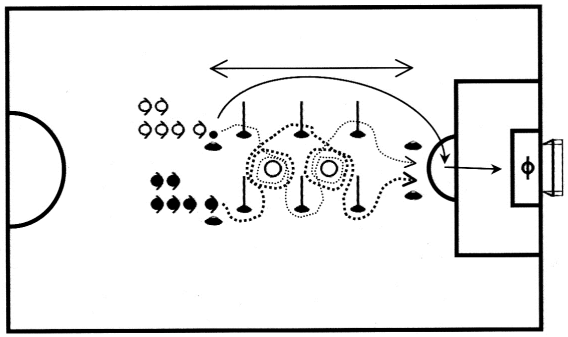
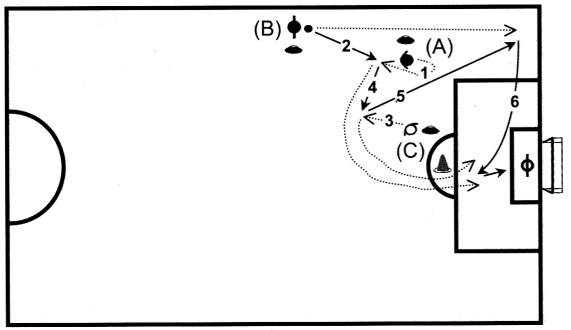
Lapas A Nr. 43

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas Žongliravimas: Kamuolio žongliravimas ore visomis kūno dalimis	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais. Sujungti įvairius kamuolio lietimo būdus, kad kamuolys nepaliestų žemės arba atsisėdus ¼ laiko skirti silpnajai kojai Įvairių žongliravimo formų variantai: kaire, dešine keltimi, šlaunimi, galva. Įvairių žongliravimo formų sujungimas. **Pastabos:** parodyti pavyzdžiu vieną žaidėją, kad kiti žaidėjai imtų lenktyniauti. 	Kiekvienam po kamuolį
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmas.** Dvigubas kontaktas vienos kojos pėdos vidine ir išorine puse (dirbama keičiant dešinę ir kairę kojas).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** reakcijos greitis Distancija 10 m: dvikova dėl kamuolio po vaizdinio signalo.	**Nurodymai:** Dviese be kamuolio + 2 vartininkai. Du žaidėjai lenktyniauja, kad galėtų smūgiuoti į vartus. Iš vienos pusės padėti geltoną lėkštę, iš kitos – raudoną. Kai tik treneris parodo geltoną ar raudoną spalvą, žaidėjas esantis tos spalvos pusėje pirmasis palietęs kamuolį, smūgiuoja į vartus. Kitas bando sutrugdyti. Variantai: pranešti vieną spalvą, o parodyti kitą. Bėgama atsistojus, atsitūpus, veidu į žeme, nugara į žemę ir t.t. **Pastabos:** 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas Kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: puolimas trise ir smūgiavimas į vartus.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A stovi nugara į vartus atsidengia pirmyn. 2. B perduoda kamuolį A ir po to prašo kamuolį (klaidinantis judesys) prabėgdamas priešais A. 3. Kai B perduoda, C prašo kamuolio į jo užnugarį. 4. A perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi. 5. C susistabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės prieš vartus. **Pastabos:** aikštėje 12 žaidėjų Būti reikliam kamuolio perdavimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams Du stulpeliai vartams

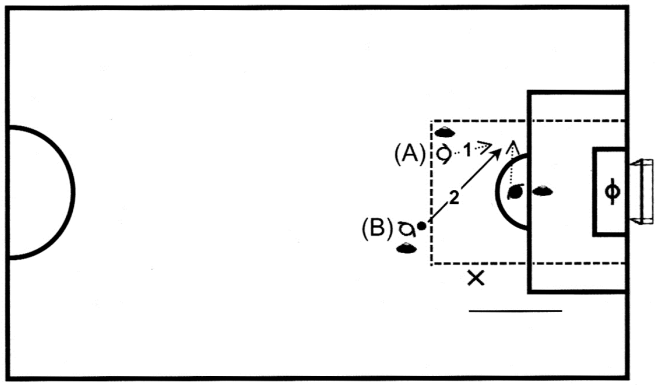
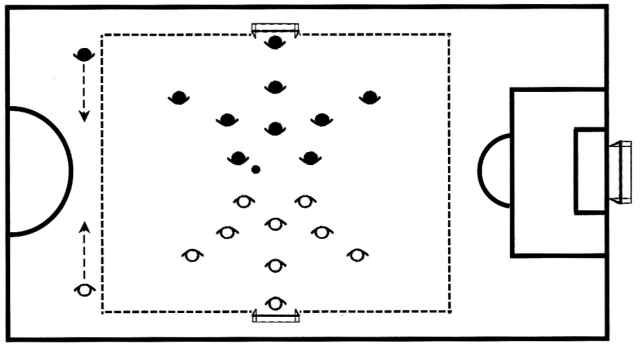
Lapas B Nr. 43

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -nepulti, bet atkakliai persekioti puolėją priverčiant jį suklysti, -pasinaudoti užribiu.	**Nurodymai:** 2 x 1, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartininkų saugomus vartus. Situacija: A puolėjas prašo kamuolio ir atsidengia link vartų. Jo partneris B perduoda kamuolį bėgimo kryptimi. Kai tik A paprašo kamuolio, visi trys žaidėjai praded rungtyniauti. Žaidimas baigiasi, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui arba po 20". Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos . **Pastabos:** aikštė 13 žaidėjų. Gynėjas turi teisingai užimti poziciją, užtverti varžovo prasiveržimą pro savo zoną. Stengtis atkovoti kamuolį.  	Lėkštelės Kamuolys trims Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Laisvas</u> Žaidimo tikslai: -atsižvelgti į savo padėtį ir vaidmenį.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 pagal taisykles futbolui devyniems. Žaidėjų išsidėstymas 3-3-2. Sustabdžius laikinai žaidimą įgyvendinti įvairius taktinius sprendimus. Patarti, įtikinti ir išdėstyti žaidėjus per 10' , po to leisti žaisti laisvai ir stebėti. **Pastabos:** priversti laikytis ir paaiškinti žaidimo taisykles. Žaisti, jei būtina. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

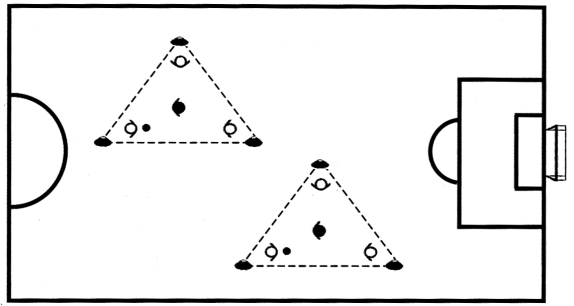
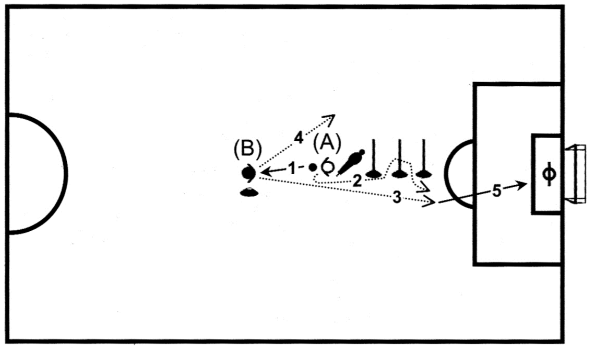
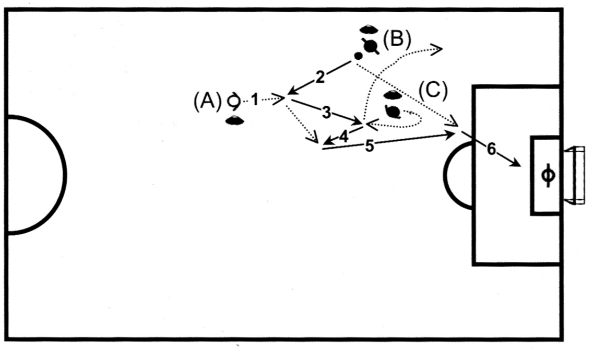
Lapas A Nr. 44

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Bėgimas:</u> Vorele.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais, ¼ aikštės + 2 vartininkai. Žaidėjai A ir B varo kamjuolį ratu nuo vienų vartų prie kitų: 1. Kamuolio varymas į lankus atbulomis. 2. Kamuolio pakėlimas nuo žemės padu paridenant kamuolį į save prieš kiekvieną stovelį ir smūgis į vartus. 3. Padu pirmyn, pakaitomis kaire-dešine tarp lazdų. 4. Laisvas kamuolio varymas. 5. Kablys išorine pėdos puse prieš smūgį į vartus. Keisti pratimo atlikimo greitį priklausomai nuo žaidėjų lygio. <u>Variantai išskyrus 3:</u> laisvas. Stiprioji koja. Silpnoji koja. **Pastabos:** būti reikliam judesio atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 4 lankai 4 stoveliai 4 lazdos Manekenas 4 stulpeliai 2 vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Pasidėti kamuolį ant kaktos ir bandyti jį išlaikyti pusiausvyroje. Varžymasis nuotoliui.	Visi žaidėjai su nkamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija - greitumas <u>Bėgimas:</u> vengti kliūčių ir varžovo rungtyniaujant	**Nurodymai:** Rungtyniauja du žaidėjai. Vienas iš dviejų žaidėjų perduoda kamuolį oru rankomis. Nuo perdavimo pradžios – slalomas tarp stulpelių, apibėgti du lankus išvengiant varžovo. Distancijos pabaigoje žaidėjas, pirmasis palietęs kamuolį, smūgiuoja į vartus. Keisti lankų ir stulpelių išsidėstymą bei nuotolį tarp jų <u>Variantai:</u> bėgimas pirmyn, bėgimas atbulomis. **Pastabos:** 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Du stulpeliai vartams Šeši stulpeliai Du lankai
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> -puolimas trise smūgiuojant iš centro	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A nugara į vartus atsidengia pirmyn. 2. B perduoda kamuolį A prie kojų ir po to prašo perduoti išilgai užribio linijos. 3. C ateina į pagalbą A. 4. A perduoda kamuolį C ir bėga jam už nugaros. 5. C perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 6. B smūgiuoja iš centro A ir C bėgimo kryptimi. 7. A ir C po jų perdavimo bėga į centrą prabėgdami pro stovelį. Keisti stovelio padėtį, kad A ir C atbėgtų visu greičiu. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės nuo vartų. **Pastabos:** aikštėje 12 žaidėjų. Būti reikliam kamuolio perdavimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys 3 žaidėjams 2 stulpeliai 1 vartams 1 stulpelis

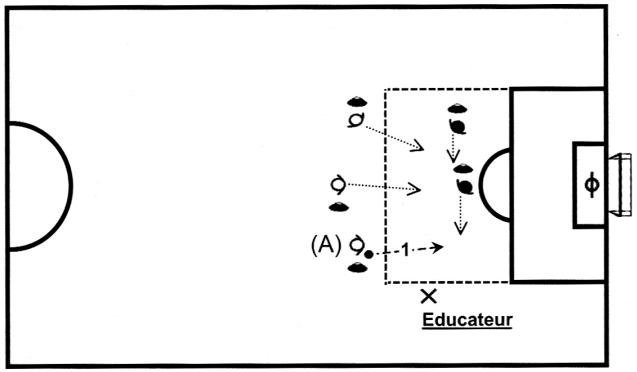
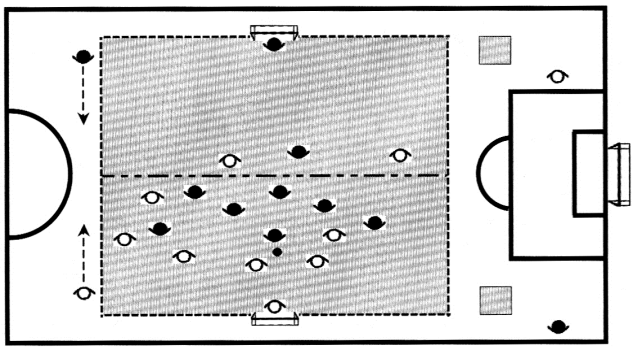
Lapas B Nr. 44

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -nepulti, bet įkyriai persekioti puolėją priverčiant jį suklysti, -pasinaudoti užribiu.	**Nurodymai:** 2 x 1, ploteas 25 m x 20 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartus saugomus vartininkų. Situacija: Puolėjas A prašo kamuolio į laisvą plotą. Jo partneris B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. Kai tik B perduoda, visi trys žaidėjai pradeda rungtyniauti. Žaidimas baigiamas, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui, arba po 20". Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos . **Pastabos:** aikštėje 13 žaidėjų. Gynėjas savo pozicija stengiasi priversti kamuolio turėtoją elgtis taip, kad galėtų lengviau atkovoti kamuolį.  	Lėkštelės Kamuolys trims Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai** – Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Laisvas</u> žaidimo tikslai: -atsižvelgti į savo padėtį ir vaidmenį.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 pagal taisykles skirtas futbolui devyniems. Žaidimas organizuotas 3-3-2. Sustabdžius laikinai žaidimą paaiški nti taktinius variantus. Patarti, įtikinti ir išdėstyti žaidėjus per 10' po to leisti žaisti laisvai juos stebint. **Pastabos:** priversti laikytis ir paaiškinti žaidimo taisykles. Žaisti, jei būtina. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

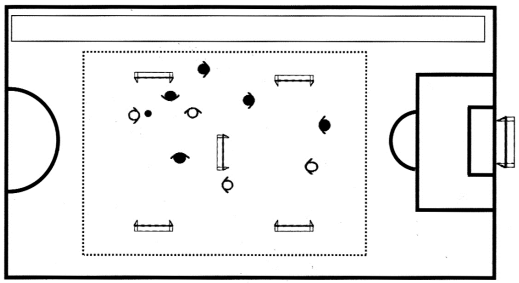
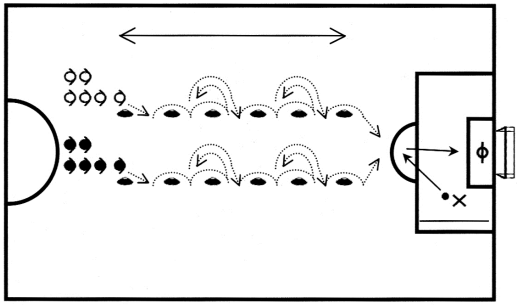
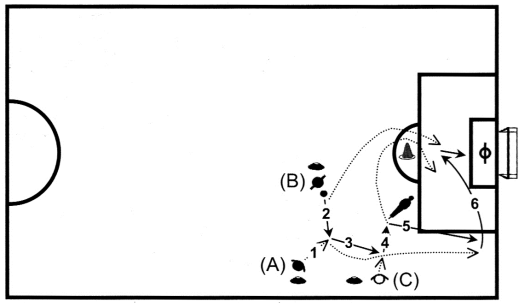
Lapas A Nr. 45

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>„Jautis‘‘:</u> kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai nekeičiant vietos	**Nurodymai:** Trikampyje, kurio kraštinė 5 m,kiekviename kampe išdėlioti po lėkštelę. Jautis 3 x 1. Puolėjai gali judėti išilgai savosios kraštinės. Sudaryti vienodo lygio grupes. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to apribojamas iki trijų, o vėliau - iki dviejų. Keisti gynėją po kiekvieno atėmimo. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai atlieka keturis perdavimus, gynėjas pasilieka vienu kartu ilgiau.Keisti žaidėjų grupes. **Pastabos:** puolėjai gali judėti 1 m dešinėn ir 1 m kairėn. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems žaidėjams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Kamuolio pakėlimas.** Kamuolys blokuojamas tarp kojų, pasikelti kamuolį į šoną ir pabandyti atlikti du žongliravimus ore.	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** sprogstamasis greitumas <u>Distancija 10 m:</u> kamuolio prašymas į aikštės gilumą.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas 1. A nugara į gynėją (manekeną) perduoda rankomis žaidėjui B. 2. A prašo kamuolio į dešinę arba į kairę nuo pirmojo stulpelio į aikštės gilumą. 3. B atlieka kamuolio perdavimą galva išilgai stulpelių A bėgimo kryptimi, ten, kur A bėga gyvatėle. 4. B atlieka klaidinančius veiksmus (5-6 m) priešais A. 5. A nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą aikštės viduryje, iš dešinės ir kairės pusės prieš vartus. **Pastabos:** B kamuolio perdavimas turi būti atliktas tik po to, kai A paprašo kamuolio. 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Du stulpeliai vartams Trys stulpeliai Manekenas
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio perdavimas ir stabdymas:</u> puolimas trise ir smūgiavimas į vartus.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A ateina B į pagalbą. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi ir po to prašo kamuolio į C užnugarį. 3. A perduoda kamuolį C į kojas, po to kai pastarasis atsidengia į priekį, po to sužaidžia sienelę. 4. C grąžina kamuolį A bėgimo kryptimi ir prašo kamuolio (klaidinantis veiksmas) į B užnugarį. 5. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 6. B susistabdo ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės prieš vartus. **Pastabos:** būti reikliam kamuolių perdavimų atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams Du stulpeliai vartams

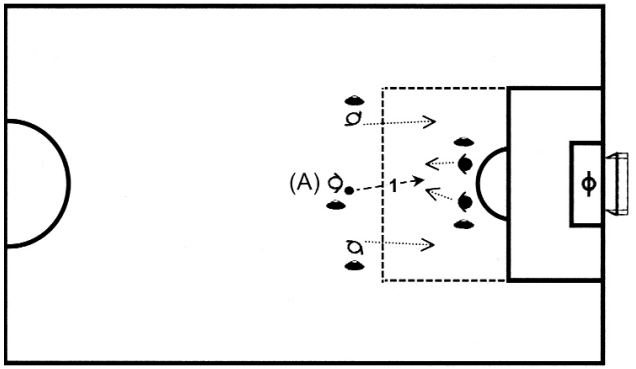
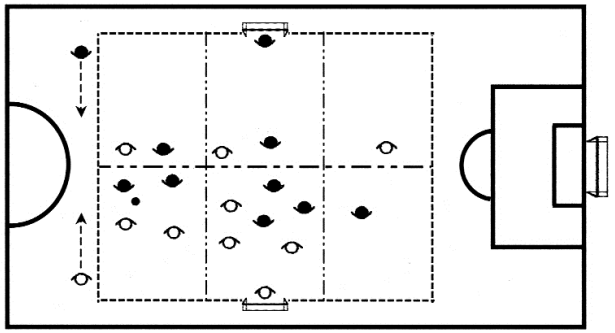
Lapas B Nr. 45

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** Pratimas. <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -staiga nepulti, bet atidžiai persekioti puolėją priverčiant suklysti, -pasinaudoti užribiu persigrupavimui.	**Nurodymai:** 3 x 2, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartus. Situacija: Puolėjas A varo kamuolį į laisvą plotą. Kai tik A paliečia kamuolį, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui, arba po 30", Nuošalė stebima tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštėje 21 žaidėjas. Gynėjas turi greitai perbėgti, kad sutrukdytų kamuolio turėtojui atsirasti prie vartų.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai** – Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš gerai užimu savo zoną.</u> Žaidimo tikslai: -sutankinti žaidėjus atsižvelgiant į jų vaidmenį zonoje.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 organizuotas po 3-3-2 pagal taisykles futbolui devyniems. Nubrėžti vidurio liniją. Kad įvartis galiotų, visi puolančios komandos žaidėjai turi būti jų puolimo pusėje išskyrus vartininką ir vieną gynėją. **Pastabos:** priversti žaidėjus judėti priekį liekant savo pasirinktoje zonoje. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

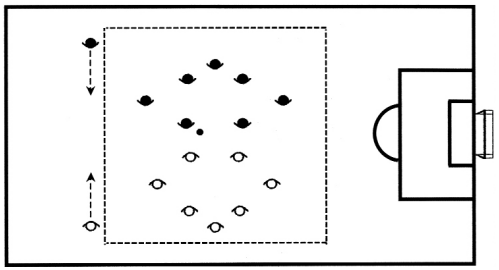
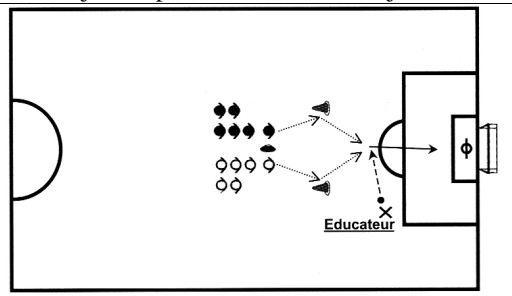
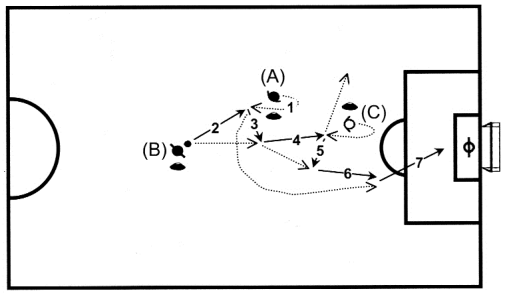
Lapas A Nr. 46

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Parengiamasis žaidimas:</u> driblingas, klaidinamasis judesys ir kamuolio perdavimas, dvikova, varžovo suklaidinimas ir atsidengimas.	**Nurodymai:** Žaidimas sumažintų matmenų aikštėje. Aikštės išmatavimai 26 m x 20 m, 10-14 žaidėjų. Žaidimo zonoje išdėlioti 5 vartus. Kai žaidėjas pelno įvartį, jis iškrenta iš žaidimo ir savo komandai, paduoda kamuolius patekusius į užribį. Abi komandos puola ir gina visus vartus. Laimi komanda, kuri pirmoji, nebeturi žaidėjų žaidimo zonoje. <u>Variantai:</u> žaidimas rankomis - žaidėjas turi prabėgti pro vartus. Galima bėgti su kamuoliu rankose, bet kai žaidėjas paliečiamas, kamuolys atitenka varžovui. Žaidimas kojomis: žaidėjas turi prasivaryti vartus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 10 stulpelių 5 vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu.	**Technikos veiksmas.** Kamuolio nuridenimas padu link stipriosios kojos vidinės pusės, klaidinamasis judesys kūnu link stipriosios kojos išorinės pusės ir varyti kamuolį su silpnosios kojos išorine puse. Po to - atvirkščiai (dirbama susistabdžius kamuolį, vėliau – nestabdant).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija - greitumas <u>Bėgimas:</u> šuoliukai pirmyn ir atbulomis rungtyniaujant dvikovoje	**Nurodymai:** Rungtyniauja du žaidėjai. Du šuoliukai pirmyn tarp dviejų lėkštelių dešine-kaire kojomis, vienas šuoliukas atbulomis per vieną lėkštelę dešine, po to kaire kojomis. Pirmasis žaidėjas palietęs kamuolį smūgiuoja į vartus. Kamuolį paduoda treneris distancijos pabaigoje. Keisti lėkščių išsidėstymą bei nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> keisti lėkščių skaičių, kurias reikia peršokti. **Pastabos:** 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems 2 stulpeliai 1 vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio perdavimas ir stabdymas:</u> puolimas trise smūgiuojant iš centro	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į aikštės gilumą. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 3. A perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi ir užbėga jam už nugaros. 4. C varosi kamuolį iki varžovo (manekeno). 5. C perduoda A bėgimo kryptimi, kol šis neatsiranda už žaidimo ribų. 6. A smūgiuoja į centrą B ir C bėgimo kryptimi. B ir C po jų perdavimo bėga į centrą prabėgdami už stovelio. Keisti stovelio padėtį, kad B ir C atbėgtų visu greičiu Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės nuo vartų **Pastabos:** būti reikliam perdavimų kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams Du stulpeliai vartams Manekenas

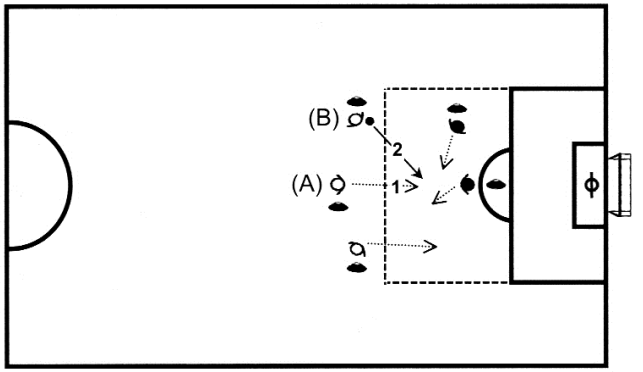
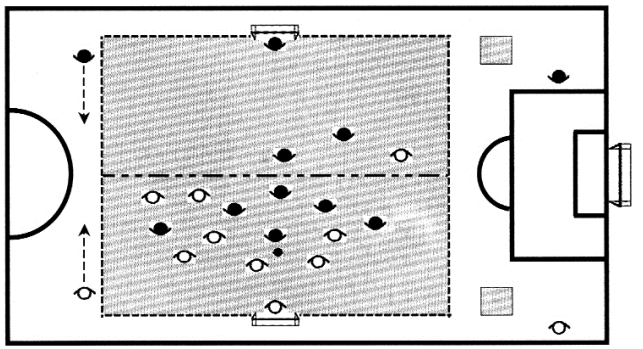
Lapas B Nr. 46

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų skaičiui.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -nepulti, bet atkakliai persekioti puolėją ir priversti suklysti, -pasinaudoti užribiu.	**Nurodymai:** 3 x 2, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartus. Pratimas: Puolėjas A varo kamuolį link varžovo. Kai tik A paliečia kamuolį, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Žaidimas baigiamas, kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui, arba po 30". Nuošales stebimos tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Gynėjai turi priversti puolėją bėgti ar perduoti kamuolį pagal jų norus.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš teisingai užimu savo zoną.</u> Žaidimo tikslai: - pateikti puolimo galimybes kraštuose, -išnaudoti aikštės plotį puolant.	**Nurodymai:** Žaidimas 9x 9, išsidėstymas 3-3-2 pagal taisykles futbolui devyniems. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vieną vidurio liniją. Visos trys zonos vienodo pločio. Puolant visose trijose zonose turi būti bent po vieną žaidėją, iš komandos, kuri puola. **Pastabos:** Priversti žaidėjus matyti, kur jie yra ir kur jie turi bėgti. Priversti žaidėjus nelikti visą laiką vienoje zonoje, bet judėti iš vienos zonos į kitą priklausomai nuo kamuolio buvimo vietos. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

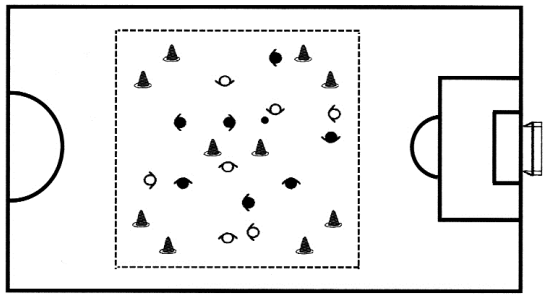
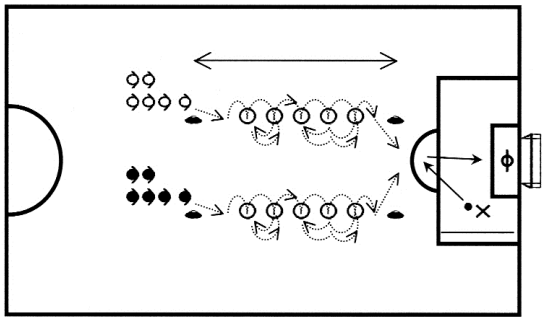
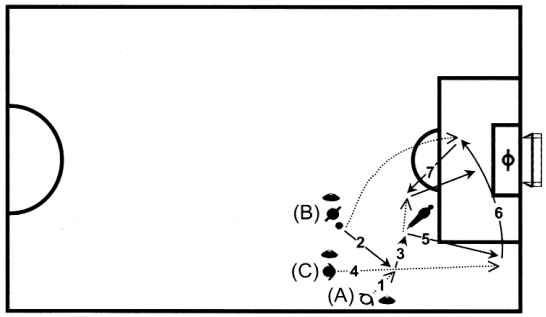
Lapas A Nr. 47

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> varžovo išvedimas iš pusiausvyros.	**Nurodymai:** Amerikietiško futbolo žaidimas 7 x 7, plotas 30 m x 40 m Kirsti varžovo vartų liniją su kamuoliu rankose. Perdavimai atliekami tik rankomis, pirmyn arba atgal. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu. Kai kamuolio turėtojas paliečiamas, kamuolys atitenka varžovui. <u>Variantas:</u> Skaičiuoti nuošales. Nurodyti galimas kamuolio perdavimo kryptis. **Pastabos:** priversti žaidėjus matyti varžovą ir perduoti kamuolį prieš kontaktą su juo. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Pasidėti kamuolį ant pečių arba ant galvos ir bandyti išlaikyti jį pusiausvyroje judant pirmyn. Varžybos nueitai distancijai: startas nuo tos pačios linijos, kai kamuolys nukrenta, žaidėjas vėl pradeda nuo starto linijos.	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** reakcijos greitis <u>Distancija 10m.</u> Dvikova dėl kamuolio po garsinio signalo	**Nurodymai:** Dviejų žaidėjų dvikova + vartininkas. Du žaidėjai lenktyniauja, kad galėtų smūgiuoti į vartus. Paliesti stovelį ranka kovojant su varžovu prieš smūgį į vartus. Starto signalą duoda treneris. <u>Žaidėjų starto variantai:</u> atsistojus arba atsitūpus. Atsigulus veidu į žemę arba nugara į žemę. **Pastabos:** 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Du stulpeliai vartams Du stoveliai
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> puolimas trise smūgiuojant kamuolį į vartus	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia į priekį, kad gautų B perdavimą prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A ir žaidžia sienelę. 3. A grąžina kamuolį B bėgimo kryptimi ir prašo kamuolio jam už nugaros. 4. B perduoda kamuolį C prie kojų, kai šis atsidengia į priekį, po to žaidžia sienelę. 5. C grąžina kamuolį B bėgimo kryptimi ir prašo kamuolio (klaidinantis veiksmas). 6. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 7. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės prieš vartus. **Pastabos:** aikštė 12 žaidėjų. Būti reikliam perdavimų atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams Du stulpeliai vartams

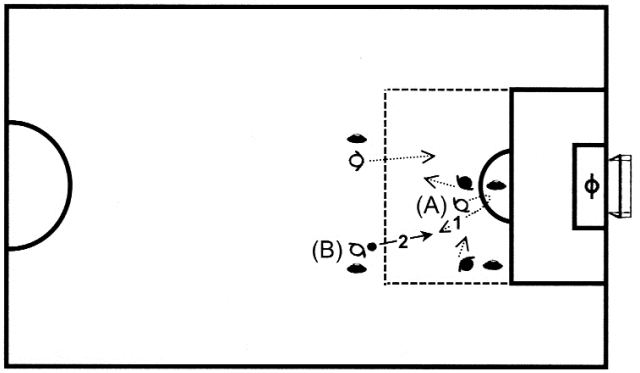
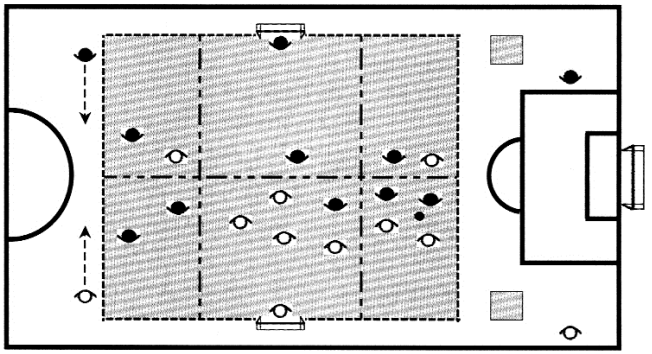
Lapas B Nr. 47

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -nepulti, bet atkakliai persekioti puolėją ir priversti suklysti, -pasinaudoti užribiu.	**Nurodymai:** 3 x 2, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartus. Situacija: A puolėjas prašo kamuolio į aikštės vidurį. B, jo partneris, perduoda kamuolį bėgimo kryptimi. Kai tik B perduoda kamuolį, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar vartininkui, arba po 30", žaidimas baigiamas. Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Gynėjai turi greitai atsitraukti, kad sutrukdytų kamuolio turėtojui perduoti kamuolį laisvam žaidėjui.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda prarado kamuolį, aš teisingai užimu savo zoną.</u> Žaidimo tikslai: -sumažinti atstumus tarp žaidėjų atsižvelgiant į jų vaidmenį zonoje.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išsidėstymas 3-3-2, pagal taisykles futbolui devyniems. Nubrėžti vidurio liniją. Gynybos situacijoje, kai kamuolys būna gynybos pusėje, visi besiginančios komandos žaidėjai turi būti gynybos pusėje, išskyrus vieną puolėją. **Pastabos:** priversti žaidėjus grįžti gintis liekant savo pasirinktoje zonoje. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

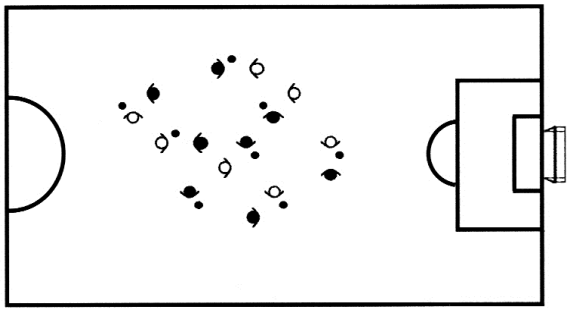
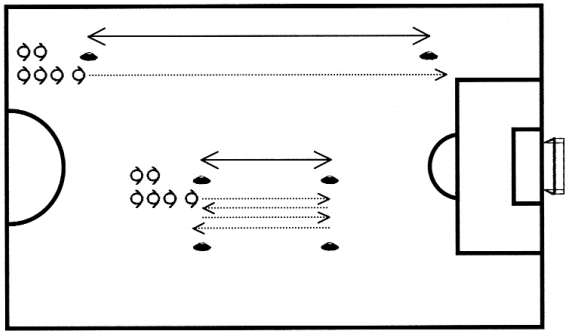
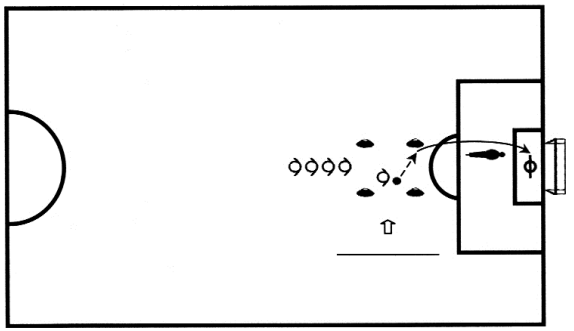
Lapas A Nr. 48

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> Pelnyti įvartį į vienus, po to – į kitus vartus.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 30 m x 40 m į penkis 4 m vartus. Išdėlioti vartus viduje aikštės arba kampuose ir vienus viduryje. Įvartis įskaitomas prasivarant kamuolį pro vartus arba atliekant kamuolio perdavimą pro vartus vienam iš savo partnerių. Įvartis užskaitomas iš abiejų vartų pusės. Abi komandos puola ir gina visus vartus. Kamuolio lietimų skaičius neribojamas, **Pastabos:** jei komanda, ginanti vienus vartus, atkovoja kamuolį, ji turi pulti kitus vartus. Priversti žaidėjus pirma įmušti į vienus vartus, o po to į kitus Keisti vartus po kiekvieno įvarčio. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingųspalvų marškinėliai 10 stovelių penkiems vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį.** Kamuolys padėtas ant žemės tarp kojų, pasikelti kamuolį suspaudžiant jį pirštų galais ir pabandyti atlikti du žongliravimus.	Kiekvienam po kamuolį
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Koordinacija - greitumas <u>Bėgimas:</u> Šuoliukai pirmyn ir atgal su dvikova tarp žaidėjų	**Nurodymai:** Lenktyniauja du žaidėjai. Po vieno iš žaidėjų signalo (sviedus lėkštelę) atlikti: po vieną šuoliuką pirmyn viena koja į du lankus ir vieną šuoliuką atgal dešine koja į prieš tai buvusį lanką, po to du šuoliukai pirmyn į keturis lankus ir du šuoliukai atgal viena koja į prieš tai du buvusius lankus ir po to sujungti su dviem šuoliukais abiem kojom į kitus du lankus. Distancijos pabaigoje žaidėjas pirmas palietęs kamuolį, smūgiuoja į vartus. Kamuolį paduoda treneris distancijos pabaigoje. Keisti lenkų išsidėstymą ir nuotolį tarp jų <u>Variantai: keisti kojų padėtį šuoliuojant.</u> **Pastabos:** 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Du stulpeliai vartams 10 lankų
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas:</u> puolimas trise smūgiuojant iš aikštės centro nestabdant kamuolio.	**Nurodymai:** Aikštelėje trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į aikštės vidrį. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi ir po to prašo jo ties antruoju stoveliu. 3. A varosi kamuolį link varžovo (manekeno). 4. C prašo kamuolio į A užnugarį išilgai užribio linijos. 5. A perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi, kol šis neatsiduria už žaidimo ribų ir prašo kamuolio 6. C smūgiuoja į centrą B bėgimo kryptimi. 7. B grąžina kamuolį A bėgimo kryptimi, kuris smūgiuoja į vartus nestabdydamas kamuolio. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės prieš vartus. **Pastabos**: aikštėje 12 žaidėjų. Būti reikliam kamuolių perdavimų atlikimo kokybei 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams Du stulpeliai vartams Manekenas

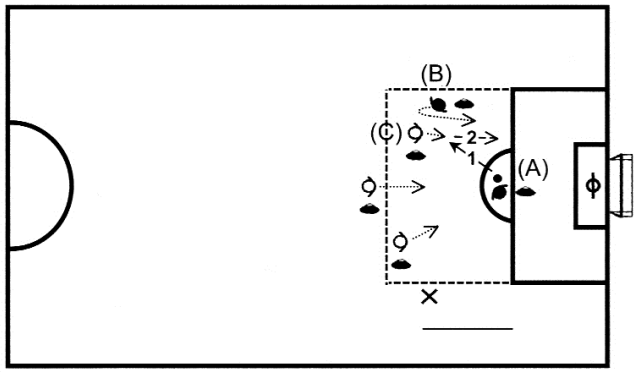
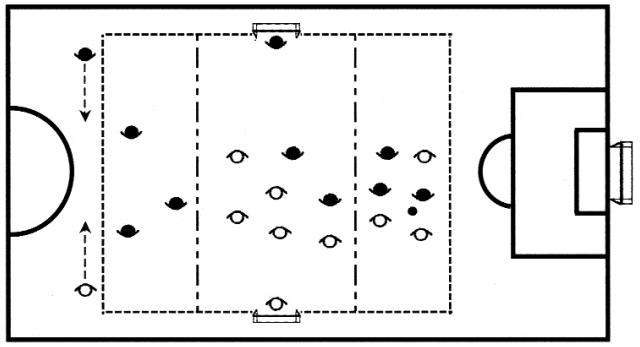
Lapas B Nr. 48

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** Pratimas <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -nepulti, bet atkakliai persekioti puolėją priverčiant suklysti, -pasinaudoti užribiu.	**Nurodymai:** 3 x 2, 35 m x 40 m plote + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartus. Išeitinė situacija: A puolėjas atsidengia pirmyn, kad gautų kamuolio perdavimą iš B. Jo partneris B perduoda kamuolį prie kojų. Kai tik B perduoda kamuolį, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui arba po 30" žaidimas baigiamas. Nuošales stebimos tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštėje 21 žaidėjas. Gynėjai savo padėtimi turi priversti puolėją varytis kamuolį ar jį perduoti ten, kur jie to nori.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda prarado kamuolį, aš teisingai užimu savo zoną.</u> Žaidimo tikslai: -šoninę zoną padaryti neprieinamą, -kuo greičiau pereiti prie gynybos.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 organizuotas 3-3-2, pagal taisykles futbolui devyniems. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vieną vidurio liniją. Vidurinė zona platesnė nei kitos dvi. Gynybos situacijoje, kai kamuolys būna gynybos šoninėje pusėje nė vienas žaidėjas iš besiginančios komandos negali būti tuo metu kitoje šoninėje zonoje. Po garsinio signalo treneris įmeta kitą kamuolį (dar vieną) į šoninę zoną vietoj to, su kuriuo buvo žaidžiama. **Pastabos:** zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus matyti, kur jie yra, ir kur jie turi judėti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

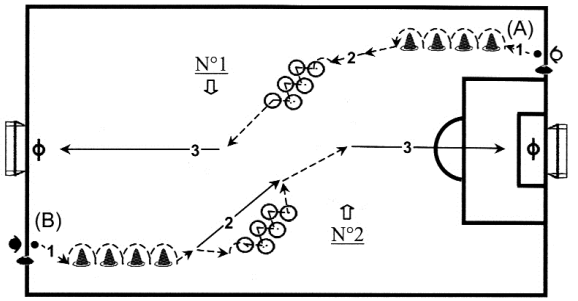
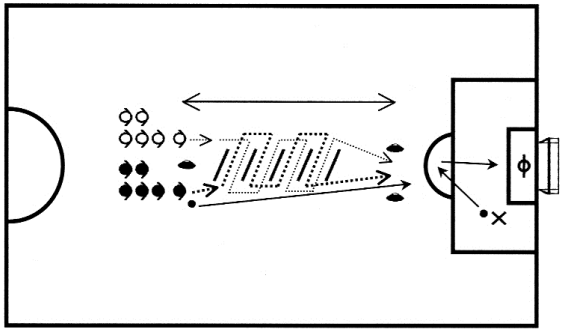
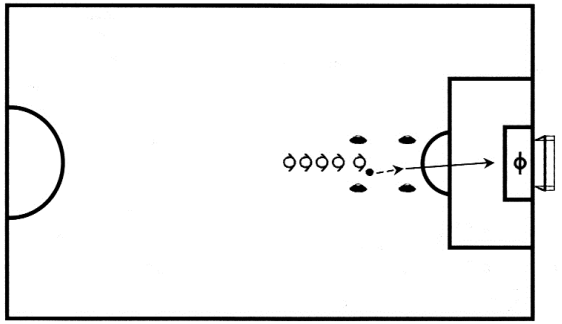
Lapas A Nr. 49

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas Žongliravimas: laisvas, po du	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Sujungti įvairius kamuolio lietimo būdus, kad kamuolys nepaliestų žemės (įvairiomis kūno vietomis): - kojomis, galva, keliais, šlaunimis, krūtine, pečiais, pėda, keltimi, išorine pėdos puse, kulnu ir t.t. Kamuolio perdavimo partneriui variantai: - po keleto kontaktų, - tiesiogiai. **Pastabos:** parodyti pavyzdžiu du žaidėjus, kurie atlieka žongliravimą ir priversti kitus žaidėjus lenktyniauti. 	Kamuolys dviems
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmas.** Dvigubas kontaktas tos pačios kojos pėdos vidine-išorine puse, po to kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save už atraminės kojos (dirbama dešine ir kaire).	Kiekvienam po kamuolį
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** įvertinimas Greitumas: testai	**Nurodymai:** Greitumo testas : 40 m Greitumo testas ,,šaudyklės'' principu: 4 x 10 m Du bandymai žaidėju. Užrašyti tik geriausią laiką. 	Lėkštelės Matuoklė Testų lentelės Pieštukas Laikmatis
Mokymas 20' **Technika:** pratimas Kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: suktas smūgis prieš vartus	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais + vartininkas. Žaidėjas veidu į vartus kvadrate (2m x 2m) rita kamuolį padu ir neišeidamas iš smūgiavimo zonos, smūgiuoja į vartus. Smūgis į vartus turi būti atliktas vidine ir išorine kelties dalimis. Kamuolys turi lanku praskrieti pro varžovą (manekeną) krisdamas vartų liniją. Vartininkas stovi vartų viduryje ir nejuda iš vietos tol, kol žaidėjas nesmūgiuoja. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai. Sukti smūgiai, kurie turi būti išmokti: vidine ir išorine lelties dalimi. **Pastabos**: aikštėje šeši žaidėjai. Būti reikliam judesio atlikimo kokybei, o ne smūgio stiprumui. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Du stulpeliai vartams Manekenas

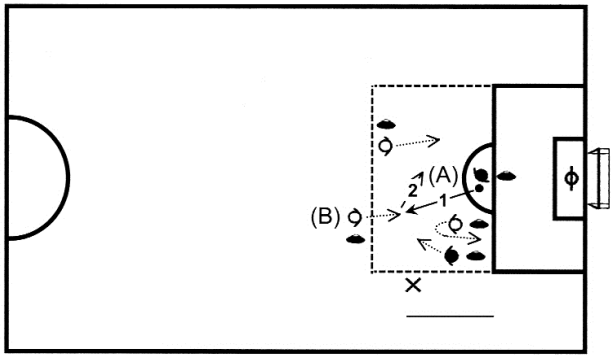
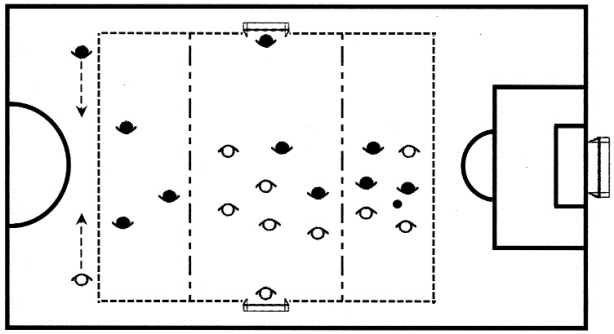
Lapas B Nr. 49

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų skaičiui.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -iš puolimo pereiti į gynybą.	**Nurodymai:** 3 x 2, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartus. Situacija: Gynėjas A atlieka netikslų kamuolio perdavimą B. Puolėjas C perima kamuolį. Kai tik A perduoda kamuolį, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui, arba po 30", žaidimas baigiamas. Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Gynėjas turi grįžti kuo greičiau, kad sutrukdytų kontratakai  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Mano komanda prarado kamuolį, aš teisingai užimu savo zoną.</u> Žaidimo tikslai: -šoninę zoną palikti neprieinamą, -atsitraukti į vidurį, kad apsaugoti vartus.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išsidėstymas 3-3-2, pagal taisyklės futbolui devyniems. Išilgai aikštės nubrėžti dvi linijas. Vidurinė zona platesnė nei kitos dvi. Gynybos situacijoje, kai kamuolys būna gynybos šoninėje pusėje nė vienas žaidėjas iš besiginančios komandos tuo metu negali būti kitoje šoninėje zonoje. **Pastabos**: priversti žaidėjus matyti, kur jie yra, ir kur jie turi judėti. Priversti žaidėjus esančius priešingoje šoninėje zonoje, greitai bėgti į aikštės gilumą, kad padėtų atkovoti kamuolį. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

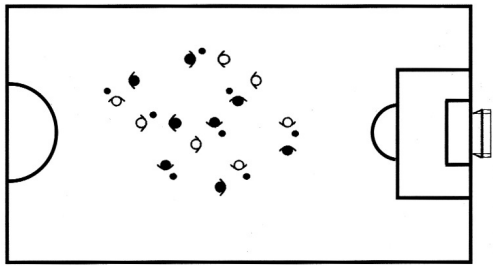
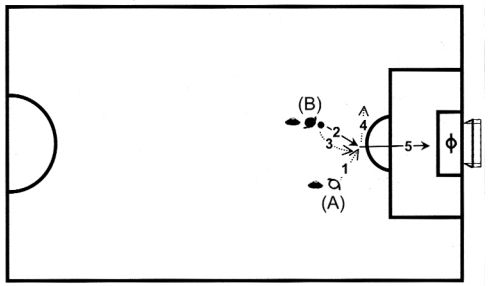
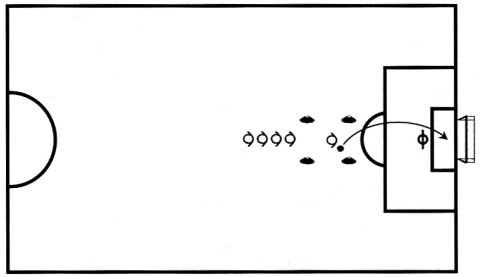
Lapas A Nr. 50

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas. Bėgimas-šuoliukai vorele.	**Nurodymai:** Vienas su kamuoliu ¼ aikštės plote + du vartininkai. Žaidėjai A ir B varo kamuolius ratu nuo vienų vartų iki kitų. Nr. 1 a) Kamuolio pakėlimas nuo žemės prieš kiekvieną stovelį, po to permesti kamuolį per viršų ta pačia koja, b) Šuoliukas į lankus su kamuoliu tarp kojų, c)smūgis į vartus. Nr. 2 a)permesti kamuolį virš kiekvieno stovelio, suspaudus jį pėdomis. b)Kamuolio perdavimas išilgai lankų ir po to du šuoliukai pirmyn, vienas atgal viena koja. c)Kamuolio smūgiavimas į vartus. **Pastabos:** būti reikliam judesių kokybei. 	Lėkštelės Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu 12 lankų 8 stoveliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu**. Pasidėti kamuolį ant šlaunies ir pabandyti išlaikyti pusiausvyroje judant į priekį. Varžybos nueitai distancijai: startas nuo tos pačios linijos, kai kamuolys nukrenta, žaidėjas grįžta prie starto linijos.	Kiekvienam žaidėjui po kamuolį
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** koordinacija - greitumas Bėgimas: šuoliukai pirmyn į šalis išvengiant kontakto su varžovu.	**Nurodymai:** Rungtyniauja du žaidėjai. Vienas iš dviejų žaidėjų atlieka apskaičiuotą kamuolio perdavimą išilgai distancijos. Po perdavimo atlikti pristatomus žingsnelius pasisukus veidu, o po to nugara į vartus, tarp lazdų išvengiant varžovo ir distancijos pabaigoje, pirmasis žaidėjas palietęs kamuolį smūgiuoja į vartus. Keisti nuotolį tarp lazdų. Variantai: pristatomi kryžminiai žingsneliai, keisti šuoliukų pobūdį. **Pastabos:** 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems 5 lazdos 2 stulpeliai 1 vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas Puolimo efektyvumas: smūgis į vartus keltimi.	**Nurodymai:** Vienas su kamuoliu + vartininkas. Žaidėjas veidu į vartus, kvadrate (2m x 2m) rita kamuolį padu ir neišeidamas iš smūgiavimo zonos, mūgiuoja į vartus kamuolį keltimi. Keisti žaidėjo startinę poziciją ir smūgiavimo zoną. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai Vartininko padėties variantai: Laisvas, išėjus iš vartų, šalia stulpo. **Pastabos**: aikštė šešiems žaidėjams. Būti reikliam judesio atlikimo kokybei, o ne smūgio stiprumui. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Du stulpeliai vartams

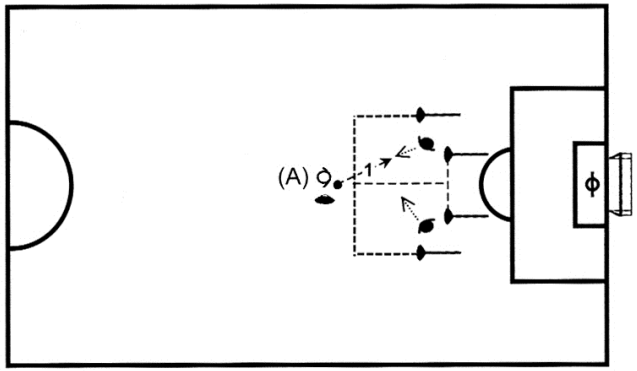
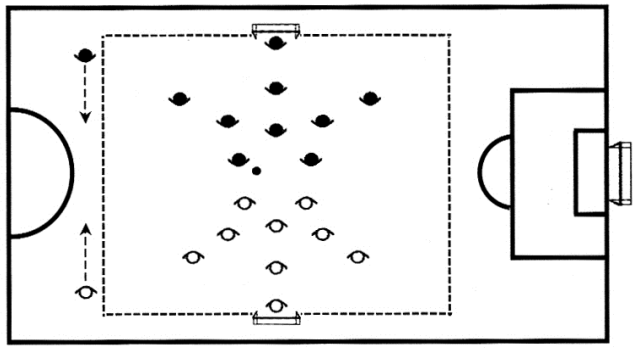
Lapas B Nr. 50

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** Pratimas <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: -apsaugoti vartus, -atkovoti kamuolį, -iš puolimo pereiti į gynybą.	**Nurodymai:** 3 x 2, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Sutrukdyti puolėjams smūgiuoti į vartus. Situacija: Gynėjas A netiksliai perduoda kamuolį partneriui. Puolėjas B perima kamuolį. Kai tik A perduoda kamuolį, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys būna už žaidimo ribų, kai gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar savo vartininkui, arba po 30", žaidimas baigiasi. Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Gynėjas turi grįžti kuo greičiau, kad sutrukdytų kontratakai.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems 2 stulpeliai 1 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda prarado kamuolį, aš teisingai užimu savo zoną.</u> Žaidimo tikslai: šoninę zoną padaryti neprieinamą, -atsitraukti į vidų, kad apsaugoti vartus.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 prieš 9 organizuotas po 3-3-2plote ir su vartais skirtais futbolui devyniese Taisyklės futbolui devyniese Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės Vidurinė zona platesnė nei kitos dvi Gynybos situacijoje, kai kamuolys būna gynybos šoninėje pusėje nė vienas žaidėjas iš besiginančios komandos negali būti tuo metu kitoje šoninėje zonoje. Po garsinio signalo treneris įmeta kitą kamuolį vietoj to, su kuriuo žaidėjai žaidė, į kitą šoninę zoną. **Pastabos:** priversti žaidėjus matyti, kur jie yra, ir kur jie turi judėti. Priversti žaidėjus esančius priešingoje šoninėje zonoje greitai bėgti į aikštės gilumą, kad padėtų atkovoti kamuolį. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

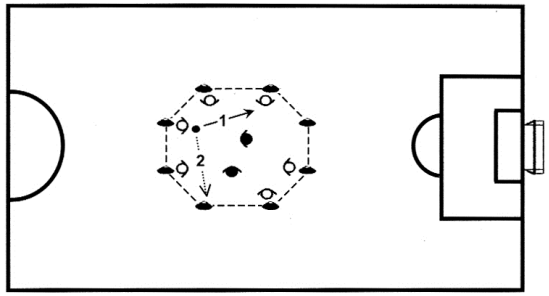
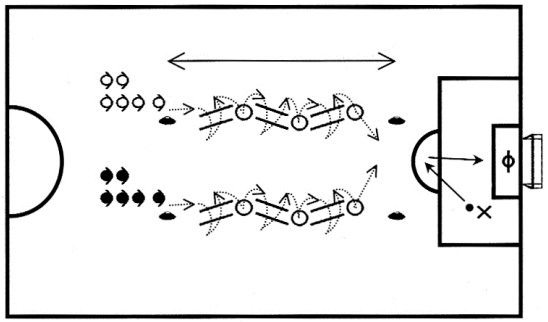
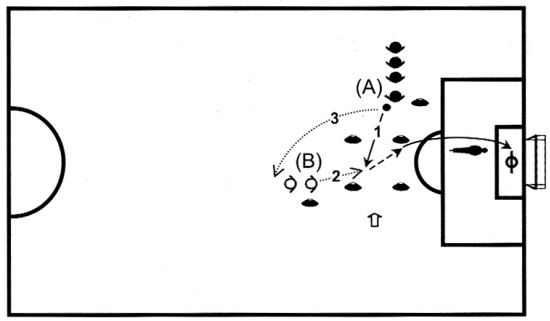
Lapas A Nr. 51

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Įvertinimas <u>Žongliravimas:</u> testai	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Žongliravimo testai: dešinė koja, kaire koja, pakaitomis ir galva. Kamuolys pametamas rankomis. Trys bandymai žaidėjui. Dvi pertraukėlės liečiant kamuolį kita kūno vieta nei kojos. Žaidėjas, neturintis kamuolio, skaičiuoja savo partnerio žongliravimus. Kai žaidėjai atlieka po tris bandymus, jie praneša geriausią rezultatą treneriui ir toliau tęsia žongliravimą. Po keturių testų galimybė pagerinti rezultatą. **Pastabos:** pranešti geriausius rezultatus po testų. 	Kamuoly dviems žaidėjams Testų lentelės Pieštukas
Pertrauka: 05' Kamuolio valdymas	**Pasikelti kamuolį**. Ruletė: kamuolys suspaustas tarp kojų (viena už kitos), pasikelti kamuolį išspiriant jį kulnu ir pabandyti atlikti du žongliravimus.	Kiekvienam po kamuolį
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Sprogstamasis greitumas <u>Distancija 10 m:</u> klaidinantis atsidengimas, kad atlaisvinti plotą ir suteikti savo partneriui galimybę smūgiuoti į vartus	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į aikštės gilumą 2. B atlieka kamuolio perdavimą A bėgimo kryptimi ir B parbėga priešais A 3. A sustabdo kamuolį ir tęsia savo atsidengimą (klaidinantis judesys 5-6m). 4. B nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą aikštės viduryje, po to iš kairės ir iš dešinės pusės prie6 vartus. **Pastabos:** B prašo kamuolio, kai atlieka kamuolio perdavimą Maksimum 4-5 kartais vienai serijai 	Lėkštelės Kamuolys dviem 2 stulpeliai 1 vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Puolimo efektyvumas:</u> Smūgiai į vartus keltimi	**Nurodymai:** Vienas su kamuoliu + vartininkas. Žaidėjas veidu į vartus, kvadrate (2 m x 2 m) pasideda kamuolį ir smūgiuoja į vartus virš vartininko. Vartininkas stovi 5 m nuo vartų linijos. Keisti žaidėjo startinę poziciją ir smūgiavimo zoną. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai. <u>Smūgiai, kuriuos reikia tobulinti:</u> Vidine kelties dalimi. <u>Variantai prieš atliekant smūgį į vartus:</u> - kamuolys ridenamas padu. **Pastabos**: aikštė šešiems žaidėjams. Būti reikliam judesio atlikimo kokybei, o ne stiprumui 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Du stulpeliai vartams

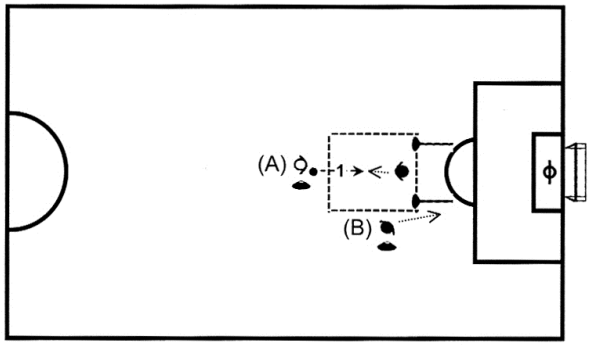
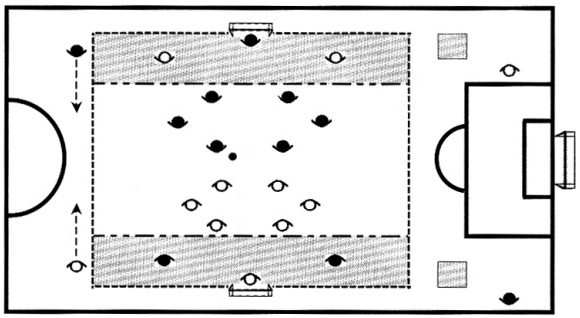
Lapas B Nr. 51

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų skaičiui:</u> Puolėjų tikslai: -išvesti iš pusiausvyros savo varžovą driblingu, -išvengti varžovo sugrįžimo. Jei nepavyksta suklaidinti, išsaugoti kamuolį.	**Nurodymai:** 1 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Nubrėžti dvi zonas 8m x 8 m šalia viena kitos. Puolėjas smūgiuoja į vartus, kai jis išeina iš zonos tarp dviejų 5 m vartų (stulpeliai) saugomų gynėjų. Situacija: A puolėjas varo kamuolį link varžovo. Kai tik A paliečia kamuolį, visi trys žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai tik puolėjas prasiveržia pro vartus, gynėjas esantis zonoje pradeda gintis prieš tai palietęs išorinį stulpelį. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų kitoje vietoje, o ne pro vartus, pažymėtus stulpeliais, arba po 20", žaidimas baigiasi. Draudžiama gintis zonoje dviems. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Gynėjas turi grįžti kuo greičiau, kad sutrukdytų kontratakai.  	Lėkštelės Kamuolys trims 2 stulpeliai 1 vartams 4 stulpeliai 2 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai** – Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš bandau organizuoti greitą kontrataką.</u> Žaidimo tikslai: -atsidengti į priekį, -žaisti iš priekio.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išsidėstymas 3-3-2 pagal taisykles futbolui devyniems. Perdavimas pirmyn privalomas, išskyrus kampinius smūgius. Žaidėjas gali judėti atgal tik varydamas kamuolį. **Pastabos:** priversti žaidėjus prašyti kamuolio į priekį. Priversti žaidėjus bėgti kuo greičiau pirmyn. Priversti žaidėjus paduoti kamuolį į laisvus plotus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

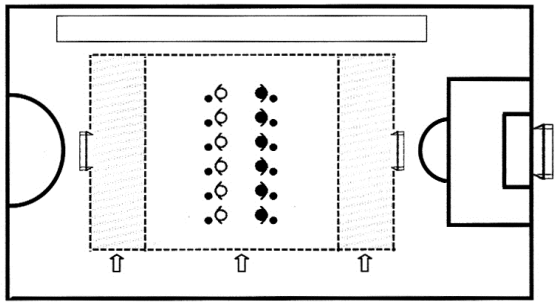
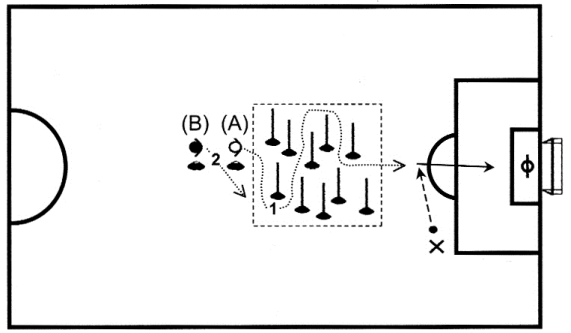
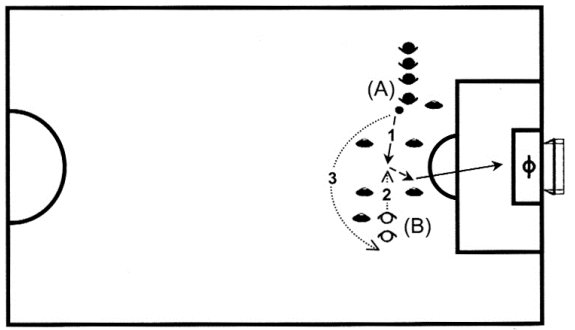
Lapas A Nr. 52

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Jautis:</u> Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai atsidengiant	**Nurodymai:** Plote 10 m x 10 m išdėlioti 8 lėkšteles kiekviename kampe. ‚Jautis'' 6 x 2. Kai žaidėjas perduoda kamuolį (1), jis bėga prie lėkštelės, kur nieko nėra (2). Sudaryti vienodo lygio grupes ir jas keisti. Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to apribojamas iki trijų, o vėliau iki dviejų. Keisti gynėją po kiekvieno atėmimo. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai atlieka keturis perdavimus, gynėjas pasilieka vienu kartu ilgiau. **Pastabos:** puolėjai gali judėti 1 m į dešinę ir 1 m į kairę. 	Lėkštelės Kamuolys aštuoniems
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmas.** Paridendi link savęs kaire, pasikelti dešine, stabdyti kaire. Tas pat kita koja.	Po kamuolį kiekvienam
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Koordinacija - greitumas <u>Bėgimas:</u> Šuoliukai į šalis su dvikova tarp žaidėjų	**Nurodymai:** Lenktyniauja du žaidėjai. Įvairių šuoliukų junginiai: viena koja už lazdų, du šuoliukai viena koja į kiekvieną lanką, distancijos pabaigoje žaid pirmasis palietęs kamuolį smūgiuoja į vartus. Kamuolį paduoda treneris distancijos pabaigoje. Keisti nuotolį tarp lankų ir lazdų. <u>Variantai:</u> šuoliukas dešine koja, šuoliukas kaire koja, abiem kojom, keičiant šuoliukų formas. Pastabos: 4-5 kartais vienoje serijoje. 	Lėkštės 1 kamuolys dviem 2 stulpeliai 1 vartams
Mokymas 20' **Technika:** Pratimas <u>Puolimo efektyvumas:</u> suktas smūgis po kamuolio perdavimo	**Nurodymai**: Vienas su kamuoliu + vartininkas. 1. A perduoda (4-5m) žaidėjui B. 2. B pasitinka kamuolį, stabdo ir kol kamuolys dar neišriedėjo iš kvadrato, smūgiuoja į vartus suktu smūgiu pro varžovą (manekeną). 3. A užima B vietą ir t.t. Keisti aikštelės vietą, kad būtų skirtingi smūgiavimo į vartus kampai. Keisti žaidėjo, smūgiuojančio į vartus ir perduodančio kamuolį, vietas. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai. <u>Sukti smūgiai, kuriuos reikia tobulinti:</u> - vidine ir išorine kelties dalimi. **Pastabos**: aikštė septyniems žaidėjams. Būti reikliam judesio atlikimo kokybei, o ne stiprumui. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 2 stulpeliai 1 vartams Manekenas

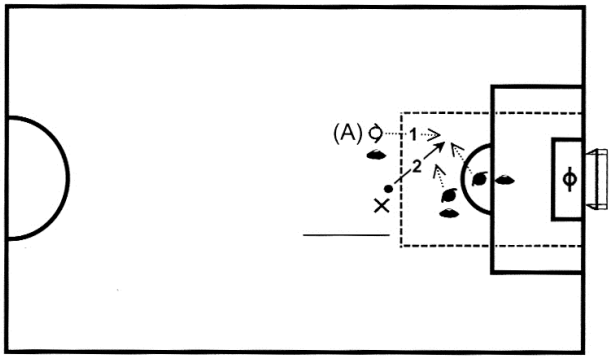
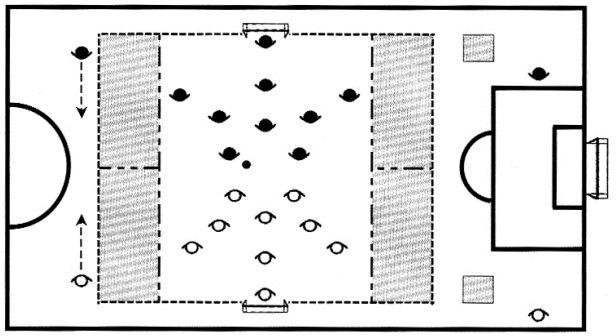
Lapas B Nr. 52

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** Pratimas. <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų skaičiui.</u> Puolėjų tikslai: -išvesti iš pusiausvyros savo varžovą driblingu, -išvengti varžovo sugrįžimo. Jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, išsaugoti kamuolį.	**Nurodymai:** 1 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Nubrėžti dvi zonas 8 m x 8 m šalia viena kitos. Puolėjas smūgiuoja į vartus kai jis išeina iš zonos tarp dviejų 5 m vartų (stulpeliai) saugomų gynėjų. Situacija: A puolėjas varo kamuolį link varžovo. Kai A kerta vartus, B gali gintis. Kai gynėjas driblingo metu paliečia išorinį stulpelį, jis gali tęsti gynybą. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų per kitą vietą o ne pro vartus, pažymėtus stulpeliais arba po 20", žaidimas baigiamas. Draudžiama gintis zonoje dviems. **Pastabos:** aikštė 13 žaidėjų.  	Lėkštelės Kamuolys trims 2 stulpeliai 1 vartams 2 stulpeliai 1 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš bandau organizuoti greitą kontrataką.</u> Žaidimo tikslai: -pulti iš priekio.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, pagal taisykles futbolui devyniems. Be nuošalių ir kampinių smūgių. Pastatyti du žaidėjus-manekenus iš kiekvienos komandos 13 m zonoje ir juos keisti kas 3 '. Joks žaidėjas neturi teisės būti toje zonoje, išskyrus atvejį, kai žaidėjas manekenas paliečia kamuolį. Galimybė smūgiuoti į vartus už zonos ribų. **Pastabos:** priversti žaidėjus bėgti kuo greičiau pirmyn. Priversti žaidėjus perduoti kamuolį kuo greičiau žaidėjams manekenams. Priversti žaidėjus – manekenus prašyti kamuolio. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

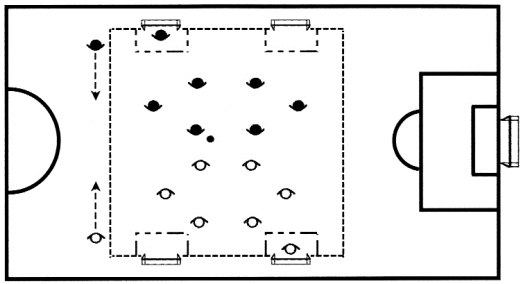
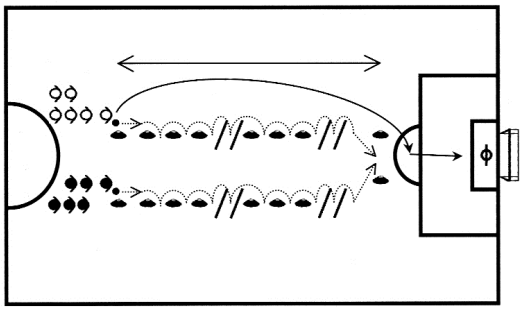
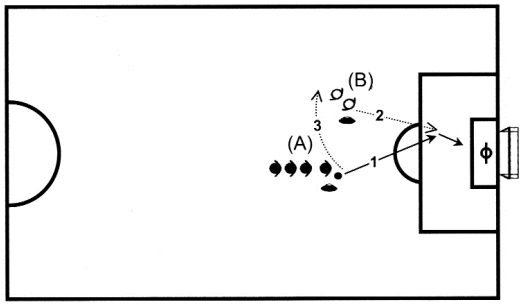
Lapas A Nr. 53

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Parengiamasis žaidimas:</u> driblingas, varžovo išvedimas iš pusiausvyros ir atsidengimas	**Nurodymai:** **Pinigas ar herbas** Esant signalui pvz: herbas, visi žaidėjai esantys toje pusėje stengiasi pelnyti įvartį į vartus kitoje pusėje ir atvirkščiai. Žaidėjai, esantys priešais, bando tam sutrukdyti Skaičiuojamas įvarčių kiekis. <u>Variantai:</u> Įvarčiai mušami arba tik iš herbo arba iš pinigo zonos. Įvarčiai mušami tik iš vidurio zonos. **Pastaba:** padėti dviejų skirtingų spalvų lėkštes pusėms pažymėti 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoiliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Pasidėti kamuolį tarp šlaunies ir blauzdos ir bandyti išlaikyti pusiausvyroje šuoliuojant pirmyn. Varžymasis nuotoliui: startas nuo tos pačios linijos. Kamuoliui nukritus ant žemės, grįžtama prie starto linijos.	Kiekvienam po kamuolį
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Reakcijos greitis <u>Distancija 10 m:</u> simetriška dviejų žaidėjų dvikova	**Nurodymai:** Dviejų žaidėjų dvikova + vartininkas. Zonoje išdėlioti 10-12 stulpelių. 1. A bėga gyvatėle tarp stovelių kaip jis nori. 2. B atlika tą patį ir turi A žaidėją paliesti zonoje. Jei A nepaliečiamas, jis smūgiuoja į vartus. Jei B paliečia A, jis smūgiuoja į vartus. Kamuolį paduoda treneris distancijos pabaigoje. Pasikeisti vaidmenimis. Žaidėjų startavimo variantai: stovint, atsitūpus, atsigulus ant nugaros. **Pastabos:** priversti žaidėjus būti išradingais bėgant gyvatėle. 4-5 kartais vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviem 2 stulpeliai 1 vartams 10-12 stulpelių
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Puolimo efektyvumas:</u> smūgiavimas į vartus keltimi, po kamuolio perdavimo.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais + vartininkas. 1. A perduoda kamuolį (4-5m) žaidėjui B. 2. B pasitinka kamuolį, stabdo ir kol kamuolys dar neišriedėjo iš kvadrato, smūgiuoja į vartus keltimi. 3. A užima B vietą ir t.t. Keisti aikštelės vietą, kad būtų skirtingi smūgiavimo į vartus kampai. Keisti žaidėjo, smūgiuojančio į vartus, ir perduodančio kamuolį vietas (vartininko taip pat). ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai. <u>Smūgiavimo į vartus variantai: vidine kelties dalimi</u> (vartininkas stovi 5 m nuo vartų linijos). **Pastabos**: aikštė septyniems žaidėjams. Būti reikliam judesio atlikimo kokybei, o ne smūgiostiprumui. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 2 stulpeliai 1 vartams Manekenas

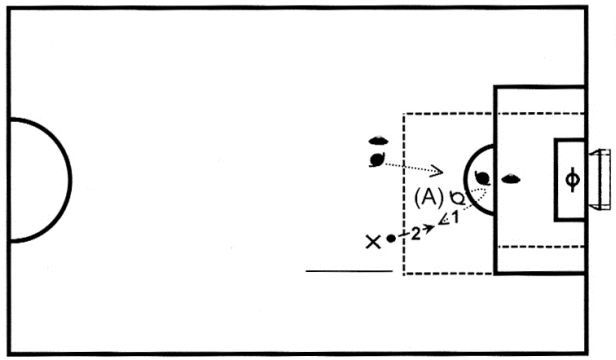
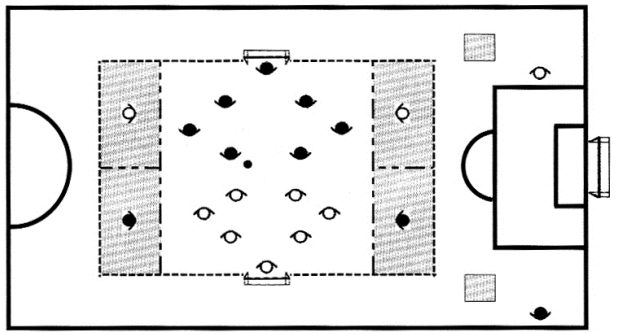
Lapas B Nr. 53

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų skaičiui.</u> Puolėjų tikslai: -išvesti iš pusiausvyros savo varžovą driblingu, -pasinaudoti pagalba. Jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, išsaugoti kamuolį.	**Nurodymai:** 1 x 2, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Smūgiuoti į vartininko saugomus vartus. Pratimas: 1. A puolėjas prašo kamuolio į laisvą plotą 2. Treneris paduoda kamuolį A bėgimo kryptimi Kai treneris perduoda kamuolį, prasideda žaidimas. Puolėjas gali panaudoti trenerį kaip pagalbinį žaidėją. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų kitoje vietoje, o ne pro vartus, pažymėtus stulpeliais, arba po 20", žaidimas baigiasi. Draudžiama gintis zonoje po du. **Pastabos:** aikštėje 13 žaidėjų. Jei situacija pasikeičia, puolėjas turi pasinaudoti pagalba, kad geriau pultų iš priekio. 	Lėkštelės Kamuolys trims 2 stulpeliai 1 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš išplečiu žaidimą į kraštus.</u> Žaidimo tikslai: -bėgti ar prašyti kamuolio į kraštus, -atmušti kamuolį į kraštus, -kraštų panaudojimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, organizuotas 3-3-2, pagal taisykles futbolui devyniems. Kiekvienos komandos gynybinėje pusėje išilgai užribio linijų nubrėžti 10 m zoną. Tik vienas žaidėjas gali prasiskverbti į šią kraštinę zoną ir tik varydamas kamuolį ar prašydamas jo. Kraštinėje zonoje kamuolį galima liesti tik tris kartus. Kai žaidėjas įsiveržia į zoną - 2 taškai. Kai pelno įvartį – 1 taškas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus bėgti kuo greičiau į zoną. Zones *defensives- gynybinės zonos* 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

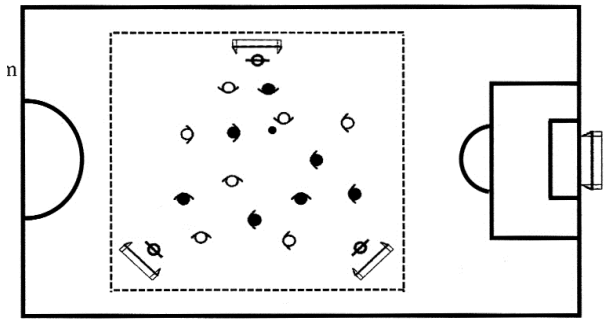
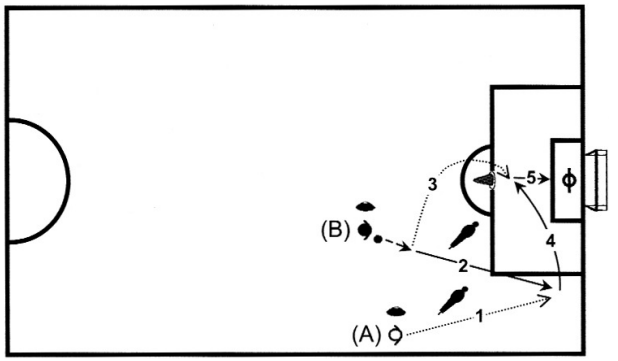
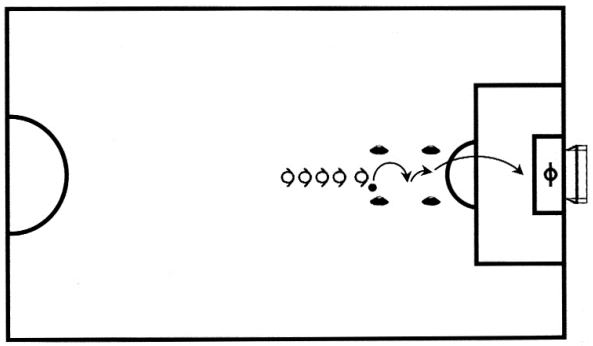
Lapas A Nr. 54

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas:</u> iš pradžių įmušti įvartį vienoje pusėje, po to kitoje.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 30 m x 40 m į keturis 5 m vartus. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 6 m x 3 m zoną. Įmesti kamuolį rankomis į vienus iš vartų su vartininku. Vartininkas saugo abejus vartus. Kamuolio perdavimai atliekami tik rankomis. Joks žaidėjas negali prasiskverbti į zonas, išskyrus vartininką. Draudžiama bėgti su kamuoliu ir liesti varžovą. **Pastabos:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo Priversti žaidėjus pirma įmesti įvartį į vienus vartus, po to į kitus. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Skirtingų spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Kamuolo pakėlimas.** Atsisėdus ant žemės: kamuolys suspaustas tarp kojų. Išmesti kamuolį, atsistoti ir atlikti du žongliravimus.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Koordinacija - greitumas <u>Bėgimas:</u> šuoliukai atbulomis ir pirmyn su dvikova tarp žaidėjų.	**Nurodymai:** Vienas iš dviejų žaidėjų ranka perduoda kamuolį išilgai distancijos. Tik išmetus kamuolį atlikti po vieną šuoliuką atbulomis už kiekvienos lėkštelės dešine-kaire kojomis ir prijungti vieną šuoliuką pirmyn veidu į vartus dešine-kaire kojomis tarp lazdų gyvatėle ir pabaigoje distancijos žaidėjas pirmasis pribėgęs prie kamuolio smūgiuoja į vartus. Keisti lazdų ir lėkštelių išsidėstymą bei nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> keisti šuoliukų pirmyn ir atbulomis skaičių. **Pastabos:** 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems 2 stulpeliai 1 vartams 8 lazdos
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Puolimo efektyvumas:</u> judesio pasirinkimo ir atlikimo greitis smūgiuojant nestabdžius kamuolio.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais + vartininkas. Smūgiuoti į vartus be kam stabdymo ir kuo greičiau 1. A perduoda kamuolį (7-8m) žaidėjui B. 2. B pasitinka kamuolį ir nestabdydamas smūgiuoja į vartus. 3. A užima B vietą ir t.t. Keisti smūgiavimo vietą, kad būtų skirtingi smūgiavimo į vartus kampai. Keisti žaidėjo, smūgiuojančio į vartus, ir perduodančio kamuolį, bei vartininko vietas. Galimybė pastatyti priešininkus (manekenus) kad sutrukdyti smūgiuojančiam kamuolį žaidėjui **Pastabos**: aikštė septyniems žaidėjams. Būti reikliam judesio atlikimo kokybei, o ne stiprumui. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 2 stulpeliai 1 vartams Manekenas

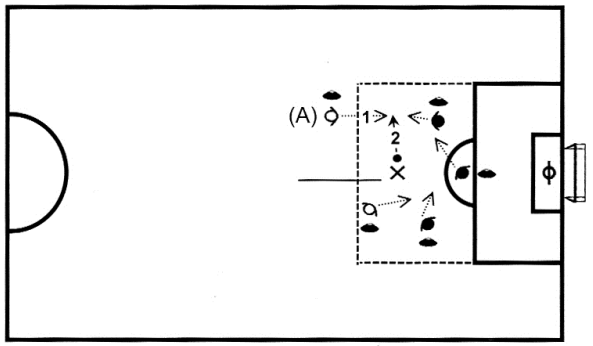
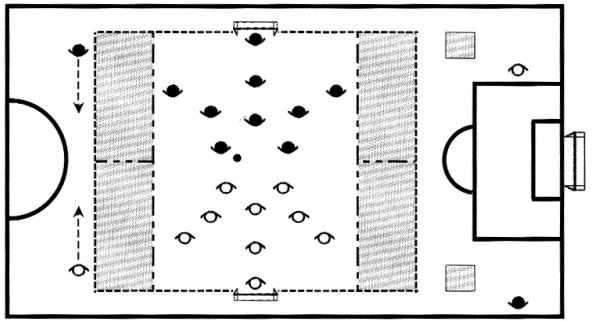
Lapas B Nr. 54

Tikslai	Pratima.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjų tikslai: -išvesti iš pusiausvyros varžovą driblingu, -pasinaudoti pagalba. Jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, išsaugoti kamuolį.	**Nurodymai:** 1 x 2, plotas 25 m x 20 m + vartininkas. Smūgiuoti į vartus saugomus vartininko. Situacija: 1. Puolėjas A atsidengia pirmyn, kad gautų kamuolį iš B. 2. Treneris perduoda kamuolį A prie kojų. Kai treneris perduoda kamuolį, žaidėjai pradeda rungtyniauti. Puolėjas gali panaudoti trenerį kaip pagalbinį žaidėją Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų kitoje vietoje, o ne pro vartus, pažymėtus stulpeliais, arba po 20", žaidimas baigiasi. Draudžiama gintis zonoje po du. **Pastabos:** aikštėje 13 žaidėjų. Jei situacija pasikeičia, puolėjas turi pasinaudoti pagalba, kad geriau pulti iš priekio. 	Lėkštelės Kamuolys trims 2 stulpeliai 1 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš išplečiu žaidimą į kraštus.</u> Žaidimo tikslai: -perduoti kamuolį į kraštus, -kraštų panaudojimas. Išvesti iš pusiausvyros varžovų gynybos grandį	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, 45 m x 40 m plote ir su vartais pagal taisykles futbolui devyniems. Kiekvienos komandos puolimo pusėje, išilgai užribio linijų nubrėžti 5 m zoną. Pastatyti iš kiekvienos komandos po žaidėją – manekeną abiejose zonose ir juos keisti kas 3'. Žaidėjai-manekenai gali liesti kamuolį tik du kartus, kad jį grąžintų ar smūgiuotų į centrą. Joks kitas žaidėjas neturi teisės būti kraštinėse puolimo zonose. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau atlikti kamuolio perdavimą žaidėjams-manekenams. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingųspalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

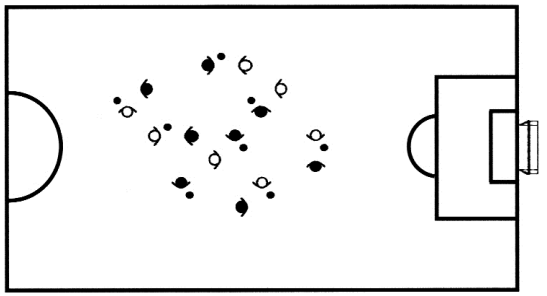
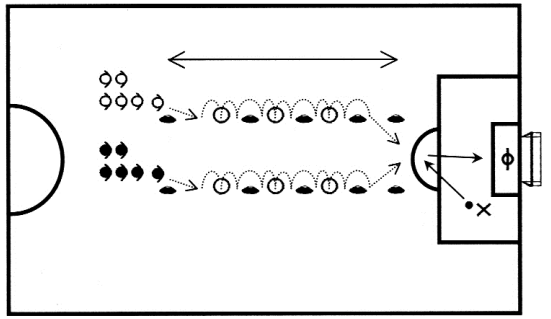
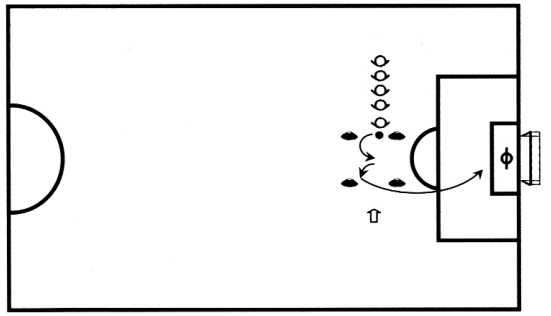
Lapas A Nr. 55

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> pelnyti įvartį vienoje pusėje, po to - kitoje	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 40 m x 40 m plote į trejus 5 m vartus saugomus vartininkų. Įmušti į vienus iš vartų, po to – į kitus. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Abi komandos puola ir gina visus vartus. Jei komanda, kuri gina vienus vartus, atkovoja kamuolį, ji turi smūgiuoti kamuolį į kitus vartus. Kamuolių lietimų skaičius neribojamas, po to – trys. **Pastabos:** reikalauti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolį turinčio žaidėjo. Priversti žaidėjus pirma įmušti įvartį į vienus vartus, po to į kitus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 6 stulpeliai 3 vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Technikos veiksmas.** Dvigubas *passement de jambe.* Kamuolį valdyti dešine koja priešinga laikrodžio rodyklių kryptimi ir kaire koja laikrodžio rodiklių kryptimi (dirbama susistabdžius kamuolį, po to nebestabdant)	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** sprogstamasis greitumas <u>Distancija 10 m:</u> Kamuolio prašymas ir perdavimas į gynėjo užnugarį, kad po to būtų galima smūgiuoti į centrą.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į aikštės gilumą, varžovui už nugaros. 2. B varo kamuolį ir perduoda A bėgimo kryptimi tarp dviejų varžovų (manekenų), kol šis nėra už žaidimo ribų. 3. Po to B prašo kamuolio į centrą prabėgdamas už stovelio. 4. A po B kamuolio perdavimo smūgiuoja į centrą B bėgimo kryptimi. 5. B nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** keisti stovelio vietą, kad B atbėgtų visu greičiu. 4-5 kartais vienoje serijoje. 	Lėkštės Kamuolys dviems Du stulpeliai vartams Manekenai
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Aukštai ir pažeme skriejančio kamuolio smūgiavimas:</u> judesio mokymas priešais vartus.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais + vartininkas. Žaidėjas veidu į vartus, 5 m x 5 m kvadrate meta kamuolį rankomis (3m). Kamuoliui atšokus nuo žemės, smūgiuoja į vartus. Keisti smūgiavimo į vartus vietą. ¼ laiko turi būti skirta smūgiavimui silpnaja koja. <u>Smūgiai, kurių reikia mokytis:</u> Aukštai ir pažeme skriejančio kamuolio smūgiavimas. <u>Variantai:</u> vartininkas stovi 5 m nuo vartų linijos. **Pastabos**: aikštėje šeši žaidėjai. Būti reikliam judesio atlikimo kokybei, o ne stiprumui. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Du stulpeliai vartams

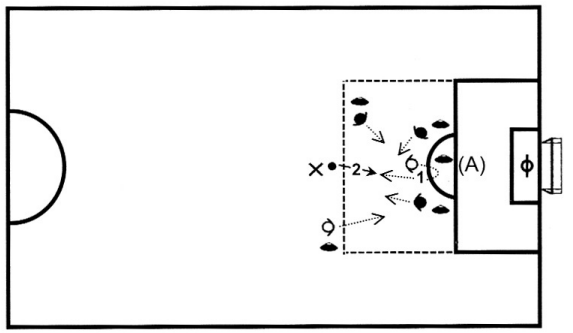
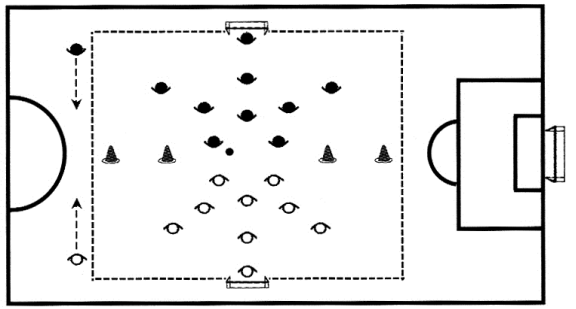
Lapas B Nr. 55

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjų tikslai: -išvesti iš pusiausvyros savo varžovą driblingu, -pasinaudoti pagalba. Jei nepavyksta suklaidinti-išsaugoti kamuolį ir sulaukti pagalbos.	**Nurodymai:** 2 x 3, 35 m x 40 m plote + vartininkas. Smūgiuoti į vartus saugomus vartininko. Situacija: 1. A puolėjas prašo kamuolio priešais savo varžovą. 2. Treneris paduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. Kai treneris atlieka kamuolio perdavimą, penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Puolėjai gali panaudoti trenerį kaip pagalbinį žaidėją. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų kitoje vietoje, o ne pro vartus, pažymėtus stulpeliais arba po 30", žaidimas baigiasi. Nuošales skaičiuoti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštėje 13 žaidėjų. Jei situacija keičiasi, puolėjas turi pasinaudoti pagalba, kad geriau pulti iš priekio. 	Lėkštelės Kamuolys penkiems Dustulpeliai vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš išplečiu žaidimą į kraštus</u> Rungtynių tikslai: -perduoti ir prašyti kamuolį į kraštus, -suklaidinti varžovų gynybos grandį.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išsidėstymas 3-3-2 pagal taisykles futbolui devyniems. Kiekvienos komandos puolimo pusėje išilgai užribio linijoms nubrėžti 10 m zoną. Tik vienas žaidėjas gali įbėgti į kraštinę zoną ir tik varydamasis kamuolį arba prašydamas jo ir tik savo pusėje. Kamuolį zonoje galima liesti du kartus, po to grąžinti jį ar smūgiuoti į centrą. Kai žaidėjas įsiveržia į zoną – 2 taškai. Kai pelno įvartį – 1 taškas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus veržtis kuo greičiau į zoną. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

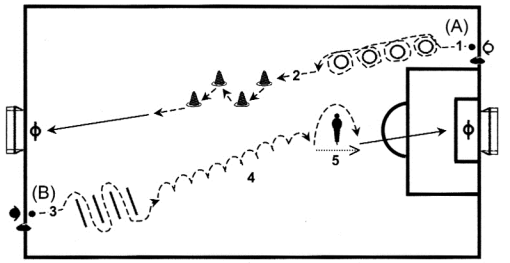
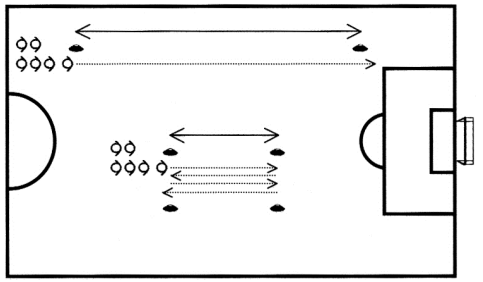
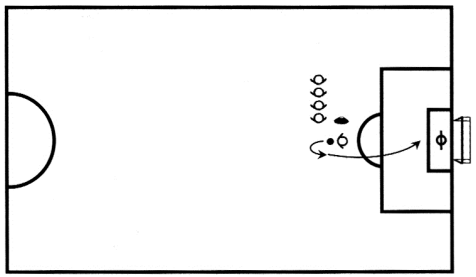
Lapas A Nr. 56

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Žongliravimas:</u> laisvas poroje, ant žemės.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Sujungti dviese įvairius kamuolio lietimo būdus, kad kamuolys nepaliestų žemės panaudojant įvairias kūno vieta atsisėdus: - kojas, galva, kelius, šlaunis, krūtinę, pečius ir t.t. - pėdą, keltį, išorinę pėdos pusę, kulną ir t.t. <u>Kamuolio perdavimo partneriui variantai:</u> - po keleto kontaktų, - tiesiogiai iš karto. **Pastabos:** parodyti pavyzdžiu du žaidėjus, kurie atlieka žongliravimą ir priversti kitus žaidėjus lenktyniauti. 	Kamuolys dviems
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Atsisėdus ant žemės pasidėti kamuolį tarp kojų ir bandyti išlaikyti jį suspaudus pusiausvyroje judant į priekį. Varžybos nueitai distancijai: startas nuo tos pačios linijos, kai kamuolys nukrenta, vėl pradedama nuo starto linijos	Kiekvienam po kamuolį
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Koordinacija - greitumas <u>Bėgimas:</u> šuoliukai atgal ir pirmyn dvikovoje	**Nurodymai:** Rungtyniauja du žaidėjai. Po vieno iš dviejų žaidėjo ženklo atlikti šuoliuką pirmyn viena koja į kiekvieną lanką ir prijungti šuoliuką atgal nugara į vartus viena koja prieš ir už kiekvienos lėkštės ir po to distancijos pabaigoje žaidėjas pirmasis palietęs kamuolį, smūgiuoja į vartus. Kamuolį paduoda treneris distancijos pabaigoje. Keisti lankų ir lėkštelių padėtį bei nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> šuoliukas dešine koja, šuoliukai kaire koja, abiem kojom, keisti šuoliukų skaičių. **Pastabos:** 4-5 kartais vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviem Du stulpeliai vartams Šešilankai
Mokymas 20' **Technika:** Pratimas <u>Aukštai ir pažeme skriejančio kamuolio smūgiavimas:</u> judesio mokymas stovint veidu į užribio liniją.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais + vartininkas. Žaidėjas veidu į užribio liniją, 5m x 5 m kvadrate, meta kamuolį rankomis (3m). Kamuoliui atšokus nuo žemės smūgiuoja jį į vartus. Žaidėjas turi pasvirti ir smūgiuoti kamuolį iš viršaus žemyn. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai <u>Smūgiai, kuriuos reikia išmokti:</u> aukštai skriejantis kamuolys ir pažeme skriejantis kamuolys. **Pastabos**: kamuolys metamas iš dešinės - smūgiuojamas dešine koja. Iš kairės pusės, kaire koja. Būti reikliam judesio atlikimo kokybei, o ne stiprumui. 	Lėkštelės Kiekvienam po kamuolį 2 stulpeliai 1 vartams

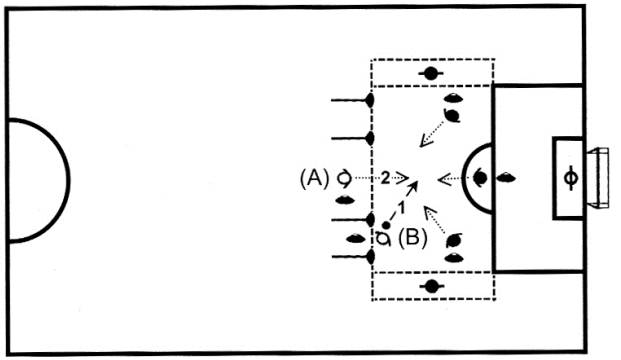
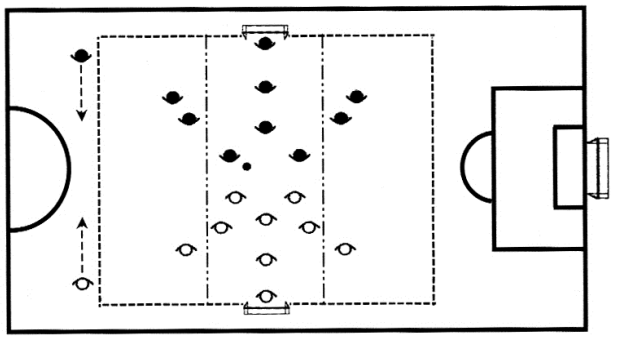
Lapas B Nr. 56

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų skaičiui:</u> Puolėjų tikslai: Išvesti iš pusiausvyros savo priešininką driblingu Pasinaudoti pagalaba Jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, išsaugoti kamuolį ir sulaukti pagalbos	**Nurodymai:** 2 x 3, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Smūgiuoti į vartus su vartininko. Situacija: 1 - A puolėjas prašo kamuolio atsidengdamas pirmyn 2 – treneris paduoda kamuolį į A kojas Kai treneris atlieka kamuolio perdavimą, penki žaidėjai tampa realūs Puolėjai gali panaudoti trenerį kaip pagalbinį žaidėją Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų per kitą vietą, o ne pro vartus, pažymėtus stulpeliais arba po 30", situacija baigta Nuošales skaičiuoti tik nuo 13 m linijos **Pastabos:** aikštė 13 žaidėjų. Pasinaudoti pagalba ar savo partneriu, kad geriau pulti iš priekio.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems 2 stulpeliai 1 vartams 2 stulpeliai 1 vartams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš išplečiu žaidimą į kraštus.</u> Žaidimo tikslai: -kraštų panaudojimas, -išvesti iš pusiausvyros varžovų gynybos grandį.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2, pagal taisykles futbolui devyniems. Smūgiuoti į vartus saugomus vartininko arba į vienus iš šoninių vartų prasivarius kamuolį ar atliekant kamuolio perdavimą partneriui. Įvartis užskaitomas iš abiejų vartų pusių. Kai žaidėjas įmuša į vienus iš šoninių vartų– 2 taškai. Kai įmuša įvartį į vartus – 1 taškas. **Pastabos:** priversti žaidėjus pasinaudoti šoniniais vartais kaip pagalbiniais, jei situacija krašte yra nepalanki. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams Keturi stoveliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

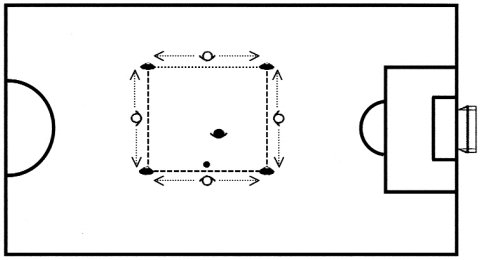
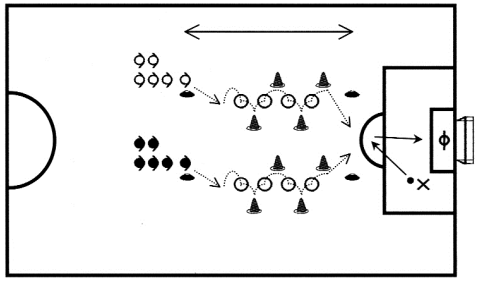
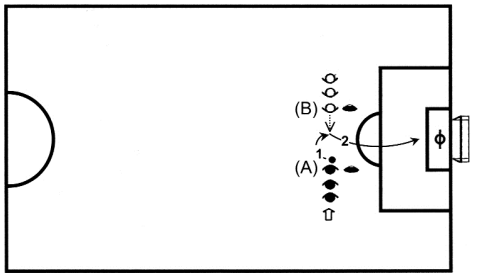
Lapas A Nr. 57

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Bėgimas:</u> vorelė	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais ¼ aikštės + 2 vartininkai. Žaidėjai A ir B varo kamuolį ratu nuo vienų vartų prie kitų. 1. Kamuolio varymas pro lankus. 2. Techninis judesys: dvigubas passement prieš kiekvieną stovelį, po to smūgiavimas į vartus. 3. Padu atbulomis, kaire-dešine tarp lazdų. 4. Technikos veiksmas žongliravimas. 5. Technikos veiksmas sienelė prieš smūgiuojant į vartus. <u>Variantai išskyrus 3:</u> - Laisvai. Stiprioji koja. Silpnoji koja. **Pastabos:** būti reikliam judesio atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 4 lankai 4 stoveliai 4 lazdos Manekenas 4 stulpeliai 2 vartams
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pasikelti kamuolį.** Kamuolys suspaustas tarp dviejų kojų, pakelti kamuolį išilgai blauzdos vidine vienos kojos puse, paleisti kamuolį ir kol jis nenukrito ant žemės atlikti du žongliravimus (dirbama stipriąja ir silpnąja kojomis).	Po kamuolį kiekvienam
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** įvertinimas <u>Greitumas:</u> Testai.	**Nurodymai:** Greitumo testas: 40 m Greitumo testas „šaudyklė'': 4 x 10 m Du bandymai žaidėjui. Užrašyti tik geriausią žaidėjo laiką. 	Lėkštelės Metras Testų lentelės Pieštukas Laikmatis
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Aukštai skriejantis kamuolys:</u> akrobatikos mokymas	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais + vartininkas. Žaidėjas nugara į vartus, išsimeta kamuolį rankomis virš galvos (3m), kamuoliui atšokus nuo žemės, smūgiuoja per save į vartus krisdamas („žirklės). <u>Smūgiai, kuriuos reikia atidirbti:</u> Smūgiavimas pasisukant ir „žirklės''. <u>„Žirklių'' mokymas:</u> 1. Dviese: žaidėjas guli ant nugaros, partneris pameta kamuolį. 2. Kojos ištiestos, iš pradžių užsimojus spirti dešine, po to kaire, kojos tiesios. 3. Sujungti su judesiu spiriant kamuolį sau virš galvos stovint. **Pastabos**: neversti žaidėjo per prievartą, tikslas - nugalėti baimę. Būti reikliam judesio atlikimo kokybei, o ne stiprumui. 	Lėkštės Po kamuolį žaidėjui 2 stulpeliai 1 vartams

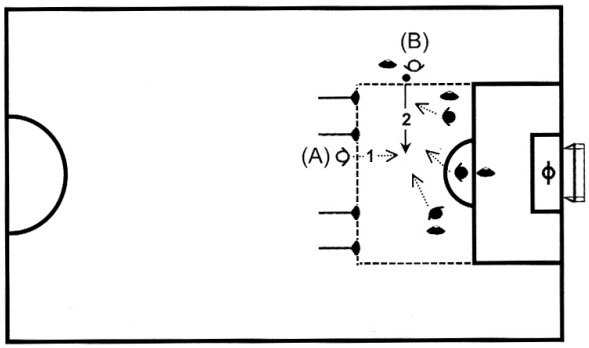
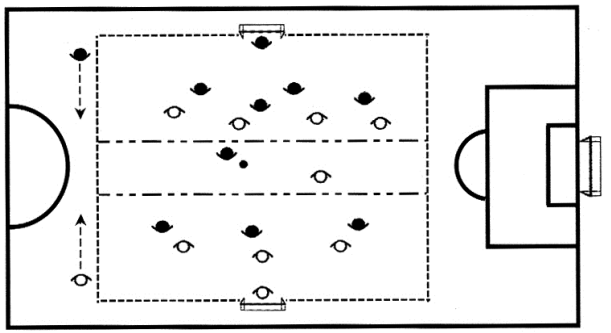
Lapas B Nr. 57

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjų tikslai: -suklaidinti varžovą driblingu, -pasinaudoti pagalba. Jei nepavyksta suklaidinti, išsaugoti kamuolį ir sulaukti pagalbos.	**Nurodymai:** 2 x 3, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Puolėjai smūgiuoja į vartus, gynėjai į praėjimus. Iš kiekvienos komandos pastatyti po žaidėją-manekeną. Situacija: 1. A puolėjas prašo kamuolio į aikštės vidurį 2. Partneris B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. Kai B atlieka kamuolio perdavimą, penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Puolėjai gali panaudoti žaidėją-manekeną kaip pagalbą. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 30", žaidimas baigisi. Nuošales skaičiuoti tik nuo 13 m linijos **Pastabos:** Pasinaudoti saugu ar savo partneriu, kad geriau pulti iš priekio  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams Keturi stulpeliai dvejiems praėjimams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15")	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš organizuoju pozicinę ataką.</u> Žaidimo tikslai: -paruošti puolimo situaciją, -išsaugoti kamuolį panaudojant aikštės plotį ir žaidėjų mobilumą.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išdėstymas 3-3-2, pagal taisykles futbolui devyniems. Išilgai aikštės nubrėžti dvi linijas. Visos tris zonos vienodo pločio. Kad įvartis būtų įskaitytas, kamuolys turi pabūti visose trijose zonose. **Pastabos:** priversti žaidėjus pasinaudoti šoniniais vartais kaip pagalba, jei situacija krašte yra bloga. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

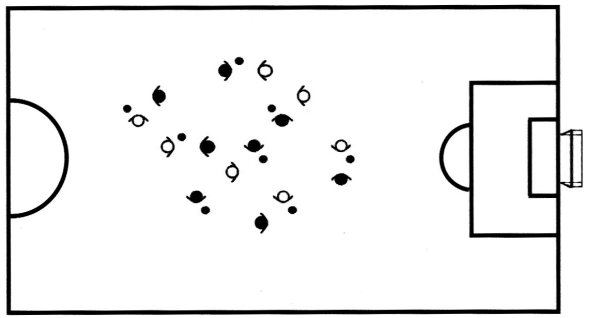
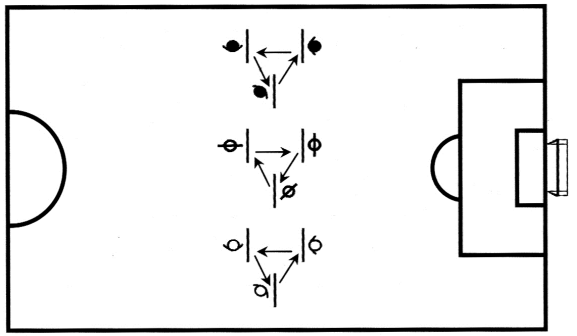
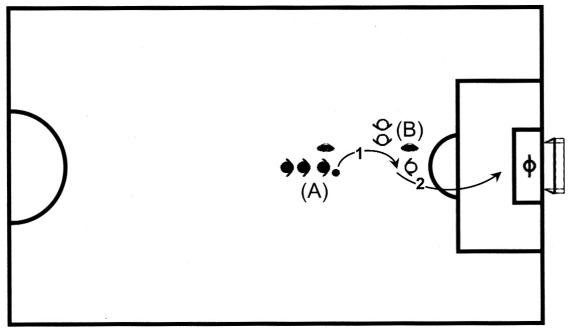
Lapas A Nr. 58

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio sukoncentravimas <u>Jautis:</u> Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai su pagalba kamuolio turėtojui	**Nurodymai:** 6 m x 6 m kvadrato kampuose išdėlioti lėkšteles. „Jautis'' 4 x 1. Puolėjai gali judėti tik išilgai savosios kraštinės. Sudaryti vienodo pajėgumo grupes. Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to apribojamas iki trijų, o vėliau - iki dviejų. Keisti gynėją po kiekvieno atėmimo. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai atlieka keturis perdavimus, gynėjas pasilieka vienu kartu ilgiau. Keisti žaidėjų grupes. **Pastabos:** raginti puolėjus judėti. 	Lėkštelės Kamuolys 5 žaidėjams
Pertrauka: 05' Veiksmai u su kamuoliu	**Technikos veiksmas. S**ustabdyti kamuolį silpnosios kojos padu, nuristi kamuolį stipriosios kojos padu link stipriosios kojos šono. Atlikti patimą kita koja (dirbama sustabdžius kamuolį, po to nestabdant).	Visi su kamuoliais
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Koordinacija - greitumas <u>Bėgimas:</u> šuoliukai su skirtingomis užduotimis kojoms.	**Nurodymai:** Rungtyniauja du žaidėjai, vartuose vartininkas. Po vieno iš dviejų žaidėjų signalo veidu į vartus šuoliukas pirmyn kaire koja į lanką ir paliesti stovelį dešine koja, po to tas pat derinys pasisukus nugara. Distancijos pabaigoje žaidėjas pirmasis palietęs kamuolį smūgiuoja į vartus. Kamuolį paduoda treneris distancijos pabaigoje. Keisti lankų ir stovelių išsidėstymą bei nuotolį tarp jų. <u>Variantai:</u> keisti stovelius iš šono, kad pasikeistų ir kojų darbas. **Pastaba:** 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams 8 lankai 8 stoveliai 2 stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Aukštai skriejantis kamuolys:</u> skriejančio iš šono kamuolio smūgiavimas	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Žaidėjai A ir B 7 m atstumu vienas nuo kito, veidu vienas į kitą. a)A meta kamuolį rankomis oru (5m) B. b)B pasitinka kamuolį ir pasisukdamas smūgiuoja jį į vartus. Žaidėjas turi pasvirti, kad galėtų smūgiuoti kamuolį iš viršaus į apačią.Keisti smūgiavimo į vartus vietą. ¼ laiko turi būti skirta silpnajai kojai <u>Smūgiai, kuriuos reikia atidirbti:</u> Skriejantis kamuolys po ar be atšokimo nuo žemės, pažeme kriejantis kamuolys. **Pastabos**: kamuolys, skriejantis iš dešinės smūgiuojamas dešine koja, iš kairės- kaire koja. Būti reikliam judesio kokybei, o ne smūgio stiprumui. 	Lėkštelės Kamuolys dviems žaidėjams 2 stulpeliai 1 vartams

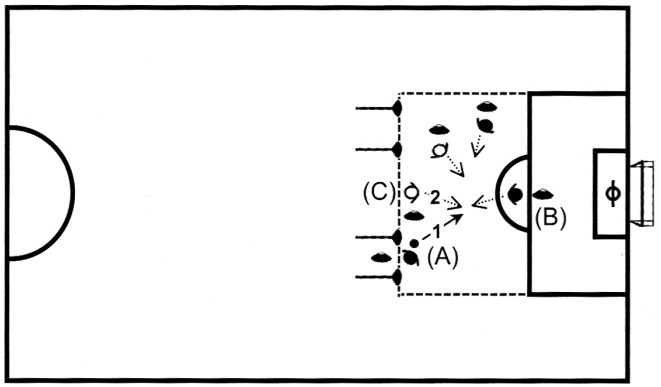
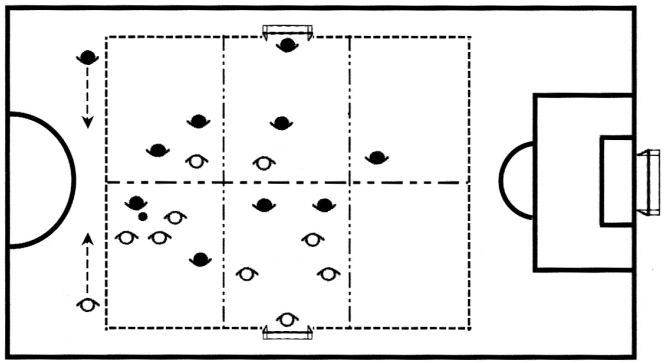
Lapas B Nr. 58

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjų tikslai: -išvesti iš pusiausvyros varžovą driblingu. Jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, išsaugoti kamuolį, kad sulaukti pagalbos, -padėti partneriui.	**Nurodymai:** 2 x 3, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Puolėjai smūgiuoja į vartus, gynėjai į praėjimus. Situacija: 1. A puolėjas prašo kamuolio į aikštės vidurį. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. Kai B atlieka kamuolio perdavimą, penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 30", situacija baigta Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Kontratakuoti kiek galima greičiau, kad išvengti priešininko sugrįžimo  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams Keturi stulpeliai dviems praėjimams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda turi kamuolį, aš organizuoju pozicinę ataką.</u> Žaidimo tikslai: -paruošti puolimo situaciją, -išsaugoti kamuolį panaudojant saugus.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, pagal taisykles futbolui devyniems. Viduryje aikštės per visą plotį nubrėžti neutralią 10 m zoną. Iš kiekvienos komandos pastyti žaidėją ,,estafetės perėmėją" komandos zonoje. Keisti šiuos jungiančius žaidėjus kas 3'. Kamuolio perdavimas iš vienos zonos į kitą gali būti perduodamas tik per minėtuosius žaidėjus. Draudžiama keisti zoną ir gintis neutralioje zonoje. **Pastabos:** priversti žaidėjus panaudoti žaidėjus "estafetės perėmėjus" kaip saugus, kad geriau pulti iš priekio. Priversti žaidėjus siūlyti žaidimo išeitis kamuolio turėtojui. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

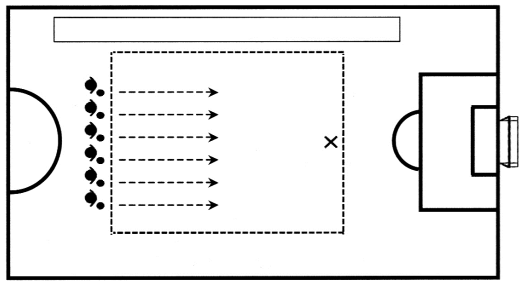
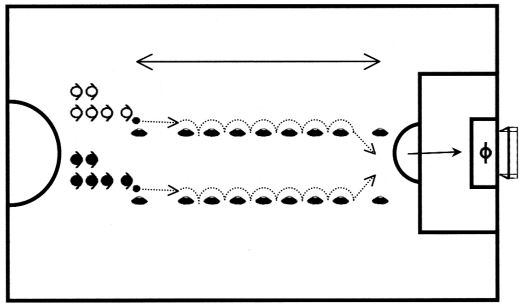
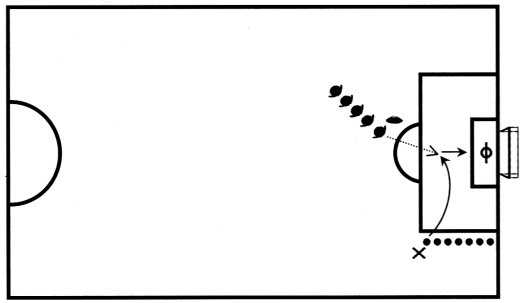
Lapas A Nr. 59

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Įvertinimas <u>Žongliravimas:</u> testai	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Žongliravimo testai: dešine koja, kaire koja, pakaitomis ir galva. Kamuolys pasimetamas rankomis. Trys bandymai žaidėjui. Dvi pertraukėlės liečiant kamuolį kita kūno vieta. Žaidėjas, neturintis kamuolio, skaičiuoja savo partnerio žongliravimus. Kai abu žaidėjai atlieka po tris bandymus, geriausią rezultatą praneša treneriui. Keturių testų pabaigoje galimybė pagerinti rezultatus. **Pastabos:** paskelbti geriausius rezultatus. 	Kamuolys dviems žaidėjams Testų lentelės Pieštukas
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Pusiausvyra su kamuoliu.** Pasidėti kamuolį ant žemės tarp kojų, suspausti ir išlaikyti pusiausvyroje judant į priekį. Varžybos nueitai distancijai: startas nuo tos pačios linijos, jei kamuolys nukrenta, grįžtama vėl prie starto linijos.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Reakcijos greitis <u>Distancija 10 m:</u> dvikova tarp komandų	**Nurodymai:** Rungtyniauja dvi komandos po tris žaidėjus. Kiekvienos komandos žaidėjai prie starto linijos išsidėsto trikampiu, 2 m atstumu vienas nuo kito su lazda, laikoma rankoje ir galu atremta į žemę. Po trenerio signalo žaidėjai iš kiekvienos komandos turi padaryti po ratą eidami nuo vienos lazdos prie kitos neleidžiant joms nukristi ant žemės. Taškas komandai, kuriai pavyksta padaryti ratą nepametus lazdos. <u>Variantai:</u> Keli ratai, vienas ratas viena kryptimi, kitas – kita. Su kamuoliu rankose. **Pastaba:** teisingai nustatyti nuotolį tarp žaidėjų. 	Lėkštelės Lazda žaidėjui
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Aukštai ir pažeme skriejančio kamuolio smūgiavimas:</u> stovint nugara į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. B atsistoja nugara į vartus ir 5 m atstumu nuo A. 1. A perduoda kamuolį oru, kad B galėtų atmušti galva. 2. B pasitinka kamuolį ir jam neatšokus nuo žemės smūgiuoja į vartus. Keisti B poziciją, bet atliekant nugara į vartus Keisti A poziciją, bet paliekant priešais B <u>Smūgiai, kuriuos reikia atidirbti:</u> smūgiavimas apsisukant ir žirklės **Pastabos**: 1 aikštė 7 žaidėjams Neversti žaidėjo, tikslas nugalėti baimę Būti reikliam judesio kokybei, o ne smūgio stiprumui 	Lėkštelės Kamuolys dviems Du stulpeliai vartams

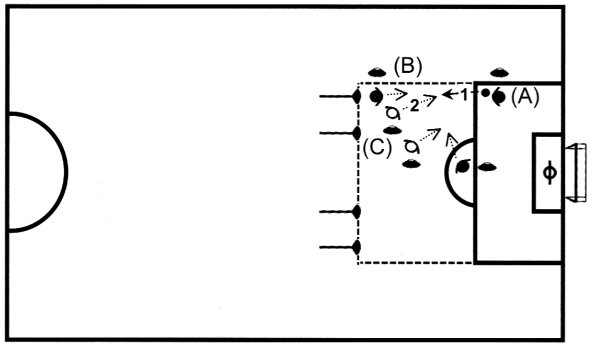
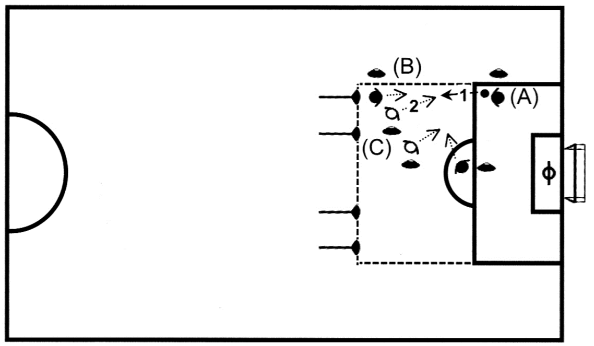
Lapas B Nr. 59

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** Pratimas. <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjų tikslai: -suklaidinti varžovą driblingu. Jei nepavyksta - išsaugoti kamuolį ir sulaukti pagalbos, -padėti savo partneriui.	**Nurodymai:** 2 x 3, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Puolėjai smūgiuoja į vartus, gynėjai į praėjimus. Pratimas: 1. Gynėjas A atlieka netikslų kamuolio perdavimą B. 2. Puolėjas C perima kamuolį. Kai A atlieka kamuolio perdavimą, penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 30", žaidimas baigiamas. Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Kontratakuoti kiek galima greičiau, išvengiant sugrįžimo. 	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams 4 stulpeliai 2 praėjimams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai.** Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda prarado kamuolį, aš bandau jį atkovoti.</u> Žaidimo tikslai: -perėjimas iš puolimo į gynybą, -spaudimas kamuolio praradimo zonoje.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, išsidėstymas 3-3-2 pagal taisykles futbolui devyniems. Be nuošalių ir kampinių smūgių. Išilgai aikštės nubrėžti dvi linija ir vidurio liniją. Visos trys zonos vienodo pločio. Kai žaidėjas praranda kamuolį, visi jo partneriai esantys toje zonoje, ginasi spausdami tą žaidėją, kuris atėmė kamuolį **Pastabos:** reikalauti žaidėjus greitai gintis ties žaidėju, kuris atėmė kamuolį. Priversti žaidėjus atkovoti kamuolį, o ne išspirti į užribį. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

Lapas A Nr. 60

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas: 10' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Parengiamasis žaidimas:</u> Kamuolio varymas ir valdymas. Pakelti galvą	**Nurodymai:** **1-2-3 saulė** Plotas 16 m x 12 m. Žaidėjai varo kamuolius, treneris užsisukęs. Treneris atsisuka ir liepia sustoti. Kurie nesustojo laiku grįžta atgal. Laimi žaidėjas pirmasis įveikęs nuotolį. Galimybė išdėlioti į vairias kliūtis, kurias žaidėjai turėtų kirsti (slalomas) <u>Kamuolio varymo variantai:</u> laisvas. Tik viena koja. Tik vidine pėdos puse, po to tik išorine. Padu <u>Kamuolio stabdymo variantai:</u> Padu. Atsisėdus ant kamuolio. **Pastabos:** panaudoti įvairius kamuolio varymo būdus nepamirštant silpnosios kojos. 	Lėkštelės Visi su kamuoliais
Pertrauka: 05' Veiksmai su kamuoliu	**Kamuolio pakėlimas.** Kamuolys suspaustas tarp kojų, pakelti kamuolį aukštyn išilgai vienos kojos blauzdos vidinės pusės, paleisti kamuolį ir prieš šiam atšokant nuo žemės atlikti du žongliravimus.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Tobulinimas 15' **Spec. atletinis rengimas:** Koordinacija - greitumas <u>Bėgimas:</u> Šuoliukai smūgiuijant kamuolį galva	**Nurodymai:** Rungtyniauja du žaidėjai. Po trenerio signalo su kamuoliu rankose šuoliukas pirmyn tarp lėkštelių ant vienos kojos ir tuo pat metu atmušti kamuolį galva. Laimėtojas distancijos pabaigoje pasideda kamuolį ant žemės ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą didinant greitį. Keisti lėkštelių išsidėstymą ir nuotolį tarp jų. Variantai: - keisti ir panaudoti įvairius šuoliukus. **Pastaba:** 4-5 kartai vienoje serijoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviem Du stulpeliai vartams
Mokymas 20' **Technika:** pratimas <u>Aukštai ir pažeme skriejantis kamuolys:</u> kamuolio smūgiavimas	**Nurodymai:** Kuo daugiau kamuolių + vartininkas. Treneris sustabdęs kamuolį smūgiuoja į centrą žaidėjui jo bėgimo kryptimi. Po smūgiavimo į vartus žaidėjas kamuolį padeda šalia trenerio. Keisti smūgiavimo į centrą formas. Keisti smūgiuojančio į centrą ir į vartus pozicijas. Galimybė pastatyti manekenus, kad kliudytų smūgiuojančiam į vartus. **Pastabos**: aikštė šešiems žaidėjams. Priversti žaidėjus bėgti link kamuolio. Būti reikliam judesio kokybei. 	Lėkštelės Kuo daugiau kamuolių Du stulpeliai vartams

Lapas B Nr. 60

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymas: 20' **Individuali taktika:** pratimas <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjų tikslai: -išvesti iš pusiausvyros svaržovą driblingu. Jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, išsaugoti kamuolį ir sulaukti pagalbos, -padėti savo partneriui.	**Nurodymai:** 2 x 3, plotas 35 m x 40 m + vartininkas. Puolėjai smūgiuoja į vartus, gynėjai į praėjimus Situacija: 1. Gynėjas A atlieka netikslų kamuolio perdavimą B. 2. Puolėjas C perima kamuolį. Kai A atlieka kamuolio perdavimą, penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai kamuolys išeina už žaidimo ribų arba po 30" žaidimas baigimas. Nuošales stebėti tik nuo 13 m linijos. **Pastabos:** aikštė 21 žaidėjui. Kontratakuoti kiek galima greičiau ir išvengti varžovo sugrįžimo.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai vartams Keturi stulpeliai dvejiems praėjimams
Pertrauka: 05' Lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai**. Parodyti paprastus pratimus ir nepamiršti taisyti klaidas (kiekvienam pratimui po 10" -15").	
Mokymas 20 ' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas <u>Mano komanda prarado kamuolį, aš bandau jį atkovoti.</u> Žaidimo tikslai: -individualus dengimas gynybos zonoje, -perėjimas iš puolimo į gynybą.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, pagal taisykles futbolui devyniems. Be nuošalių ir kampinių smūgių. Išilgai aikštės pločio nubrėžti dvi linijas. Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi. 3 x 3 gynybos zonose ir 2 x 2 vidurio zonoje. Keisti žaidėjus kas 2'. Individualus dengimas gynybos zonose, laisvas dengimas vidurio zonoje. Žaidėjams draudžiama keisti zoną. Kamuolio perėjimas iš vienos zonos į kitą tik atliekant perdavimus (nesivarant). **Pastabos:** priversti žaidėjus gynybos zonose nepaleisti savo tiesioginių priešininkų, net jei pastarieji neturi kamuolio  	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

Lietuvos futbolininkų šuolio aukštyn (cm) be rankų mosto modeliai

Lygiai Amžius, m.	1	2	3	4	5
10	≤ 19	20-23	24-27	28-30	31 ≤
11	≤ 22	23-25	26-30	31-41	42 ≤

Lietuvos futbolininkų 30 metrų bėgimo iš eigos modeliai

Lygiai Amžius, m.	1	2	3	4	5
10	≤ 6,05	6,04 – 5,42	5,41 – 4,73	4,72 – 4,31	4,30 ≤
11	≤ 5,65	5,64 – 4,98	4,97 – 4,47	4,46 – 3,91	3,90 ≤

U – 11

Fizinis parengtumas:

20 m. bėgimas iš vietos	3,6 s
Šuolis į tolį dviem kojom iš vietos	1.90 m
Pašokimas iš vietos aukštyn dviem kojom	37 cm
Trišuolis iš vietos	4,85 m
Vikrumas	
30 m.kamuolio varymas	6.1 s

Apibendrinimas

10-11 metų vaikų amžius yra paskutinė futbolo mokyklos ir varžybų grandis. Mūsų mokinys gavo pradinį parengimą, trukusį šešis metus, ir priartėjo prie pagrindinio žaidėjo formavimo. Pagaliau jis jau gali pereiti į sudėtingesnio futbolo pasaulį.

Šis darbas treniruočių programavimui 10-11 metų vaikams atspindi vieno ciklo darbo pabaigą, kur žaidėjas etapas po etapo galėjo atsiskleisti, išmokti ir priprasti prie visų futbolo aspektų. Mano vienintelis tikslas buvo išmokyti pagrindus, paliekant nuošalyje visas neaiškias koncepcijas šiame pereinamame brendimo laikotarpyje. Pasiūlytos temos ir pratimai buvo naudoti prieš tai buvusiuose cikluose.

Jūsų metinis treniruočių planavimas paruoštas, jums belieka tik sumodeliuoti jų turinį pagal žaidėjų meistriškumą. Tai jums leis sutaupyti laiko ruošiantis pratyboms. Kad jos būtų sėkmingos, reikia jas taikyti 10-11 metų vaikams. Kai žinoma iš anksto, kas bus daroma pratybose, leidžia padaryti daug tikslesnę analizę ir parinkti tinkamus pratimus taip sutaupant laiko ir pagerinant rengimo kokybę.

Panaudodami prieš tai pateiktas treniruotės programas kitoms vaikų amžiaus grupėms, kiekvienas futbolo treneris gali pasinaudoti jomis kurdamas savo treniravimo koncepciją. Šeši darbo metai, per kuriuos treneriai turi bendrą veiklos kryptį – turi duoti apčiuopiamus rezultatus.

Suteikti jaunam žaidėjui tvirtus pagrindus, kas svarbiausia jo kaip futbolininko formavime, nėra lengva. Bet ar tai ne pats pagrindinis jaunuolių trenerio uždavinys?

Linkime sėkmės!