LIETUVOS FUTBOLO FEDERACIJA

Techninis-metodinis vaikų ir jaunių futbolo skyrius

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

16-18 metų futbolininkų rengimo programa

Turinys

Pratarmė ---------- 5

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

2 skyrius. SAVAITINĖS TIPINĖS PRATYBOS ---------- 13

3 skyrius. PRATYBŲ PROGRAMAVIMAS ---------- 19

4 skyrius. ATLETINIO RENGIMO PLANAVIMAS ---------- 25

5 skyrius. CIKLAI ---------- 29

6 skyrius. PRATYBOS ---------- 43

IŠVADOS ---------- 263

PRATARMĖ

Trenerio reikalavimai auklėtiniams turi remtis technikos, taktikos ir psichologijos žiniomis, integruotomis į kruopštų treniruočių ir rungtynių planavimą. Šis darbo metodas užtikrina žaidėjų pagarbą, pasitikėjimą. Būtina atsižvelgti į amžiaus skirtumus ir skirti paauglių bei suaugusiųjų futbolą.

Trenerio darbas neretai gali būti prilyginamas pusiausvyros palaikymui – kai kurios klaidos gali būti lemtingos.

Griežtas grupės „spaudimas‘‘ priklauso nuo bendrai nustatytų tikslų, kontingento, bet būkite budrus, realiai įvertinkite jėgas, gebėjimus. Jūsų pasitikėjimas futbolo technikos žiniomis, žiniomis apie taktiką ir psichologiją bei naudojantis šia medžiaga, padės jums realizuoti pagrindinį tikslą: kuo naudingesni pratimai, tuo geresnės pratybos.

Visi treneriai šioje programoje pastebės tą pačią koncepciją, kuri pateikta ir ankstesnėse programose - pradedančiųjų ir pažengusiųjų bei dar vyresnių futbolininkų rengime. Metinė programa padalinta į technikos ciklus, individualios ir kolektyvinės taktikos mokymą. Joje, be viso to, dar yra visus metus trunkantis atletinis rengimas.

Kiekvienos pratybos ir pratimai turi būti panaudoti kaip pagalbinė medžiaga ir pritaikytos atitinkamai pagal jūsų žaidėjų lygį, nors jie ir galėtų viską padaryti kaip aprašyta. Pagrindinis šios programos tikslas - atskleisti treniravimo metodus ir, kas svarbiausia, suplanuoti pratybas nusistatant ilgalaikius tikslus. Tai nėra privalomas sekimas šia programa, bet tik pavyzdys treniravimui.

Kodėl aštuoniolikmečių ir vyresniųjų futbolas priskiriamas tam pačiam lygmeniui?

Todėl, kad yra daug panašumų darbe, kurį reikia atlikti pratybų metu. Pagrindinės techninės sąvokos, individualios ir kolektyvinės taktikos supratimas skiriasi tik tuo, kokiu aspektu pasižiūrima į pratimą, bet ne taip kaip jis daromas. Aštuoniolikmetis atlieka pratimą, kad išmoktų ar patobulintų, vyresni žaidėjai tam, kad treniruotųsi ar kartotų, ką buvo išmokę. Be to vyresnis žaidėjas privalo žinoti, kodėl jis tai daro. Kas dėl darbo atletikos srityje, jis identiškas abiems grupėms, net prieš sezono pradžią.

Kas aktualu aštuoniolikmečių futbolui ?

Tai yra paskutinė kryptingo futbolininkų rengimo fazė. Ji dar vadinama parengimo rungtyniauti ir turi šiuos prioritetinius tikslus:

- tobulinyi tai, kas buvo mokama tris sezonus iš eilės ir užbaigti 13 metų trukusį žaidėjo formavimą, prasidėjusį nuo debiutanto kategorijos,
-pagerinti visus futbolininko gebėjimus naudojant atletinio rengimo ir specialiuosius pratimus,
- paruošti žaidėją perėjimuiį į vyresniųjų – suaugusiųjų kategoriją ir pasiekti jo sportinį tobulumą po kelių metų.

Svarbiausias darbas, kurį reikėtų atlikti šiame futbolininkų rengimo tarpsnyje, būtų:

Visų technikos veiksmų ir judesių tobulinimas nuolatos judant:

-sugebėti realizuoti visas technines užduotis priklausomai nuo užimamos pozicijos,
-pasiekti kuo didesnės jėgos ir tikslumo atliekant technikos judesį ar veiksmą,
-visa, kas buvo mokytasi, pritaikyti žaidžiant.

Išmokti individualios ir kolektyvinės taktikos:

-parodyti adekvačias situacijas, kad būtų veiksmas ir bendradarbiavimas tarp žaidėjų,
-surasti kelis situacijos sprendimo būdus ir sukelti abejonių varžovui,
-žaidimo judant su kamuoloiu ir be kamuolio tobulinimas,

Pozicijos keitimas įgauna prasmės visai komandai. Kolektyvinių nurodymų paisymas:

-taktikos pritaikymas, keitimas ir realizavimas suklaidinant varžovą.

Morališkai:

-skatinti draugiškumą ir solidarumą,
-palaikyti kolektyviškumo ir kovos dvasią (gerąja prasme),

-treneris turi elgtis kaip vadovas, o ne tapti ,,draugeliu‘‘.

Labai svarbu aštuoniolikmečių interesai, jų pretenzijų (tikslo siekimo) lygmuo. Jie yra tie, kurie netrukus dalyvaus suaugusiųjų futbole. Aštuoniolikmečių treneris savo rankose lako būsimų rinktinės futbolininkų kokybę. Gerbkime šiuos žaidėjus dėl jų jauno amžiaus ir būkime kantrūs jų profesiniame rengime. Nereikalaukime iš jų parodyti viską nedelsiant ką jie gali gelbėdami beviltišką situaciją ar norėdami sušvelninti ją. Pasistenkime juos integruoti ir galutinai paruošti šiam didžiajam šuoliui.

Ši kategorija leidžia taip pat išanalizuoti ir vystyti technikos strategiją, įgyvendinamą įvairiose jaunių formavimo struktūrose. Šiuo metu domina klausimai:

Ar formavimo procesas atitinka žaidėjų tobulėjimo lygiui?

Ar trenerių ideologija, filosofija ir mokymo metodai atitinka klubo lūkesčius?

Aštuoniolikmečių trenerio užduotis yra tai pat surasti trūkumus jaunuosiuose žaidėjuose ir taip sumodeliuoti, pertvarkyti savo darbą, kad trūkumus pašalinti.

Vyresniųjų kategorija:

Pagrindinis šio amžiaus futbolininkų tikslas - paruošti komandą ir žaidėjus varžyboms ir rezultato siekimui.

Sudėtingesnis ar lengvesnis nei 18 metų? Viskas dar kartą priklauso nuo žaidėjų lygio, už kuriuos esama atsakingi ir ypač tam tikro rezultato siekimas. Dažniausiai treniruočių metu daugiausia dėmesio skiriama išsiaiškinti blogo rezultato ar nesėkmės priežastis.

Dirbkime su komanda priklausomai nuo jų savybių, galimybių ir tokiu būdu atveskime savo grupę į maksimalų sportinį tobulumą.

Pateikime sau šiuos klausimus: į kokį lygį mes norime patekti? Kas yra efektyvu? Ko trūksta, ko reikia mano žaidėjams? Kokios yra auklėtinių tobulėjimo ribos (prognozavimas)? Kaip pasiekti užsibrėžtų tikslų ir per kiek laiko? Kodėl aš esu šios grupės treneris ir koks mano vaidmuo?

Ir jei kiekvienas treneris bent jau atsakytų sau į šiuos klausimus, reiškia jis dirba ne bet kaip.

1 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 apibūdinama 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, tuomet 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 svarbus dubens sąnario paslankumas, smūgiuojant kamuolį galva ir koja, taip pat pėdos (čiurnos) sąnario. 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	30 s-3 min.	2-6 kartai	2-4 ser.	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	3-5 s 5-15 s	15-30 s	4-6 k	2-3 ser.	5-7 min
Greitumo jėga	12-15	Kartotinis,	Max.intensyvumas iki 10 s	30-60 s	2-6 kartai	2-4 ser.	6-8min
Greitumo ištvermė	16-18	intervalinis	Submax. Intensyvumas Apimties lavinimas, 30-60 s Galingumo lavinimas, 15-30 s	 60-90 s 90-120 s	 2-6 k 2-4 k	 2-6 ser. 2-4 ser.	 5-6 min 6-8 min
Staigioji jėga	9-15	Kartotinis	Iki 2-3 s	30 -60 s	4-6 k	2-3	6-8 min
Jėgos ištvermė	16-18	Intervalinis, Pratybos ratu	30-60 s 30-60 s	30-60 s 30-60 s	4-6 k 9-12 stot.	2-4 ser. 2-4 rateliai	5-6 min

PAAIŠKINIMAI

Kad geriau paruoštumėte savo treniruočių programą, keli paaiškinimai ir patarimai dėl struktūros ir padalijimo į fazes, ciklus ir periodus šiame darbe.
Struktūros pristatymas:

1 skyrius. Programos

Sezonas dalijamas po 3 pratybas per savaitę (ne paruošiamojo ar pereinamojo periodo metu).

2 skyrius. Pratybų programavimas, technika, taktika

Sezono padalijimas į dvi fazes:
-paruošiamasis periodas
-rungtynių periodas
Dviejų fazių padalijimas į 5 specifinio darbo tikslus:
-technika,
-individuali taktika,
-kolektyvinė taktika,
-strategija,
-reglamentavimas.
5 specifinio darbo tikslų padalijimas į 22 ciklus (ne paruošiamojo ar pereinamojo periodo metu):
-7 technikos ciklai,
-7 individualios technikos ciklai,
-6 kolektyvinės taktikos ciklai,
- vienas strategijos ciklas,

4 rengimo fazių padalijimas į 7 ciklus: 4 paruošiamojo periodo metu, 2 varžybinio periodo metu, vienas pereinamuoju periodu

Pratybų planavimas ir vykdymas

1 skyrius. Pratybos

-konsultuokitės dėl visų šiame skyriuje detalių ir neaiškumų,
-šios pratybos yra skirtos būtent varžybiniam periodui,
-pirmosios savaitės pratybos skirtos technikai,
-antrosios savaitės pratybos skirtos technikai-taktikai,
-trečios pratybos skirtos žaidimui. Tai įprasta prieš rungtynes.
-priklausomai nuo pratybų skaičiaus per savaitę, pratybų dienų ir jų trukmės, jos planuojamos atsižvelgiant į pratimus (krūvį) trijose pratybose.

2 skyrius. Treniruočių programų sudarymas

-konsultuokitės šiame skyriuje dėl visų detalių, susijusių su fazių, ciklų ir temų trukme,
-kiekviena ciklų tema yra nurodyta kiekvienų pratybų tiksluose,
-jei jūs vykdote mažiau nei tris pratybas per savaitę, tai modeliuokite jų turinį priklausomai nuo jų trukmės ar pasirinktų pratimų,
-bazinių pratybų pavyzdys klube, jei pratybos vyksta tik vieną kartą per savaitę:
į savaitę įeina: specifinės technikos pratimas (paimtas iš pirmosios treniruotės) su pratimu išmoktos medžiagos pritaikymui žaidime (paimtu iš antros treniruotės) ir kita savaitė susidedanti iš techninis puolimo pratimas (paimtas iš pirmų pratybų) su technikos-taktikos pratimu (paimtu iš antrų pratybų) ir t.t.

- **Dėmesio**! Jei jūsų pratybos yra prieš pat rungtynes, tarpuose panaudokite įdomesnius pratimus iš trečių pratybų.

3 skyrius. Atletinio rengimo planavimas

Konsultuokitės dėl visų detalių susijusių su fazių ir ciklų trukme
Palengvinimui visur yra pavadinimai virš lentelių

- pirmosios savaitės pratybos yra skirtos atletiniam darbui, ištvermės lavinimui technikos pratimų pagalba,
- antrosios savaitės pratybos yra skirtos atletiniam darbui, jėgos lavinimui technikos- taktikos pratimų pagalba,
- trečiosios savaitės pratybos yra skirtos koordinacijai-vikrumui lavinti.

Pirmose savaitės pratybose jūs visada rasite pratimus greitumo lavinimui, kas keturias savaites keičiamus pratimais jėgai lavinti.
Kad ir kiek darytumėte pratybų per savaitę, prisilaikykite darbo fazių ir ciklų, pratimus pritaikykite konkrečiai vaikams, pagal save, pagal savaitės dieną.
Pratimai prieš rungtynės turi būti daugiau greitumui lavinti, intensyvesni ir neilgi.
Jei kai kurie jūsų žaidėjai atvyksta pabaigoje paruošiamojo periodo, atlikite specialų individualų darbą, kad galėtumėte užglaistyti spragas ir pasivyti kitus žaidėjus.

2 Skyrius

Savaitinės tipinės pratybos

Pirmoji savaitinė tipinių pratybų programa (be paruošimo)

Tikslai, tema	Turinys	Trukmė	Priemonės
Apšilimas: grupės dėmesio koncentravimas **Poilsis:** lankstumas **Fizinis darbas:** specifinis **Technikos tobulinimas:** pagal žaidėjo poziciją **Technikos tobulinimas:** priklausomybė, bendradarbiavimas **Poilsis:** lankstumas **Technikos tobulinimas, komandiniai veiksmai:** žaidimas pagal žaidėjų pozicijas	**Žaidimas/Pratimas:** Teminis žaidimas sumažintoje erdvėje, techninė distancija, parengiamasis žaidimas, ,,jautis‘‘ arba laisvas apšilimas **Raumenų tempimo pratimai/diskusijos**: Raumenų tempimo pratimai + panaudoti poilsį treniruotės tikslų paaiškinimui+gėrimai **Pratimas:** Greitumas: Sprogstamasis (-10m) arba specifinis (10-20m) arba maksimalus (+ 20m) keičiant kryptį ir su šuoliukais, su ar be kamuolio. Šis darbas atliekamas temomis visas, kas keturias savaites, keičiant pliometrinį ir izometrinį raumenų darbo režimus. **Pratimas. Pagal ciklą A:** Technikos judesių tobulinimas vienoje pozicijoje. 1/3 darbo laiko skirti silpnajai kojai išskyrus ciklus skirtus kamuolio valdymui galva. **Pratimas. Pagal ciklą B** Dirbama tobulinant veiksmus tarp atskirų linijų (zonų) žaidėjų puolant. **Raumenų tempimo pratimai/diskusijos:** Raumenų tempimo pratimai + pasinaudoti pertrauka, kad pailsėti ir sugrįžti prie buvusių pratimų + gėrimai. **Rungtynės. Pagal ciklą E** Teminės arba laisvos, su arba be teisėjavimo. Vadovauti tik paskirstant žaidėjams jų pozicijas, po to leisti žaisti laisvai. ❖ **Visiems pratimams:** Vengti eilių, jei reikia padaryti kelias aikšteles esant pernelyg dideliam žaidėjų skaičiui Būti reikliam, kontroliuoti nurodymų vykdymą ❖ **Individualios diskusijos su žaidėjais:** panaudoti laukimo laiką prieš pratybas ir grįžimą į rūbinę po jų, kad pasikalbėti su žaidėjais (drausmė, sąmoningumas, motyvacija, asmeninės problemos)	15’ 05’ 20’ 20’ 20’ 05’ 20’	Visoms treniruotėms turėti: marškinėlius, lėkšteles, stovelius, kiekvienam žaidėjui po kamuolį, stulpelius, vandens atsigėrimui.

Antroji savaitinė tipinių pratybų programa (be paruošimo)

Tikslai, tema	Turinys	Trukmė	Priemonės
Apšilimas: grupės dėmesio koncentravimas	**Žaidimas/Pratimas:** Teminis žaidimas sumažintoje erdvėje, techninė distancija, iki sportinis žaidimas, jautis ar laisvas apšilimas	15’	Kiekvienoms pratyboms turėti: ✓ marškinėlius ✓ lėkšteles ✓ stovelius ✓ po kamuolį žaidėjui ✓ stovelius ✓ vandenį atsigėrimui
Poilsis: lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai/diskusijos**: Raumenų tempimo pratimai + panaudoti poilsį pratybų tikslų paaiškinimui + gėrimai	05’	
Technikos-taktikos tobulinimas: pozicijos užėmimas ir jos keitimas zonoje priklausomai nuo žaidėjų vietos	**Pratimas. Pagal ciklą C** Specifinė veikla priklausomai nuo pozicijos, puolimo ar gynybos situacijos, su varžovu, priklausomai nuo zonos	25’	
Technikos-taktikos tobulinimas: pozicijos užėmimas ir keitimas zonoje	**Pratimas. Pagal ciklą D:** Specifinė veikla pagal puolimo ar gynybos situaciją, su varžovais tarp žaidėjų, priklausomai nuo zonos	25’	
Poilsis: lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai/diskusijos:** Raumenų tempimo pratimai + pasinaudoti pertrauka, kad sugrįžti prie buvusių pratimų aptarimo + gėrimai	05’	
Kolektyvinės taktikos darbas Žaidimas	**Rungtynės. Pagal ciklą E** Teminės arba laisvai, su arba be teisėjavimo. Vadovauti tik paskirstant žaidėjams jų pozicijas, po to leisti žaisti laisvai.	20’	
Įvertinimas	**Testai:** Greitumas, lankstumas, ištvermė ir technika viduryje ir pabaigoje sezono	4 x po 20’	
	Visiems pratimams: Vengti eilių, jei reikia padaryti kelias aikšteles esant pernelyg dideliam žaidėjų skaičiui Būti reikliam nurodymų paklusimui		
	Individualios diskusijos su žaidėjais: Panaudoti laukimo laiką prieš treniruotę ir grįžimą į rūbinę pokalbiui su žaidėjais.		

Trečioji savaitinė tipinių pratybų programa (be paruošimo)

Tikslai, tema	Turinys	Trukmė	Priemonės
Apšilimas: grupės dėmesio koncentravimas	**Žaidimas/Pratimas:** Teminis žaidimas sumažintoje erdvėje, parengiamasis žaidimas,,, jautis‘‘ arba laisvas apšilimas	15’	Visoms treniruotėms turėti: ✓ marškinėlius, ✓ lėkšteles, ✓ stovelius, ✓ po kamuolį žaidėjui, ✓ stulpelius ✓ vandens buteliai.
Poilsis: lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai/diskusijos**: Raumenų tempimo pratimai +panaudoti poilsį treniruotės tikslų paaiškinimui+gėrimai	05’	
Fizinis darbas: specifinis	**Pratimas/Žaidimas:** Greitis: Reakcija (vizualiniai signalai, garso ir t.t. -10m) trumpoje distancijoje su krypties keitimu Judėjimas. Pageidautina su kamuoliu Žaidimas: Pagrįstas judesių greitumu	20’	
Poilsis: lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai/ diskusijos:** Raumenų tempimo pratimai + pasinaudoti pertrauka, kad sugrįžti prie buvusių pratimų +gėrimai	05’	
Komandinė taktika: pozicijos užėmimas žaidžiant ir sustabdžius žaidimą	**Rungtynės. Pagal ciklą E** Komandos ar atskirų grandžių veikla priklausomai nuo kolektyvinės taktikos, temos tikslų ir uždavinių. Taktikos įgyvendinimas žaidime esant standartinėms padėtims (nuošalės, užribis, kampiniai smūgiai, tiesūs smūgiai …) Vadovauti parodant žaidėjų vietas, po to leisti žaisti laisvai.	20’	
Poilsis: lankstumas	**Raumenų tempimo pratimai/diskusija:** Raumenų tempimo pratimai + pasinaudoti poilsiu, kad sugrįžti prie ankstesnio pratimo + Apibrėžti rungtynių tikslus + gėrimai	05’	
	Individualios diskusijos su žaidėjais: Panaudoti laukimo laiką prieš pratybas ir grįžimą į rūbinę pasikalbiams su žaidėjais. Mokėti nuraminti, įtikinti ir padrąsinti prieš rungtynes.		

3 skyrius

Pratybų programavimas

Metinis sporto treniruotės programavimas pagal tikslus

Programavimo tikslai: Metinis planavimas pagal tikslus

Sezono padalijimas į 2 fazes:
Pirmoji fazė: Paruošiamasis periodas
Pratybos Nr. 17 iki Nr. 00 (18 pratybų su praktika)
Antroji fazė: Du varžybų periodai:
Pratybos Nr. 01 iki Nr. 45 ir Nr. 51 iki Nr. 116 (111 pratybų) trims treniruotėms į savaitę.

Sporto treniruotės programavimas paruošiamojoje fazėje

Pirmosios fazės tikslų programavimas: paruošimas 4 savaitės; Pratybos Nr. 17 - Nr. 00 (18 pratybų su praktika).

Technikos tikslai:

Kartoti pratimus:
Kamuolio varymasis, driblingas ir klaidinamasis judesys
Kamuolio stabdymas ir įvairūs junginiai
Artimas ir tolimas kamuolio perdavimas
Puolimo ir gynybos efektyvumas
Puolimas
Žaidimas galva
Kamuolio perdavimas (smūgis) aukšta ir pusiau aukšta trajektorija.

Technikos kontrolė:
Žongliravimo kamuoliu testas pradžioje ir pabaigoje paruošiamojo periodo

Individualūs techniniai - taktiniai tikslai:

Gynyba esant mažesniam ir vienodam žaidėjų kiekiui
Puolimas esant didesniam ir vienodam žaidėjų kiekiui
Dirbama pagal dirbtines situacijas arba žaidžiant zonose

Kolektyvinės taktikos tikslai:

Gynybos grandies suklaidinimas, aikštės kraštų panaudojimas
Gynybos grandies suklaidinimas, puolimas prie vartų
Gynėjų ir puolėjų pozicijos
Laisvas žaidimas

Taisyklės:
Žaidimo taisyklių žinojimas

Strateginiai tikslai:

Programos sudarymas varžybų fazėje

Antrosios fazės tikslų programavimas: varžybos 37 savaites. Pratybos Nr. 01 iki Nr. 45 ir Nr. 51 iki Nr. 116 (111 pratybų)
Po tris pratybas per savaitę.

Taktiniai tikslai: Gebėti žaisti (Ciklas A)

Ciklas A1. Pratybos Nr. 01, 04, 07, 10 ir 13;
Puolimo tobulinimas pagal poziciją: kamuolio varymasis, driblingas ir klaidinamieji judesiai (5 pratybos)

Ciklas A2. Pratybos Nr. 16, 19, 22, 25 ir 28;
Gynybos tobulinimas pagal poziciją žaidžiant: gynybos efektyvumo gerinimas (5 pratybos)

Ciklas A3. Pratybos Nr. 31, 34, 37, 40 ir 43
Gynybos ir puolimo tobulinimas pagal poziciją žaidžiant: žaidimas galva (5 pratybos)

Ciklas A4. Pratybos Nr. 51, 54, 57, 60 ir 63:
Puolimo tobulinimas pagal poziciją žaidžiant: gynybos efektyvumas (5 pratybos)

Ciklas A5. Pratybos Nr. 66, 69, 73, 75 ir 78;
Gynybos tobulinimas pagal poziciją žaidžiant: gynybos efektyvumas (5 pratybos)

Ciklas A6. Pratybos Nr. 81, 84, 87, 90 ir 93;
Puolimo ir gynybos tobulinimas pagal poziciją žaidžiant: žaidimas galva (5 pratybos)

Ciklas A7. Pratybos Nr. 96, 99, 102, 105, 108, 111 ir 114
Puolimo ir gynybos tobulinimas pagal poziciją žaidžiant (7 pratybos)

Taktiniai tikslai: gebėti žaisti kartu (Ciklas B)

Ciklas B1. Pratybos Nr. 01, 04, 07, 10 ir 13
Žaidėjų ryšių ir tarpusavio priklausomybės tobulinimas, keičiant poziciją ir atsidengiant (5 pratybos)

Ciklas B2. Pratybos Nr. 16, 19, 22, 25 ir 28
Žaidėjų ryšių ir tarpusavio priklausomybės tobulinimas keičiant poziciją ir pagalba žaidėjui su kamuoliu (5 pratybos)

Ciklas B3. Pratybos Nr. 31, 34, 37, 40 ir 43
Žaidėjų ryšių ir tarpusavio priklausomybės tobulinimas keičiant poziciją, atlaisvinant partneriui plotą (5 pratybos)

Ciklas B4. Pratybos Nr. 51, 54, 57, 60 ir 63
Žaidėjų ryšių ir tarpusavio priklausomybės tobulinimas keičiant poziciją ir užimant laisvą plotą (5 pratybos)

Ciklas B5. Pratybos Nr. 66, 69, 73, 75 ir 78:

Žaidėjų ryšių ir tarpusavio priklausomybės tobulinimas pereinant iš gynybinės pusės į puolimo (5pratybos)

Ciklas B6. Pratybos Nr. 81, 84, 87, 90 ir 93
Žaidėjų ryšių ir tarpusavio priklausomybės tobulinimas, keičiant vietą ir užimant laisvus plotus (5 pratybos)

Ciklas B7. Pratybos Nr. 96, 99, 102, 105, 108, 111 ir 114:
Žaidėjų ryšių ir tarpusavio priklausomybės tobulinimas keičiant poziciją ir padedant kamuolio turėtojui (7 pratybos)

Technikos kontrolė: žongliravimo kamuoliu testas varžybų periodo pradžioje ir pabaigoje

Per visą varžybų periodą:
Kamuolio stabdymo tobulinimas tam tikra kryptimi, trumpas kamuolio perdavimas, tolimas kamuolio perdavimas ir smūgiavimas į vartus (37 pratybos).

Varžybų fazės programavimas

Individualios technikos-taktikos tikslai: gebėti ir mokėti žaisti (Ciklas C)

Ciklas 1. Pratybos Nr. 02, 05, 08, 11 ir 14.
Tobulinimas pagal poziciją, puolimas ir gynyba esant lygiam žaidėjų skaičiui (5 pratybos)

Ciklas C2. Pratybos Nr. 17, 20, 23, 26 ir 29.
Tobulinimas pagal poziciją; perėjimas iš gynybos į puolimą (5 pratybos)

Ciklas C3. Pratybos Nr. 32, 35, 38, 41, ir 44.
Tobulinimas pagal poziciją; iš puolimo į gynybą, pozicijos keitimas be kamuolio (5 pratybos)

Ciklas C4. Pratybos Nr. 52, 55, 58, 61 ir 64.
Tobulinimas pagal poziciją; gynyba esant žaidėjų skaičiaus persvarai ir esant mažesniam žaidėjų skaičiui
(5 pratybos)

Ciklas C5. Pratybos Nr.67, 70, 73, 76 ir 79.
Tobulinimas pagal poziciją; gynyba esant žaidėjų skaičiaus persvarai ir esant mažesniam žaidėjų skaičiui (5 pratybos)

Ciklas C6. Pratybos Nr. 82, 85, 88, 91 ir 94
Tobulinimas pagal poziciją; puolimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai ir esant mažesniam žaidėjų skaičiui (5 pratybos)

Ciklas C7. Pratybos Nr. 97, 100, 103, 106, 109, 112 ir 115
Tobulinimas: perėjimas iš gynybos į puolimą pagal žaidėjo poziciją (5 pratybos).

Individualūs techniniai – taktiniai tikslai: galėti ir mokėti žaisti (Ciklas D)

Ciklas D1.PratybosNr. 02, 05, 08, 11 ir 14.
Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant zonoje, puolimas ir gynyba esant vienodam žaidėjų skaičiui (5 pratybos)

Ciklas D2. Pratybos Nr. 17, 20, 23, 26 ir 29.
Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje, perėjimas iš gynybos į puolimą (5 pratybos)
Ciklas D3. Pratybos Nr. 32, 35, 38, 41 ir 44.

Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje, puolimas ir gynyba, pozicijos keitimas be kamuolio (5 pratybos)

Ciklas D4. Pratybos Nr. 52, 55, 58, 61 ir 64.
Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje, puolimas esant didesniam ir mažesniam žaidėjų skaičiui (5 pratybos)

Ciklas D5. Pratybos Nr. 67, 70, 73, 76 ir 79.
Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje, gynyba esant didesniam ir mažesniam žaidėjų skaičiui (5 pratybos)

Ciklas D6. Pratybos Nr. 82, 85, 88, 91 ir 94.
Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje. puolimas esant didesniam ir mažesniam žaidėjų skaičiui (5 pratybos)

Ciklas D7. Pratybos Nr. 97, 100, 103, 106, 109, 112 ir 115.
Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant zonoje, perėjimas iš gynybos į puolimą (5 pratybos)

Varžybų fazės programavimas

Kolektyvinės taktikos tikslai: mokėti žaisti kartu (Ciklas E)

Ciklas E1. Pratybos Nr. 01-03, Nr. 43-84 ir 86.
Kamuolio atkovojimas, teisingas puolimo (atakos krypties) pasirinkimas (9 pratybos)

Ciklas E2. Pratybos Nr. 04-12, Nr. 51-59, Nr. 87-95.
Gynybos grandies suklaidinimas, aikštės kraštų panaudojimas (27 pratybos)

Ciklas E3. Pratybos Nr. 13-21, Nr. 60-65, ir nuo Nr. 96-101.
Gynybos grandies žaidėjų suklaidinimas (21 pratybos).

Ciklas E4. Pratybos Nr. 22-24, Nr. 66-68 ir Nr. 102-104.
Laisvas žaidimas (9 pratybos).

Ciklas E5. Pratybos Nr. 25-33, 69-77, 105-110.
Gynybos grandies suklaidinimas, (staigus) puolimas (24 pratybos).

Ciklas E6. Pratybos Nr. 34-42, 78-83, 111-116.
Kamuolio išsaugojimas (jei nepavyksta varžovų suklaidinti) (21pratybos).

Strateginiai tikslai ir taisyklės: visus metus.

Gynybos ir puolimo taktika:
Nuošalė, kampiniai smūgiai, tiesūs smūgiai (37 pratybos).

Taisyklės:
Taisyklių žinojimas

4 skyrius

Atletinio rengimo planavimas

Metinis atletinio rengimo planavimas pagal tikslus

Fizinio rengimo tikslai: metinis planavimas pagal tikslus

Sezono padalijimas į 4 fazes:
Pirmoji fazė (ciklai PA 00 iki PA 03); pasiruošimas:
Pratybos Nr. 24 – 00 (25 pratybos) su praktika.

Antroji fazė (ciklai PA 04 ir PA 05); varžybos.
Pratybos Nr. 01-45 (45 pratybos) tris kartus per savaitę.

Trečioji fazė (Ciklas PA06); pereinamasis periodas
Pratybos Nr. 46-50 (5 pratybos)

Ketvirtoji fazė (Ciklai PA 04 ir PA 05); varžybos.
Pratybos Nr. 51 – 116 (66 pratybos) tris kartus per savaitę
Ciklų žymėjimas pratybų entelėse:
Metinio planavimo ciklai žymimi skiltyje „Tikslai" kiekvienose pratybose
Fiziniai tikslai pirmoje fazėje: pasirengimas.

Fizinio rengimo tikslai pirmojoje fazėje: rengimas

Fazės padalijimas į 4 ciklus

Pirmasis ciklas (Ciklas PA 00) . Dviejų savaičių periodas prieš rengimą.
Pratybos Nr. 24-18 (7 pratybos).

Antrasis ciklas (Ciklas PA 01). Bazinis periodas, trunkantis pusantros savaitės.
Pratybos Nr. 17-06 (12 pratybų) su praktika.

Trečiasis ciklas (Ciklas PA 02). Bazinis pusantros savaitės periodas
Pratybos Nr. 05- 03 (3 pratybos).

Ketvirtasis ciklas (Ciklas PA 03). Savaitė prieš varžybų periodą.
Pratybos Nr. P02 – 00 (3 pratybos).

Tikslai antrojoje fazėje: rungtynių planavimas esant trims pratyboms per savaitę

Fazės padalijimas į dvi dalis:
Pirmasis Ciklas (Ciklas PA 04). Trys periodai arba keturios savaitės atletiškumui sustiprinti ir palaikyti
Pratybos Nr. 01-12, 16 -27, 31-42 (36 pratybos).

Antrasis ciklas (Ciklas PA 05). Trys vienos savaitės trukmės atstatomieji periodai.
Pratybos Nr. 13-15, 28-30, 43-45 (9 pratybos).

Ciklų sujungimas:
Po vieno periodo atletinių savybių sustiprinimo ir palaikymo visada seka vienas atstatomasis periodas.

Trečiosios fazės fizinio rengimo tikslai: pereinamasis periodas

Vieno periodo fazė:

Kalėdinės šventės (Ciklas PA 06). Dviejų savaičių trukmės periodas.
Pratybos Nr. 46-50 (5 pratybos).

Ketvirtosios fazės rengimo tikslai: varžybų planavimas trims pratyboms per savaitę

Fazės padalijimas į du ciklus:

Pirmasis ciklas (Ciklas PA 04. Keturi periodai iš keturių savaičių ir vienas iš dviejų atletinių ypatybių stiprinimui ir palaikymui.
Pratybos Nr. 51-62, 66-77, 81-92, 96-107, 111-116 (54 pratybos).
Antrasis ciklas (Ciklas PA 05). Keturi vienos savaitės trukmės periodai organizmo atstatymui.
Pratybos Nr. 63-65, 78-80, 93-95, 108-110 (12 pratybų).

Ciklų sujungimas:
Vienas periodas fizinių ypatybių lavinimui ir palaikymui, po to - atstatomasis ciklas.

5 Skyrius

Ciklai

Metinis programos sudarymas pagal ciklus

PRATYBOS	CIKLAS		Norėti žaisti	Įvertinimas	Galėti žaisti techniškai		Galėti žaisti kartu	Galėti ir mokėti žaisti	Mokėti žaisti kartu
			Susijęs su atletiniu pasirengimu						
			Apšilimas ***Grupės dėmesio koncentravimas***	**Testai** ***Įvertinimas***	**Pratimas** ***Technikos tobulinimas***		**Pratimas** ***Technikos veiksmų tarp žaidėjų tobulinimas***	**Veiksmas** ***Individualios taktikos tobulinimas***	**Rungtynės** ***Kolektyvinės taktikos mokymas***
24 - 18	PA 00		**Individualus rengimas (7 pratybos)** **Ištvermės lavinimas. Raumenų stiprinimas. Raumenų tempimo pratimai/ lankstumo pratim**ai						
17	PA 01		Lėtas bėgimas **Ištvermės lavinimas** 25‘ pirmoji dalis		Junginiai : kamuolio perdavimas, stabdymas ratu **Ištvermės lavinimas** 20‘ antroji dalis	4 x 4, priversti varžovą judėti. **Pliometrinis jėgos lavinimo režimas** 20‘ trečiojoje dalyje			7 x 7. Laisvas žaidimas. Surasti sprendimus. **Ištvermės lavinimas** 20‘ ketvirtojoje dalyje.
16	PAOl		Lėtas bėgimas **Ištvermės lavinimas** 25‘ pirmoji dalis.	Vameval Įvertinimas 20‘ antroji dalis.	Kamuolio valdymas: kartoti pratimus. **Ištvermės lavinimas** 20‘ trečiojoje dalyje.	,,Jautis‘‘ 3 x 1. Tikslumas ir apsakaičiavimas. **Pliometrinis jėgos lavinimas** 20 ketvirtojoje dalyje.			7 x 7. Pozicijos užėmimas Atsidengimas priklausomai nuo kamuolio vietos. **Ištvermės lavinimas** 20‘ penktojoje dalyje.
15	PAOl		Lėtas bėgimas Žaidimas: kamuolio išsaugojimas arba esant žaidėjų kiekio persvarai. **Ištvermės lavinimas** 25‘ pirmoji dalis.	Žongliravimas 4 kartai po 10m, 40m ****, 5 dideli žingsniai.	1 x 1 Žaidimas galva. Turnyras. Pliometrinis jėgos lavinimo režimas, 20‘ ketvirtoji dalis.				7 x 7. Pozicijos užėmimas, aikštės kraštų panaudojimas. **Ištvermės lavinimas** 20‘ penktojoje dalyje
14	PAOl		Lėtas bėgimas Ištvermės lavinimas 25‘ pirmoje dalyje	Žaidimas: kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų skaičiui	Įvairių šuoliukų pratimai 30‘ trečiojoje dalyje.	3 x 3 turnyras. Kamuolio perdavimas ir stabdymas. **Ištvermės lavinimas** 30‘ trečiojoje dalyje.	Puolimas trise padedant žaidėjui aikštės krašte, sudaryti galimybę smūgiuoti į centrą. **Ištvermės lavinimas** 20‘ antroje dalyje 20‘ trečioje dalyje.		7 x 7. Pozicijos užėmimas Vietos užėmimas ir grįžimas **Ištvermės lavinimas** 20‘ penktojoje dalyje
13			Žaidimas Ploto užėmimas. **Ištvermės lavinimas** 20‘ pirmoji dalis.		Technikos pratimų ratas: kamuolio varymosi ir smūgiavimo į vartus pratimų junginiai. **Ištvermės lavinimas. Šuoliukų variantai.** 20‘ antrojoje dalyje.				

12			Junginiai: kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas. Pagalba kamuolio turėtojui. **Ištvermės lavinimas** 15‘ pirmoji dalis.			Puolimas septyniese, susikoncentravimas viename krašte, perdavimas į priešingą aikštės kraštą. **Ištvermės lavinimas** 30‘ trečiojoje dalyje.			7 x 7. Užimti laisvą plotą aikštės kraštuose atakos pratęsimui perduodant į centrą. **Ištvermės lavinimas** 20‘ ketvirtojoje dalyje.
11			Lėtas bėgimas **Ištvermės lavinimas** 25‘pirmoji dalis	Šuoliukai ir pozicijos keitimas. Šuoliukų atlikimo variantai 20‘ antroji dalis.					
11			Laisvas: Technikos veiksmų junginiai. **Lankstumas** 15‘ pirmoji dalis.		1 x 2 turnyras. Žaidimas galva. **Jėgos lavinimas pliometriniu režimu.** 20‘ – trečiojoje dalyje.	Puolimas trise, atsidengimas varžovui už nugaros, kad partneris galėtų smūgiuoti į vartus **Ištvermės lavinimas 30**; antroje dalyje.			5 x 5, puolimas. Staigi „mirtis‘‘. **Ištvermės lavinimas** 30‘ ketvirtojoje dalyje.
10			„Jautis‘‘ 3x1. Gynėjas lieka vienam kartui. **Ištvermės lavinimas** 15‘ pirmoji dalis.				2 x 1 į vienus vartus. Gynėjai gina savo zoną, stengiasi priversti puolėjus suklysti. **Ištvermės lavinimas** 30‘ antroje dalyje	2 x 2 į vienus vartus. Gynėjas laukia partnerio sugrįžimo 30‘ trečioje dalyje.	7 x7. Pozicijos užėmimas Gynybos organizavimas. **Ištvermės lavinimas** 30‘ ketvirtojoje dalyje.
9			Lėtas bėgimas **Ištvermės lavinimas** 25‘ pirmoji dalis	Raumeningumas **Izometrinis jėgos lavinimo režimas,** 20‘ antroji dalis					
9			Žaidimas: kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų skaičiui. **Ištvermės lavinimas** 15‘ pirmojoje dalyje.		Perdavimas į centrą, kamuolio grąžinimas **Sprogstamasis greitumas** (momentinė jėga) 30‘ – antroji dalis				8 x 8. Kamuolio perdavimas laisvam žaidėjui į aikštės karštus puolant, kad šis galėtų smūgiuoti į centrą **Ištvermės lavinimas** 30‘ trečioji dalis
8			Žongliravimas dviese ant žemės, **lankstumas** 15‘ pirmoje dalyje		Junginiai : kamuolio perdavimas ir stabdymas ratu. **Ištvermės lavinimas** 20‘ antroje dalyje		2 x 1 aukštas kamuolio perdavimas į link vartų. Puolėjas smūgiuoja į vartus, gynėjai ginasi. **Sprinterinis greitumas** 30‘ trečioje dalyje		7 x 7. Kamuolio perdavimas laisvam žaidėjui į aikštės kraštus puolant, kad šis perduotų į centrą. **Ištvermės lavinimas 30‘** ketvirtoje dalyje

7			Lėtas bėgimas **Ištvermės lavinimas** 25‘ pirmojoje dalyje	Intrevilles P**liometrinis ir izometrinis jėgos lavinimo režimas** 20‘ antroje dalyje							
7			Žaidimas: Amerikietiškasis futbolas. **Ištvermės lavinimas** 15‘ pirmoje dalyje								
6			Lėtas bėgimas **Ištvermės lavinimas** 30‘ pirmoje dalyje	Žaidimas: kamuolio išsaugojimas esnt vienodam žaidėjų skaičiui. **Ištvermė,** poilsis		Puolimo užbaigimas: Sienelės derinys, smūgis. **Greitumas:** šuoliukai 30‘ antroje dalyje	Ilgas žaidimas: kartoti pratimus **Ištvermės lavinimas** 30‘ – trečioji dalis			Taktika: puolėjų ir gynėjų pozicijų paskirstymas: koncentracija 30‘ antroje dalyje	7 x 7, puolimo užbaigimas. Įvartis po vieno prisilietimo prie kamuolio. **Ištvermės lavinimas** 30‘ trečioje dalyje
5	PA 02		Lėtas bėgimas 25‘ pirmoje dalyje	Žaidimas: kamuolio išsaugojimas arba vienodas žaidėjų skaičius				Puolimas trise per centrą, po to į kraštą ir vėl perdavus į centrą smūgiuoti į vartus. **Jėgos ištvermė** 20‘ antroje dalyje 20‘ trečioje dalyje	5 x 3 su vienais vartais; kamuolio atkovojimas kontratakai **Jėgos ištvermė** 30‘ ketvirtoje dalyje	7 x 7. Pozicijos užėmimas. Atsidengimas priklausomai nuo kamuolio padėties. **Ištvermės lavinimas** 20‘ penktoje dalyje.	
4			Lėtas bėgimas **Ištvermės lavinimas** 25‘ pirmoje dalyje	Žaidimas: Grįžimas arba žaisti kitur		Puolimo užbaigimas: smūgis . **Sprogstamasis greitumas, šuoliukai** 20‘ antroje dalyje	3 x 3 Laimėti, kad priversti varžovą dirbti. **Pliometrinis jėgos lavinimo režimas** 30‘ trečioje dalyje			7 x7. Perduoti kamuolį laisvam žaidėjui į aikštės kraštą, kad būtų kiekybinė persvara. **Ištvermės lavinimas.** 20‘ ketvirtoje dalyje.	
3			Lėtas bėgimas **Poilsis** 15‘ pirmoje dalyje		**Įvertinimas** 20‘ antroje dalyje	Atakos užbaigimas: žaidimas galva. **Specifinis greitumas** 20‘ trečioje dalyje			1 x 1. Aukštas kamuolio perdavimas link vartų. Puolėjai smūgiuoja į vartus, gynėjai ginasi. **Specifinis greitumas.** 30‘ ketvirtoje dalyje	7 x 7. Laisvas žaidimas. Atlikti savo vaidmenį pagal poziciją. **Ištvermės lavinimas.** 30‘ penktoji dalis	
2	PA 03		„Jautis‘‘ 3x1. **Ištvermės lavinimas** 15‘ pirmoji dalis.			Junginiai : trumpas kamuolio perdavimas, sienelė. **Jėgos greitumas (Sprinterinis greitumas)** 30‘ trečioji dalis.			1 x 1. Greitas bėgimas, kad atkovoti kamuolį po vizualinio signalo. **Reakcijos greitis**. 20‘ antroje dalyje	Pozicija: veiksmai be varžovo. **Lankstumas** 20‘ ketvirtoje dalyje	7 x 7 Laisvas žaidimas: Smagumas. **Ištvermės lavinimas** 20‘ penktoje dalyje
1			Žaidimas. Kamuolio perdavimai, po10. Kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų skaičiui. **Poilsis** 15‘ pirmoji dalis.		Žongliravimas 4 x po 10m, 40, 5 dideli žingsniai **Įvertinimas** 20‘ antroji dalis				7 x7. Pagalba ar sugrįžimas į zoną kuo arčiau kamuolio. **Ištvermės lavinimas** 40‘ trečioji dalis.	Pozicija: Be varžovo **Lankstums** 20‘ ketvirtoje dalyje.	7 x 7 „Staigi mirtis‘‘ Pralaimėję surenka daiktus **Ištvermės lavinimas** 5‘ penktoje dalyje
00			Žaidimas. Smūgiuoti į vienus iš dviejų			Puolimo užbaigimas:				Strategija:	7 x7.

			vartų su vienu vartininku. **Poilsis** 15‘ pirmoje dalyje.		trumpas perdavimas po garsinio signalo **Reakcijos greitis** 20‘ antroje dalyje.			puolėjų ir gynėjų paskirstymas koncentra-cija 20‘ trečioje dalyje.	Viena aikštė ir treji vartai. Pralaimėjusieji surenka daiktus. **Ištvermės lavinimas** 20‘ ketvirtoje dalyje.

Metinis programos sudarymas pagal ciklus

PRATYRBOS	CIKLAS	**Norėti žaisti**	**Specifinis fizinis pasirengimas**	**Galėti žaisti techniškai**	**Galėti žaisti kartu**	**Galėti ir mokėti žaisti**	**Galėti ir mokėti žaisti**	**Mokėti žaisti kartu**
		Apšilimas **Grupės dėmesio koncentravimas** **Laikas 15‘**	**Atletinis rengimas** **Laikas 20‘**	**Pratimas (Ciklas A) Technikos tobulinimas priklausomai nuo žaidėjo pozicijos** **Laikas 20‘**	**Pratimas (Ciklas B) Technikos tobulinimas priklausomai nuo žaidėjų pozicijų** **Laikas 20‘**	**Veiksmas (Ciklas C) Individualios taktikos tobulinimas priklausomai nuo žaidėjo pozicijos** **Laikas 25‘**	**Žaidimas zonomis (Ciklas D) Individualios taktikos mokymas žaidimo forma** **Laikas 25‘**	**Rungtynės(Ciklas E)** **Kolektyvinės taktikos mokymasis** **Laikas 20‘**
1	**PA 04**	Pratimai pagal rankų judesius.	Greitumo lavinimas, kamuolio prašymas, priklausomybė.	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamasis judesys. Kartoti pratimus.	Puolimas penkiese, koncentracija krašte ir perdavimas į centrą.			7 x 7. Atkovoti kamuolį ir pasistengti jo neprarasti
2		Junginiai: kartoti pratimus stabdant kamuolį.				3 x 3. Vieni vartai. Gynėjai pereina į puolimą aikštės krašte, puolėjai trukdo.	3 x 3 Turnyras. Žaidimas dvejose zonose . Visi puola ir ginasi.	7 x 7. Atkovoti kamuolį ir pasistengti jo neprarasti varžovui aktyviai neatakuojant.
3		„Jautis‘‘ 5 x 2. Nejudantys puolėjai.	Reakcijos greitis, adaptacija,pastabumas					7 x 7. Atkovoti kamuolį gynybos zonoje, sudaryti sąlygassmūgiuoti į vartus.
4		Kojos: smūgiuoti į vienus vartus su vartininku arba į dvejus be vartininko.	Greitis: specifinis, kamuolio prašymas, priklausomybė.	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamasis judesys: 1 x 1 veidu į vartus, kirsti zonų linijas.	Puolimas trise aikštės kraštu ir perdavimas į centrą			7 x 7. Užimti laisvą plotą puolant aikštės kraštuose ir gavus kamuolį smūgiuoti į centrą.
5		Bėgimas: šuoliukai ir technika judant ratu				3 x 3 į vienus vartus. Puolėjai panaudoja aikštės kraštą, gynėjai stabdo prasiveržimą	7 x 7 zonose. Sekti paskui savo varžovą į kitą zoną.	7 x 7. Perduoti kamuolį į aikštės karštus ir smūgiuoti į centrą.
6		Laisvas: tolimais kamuolio						7 x 7. Užimti laisvą plotą puolant aikštės kraštuose,

		perdavimais pažeme						smūgiuoti į vartus po perdavimo.
7		„Jautis‘‘ 4 x 1 su atsidengimu ir perbėgimu	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamasis judesys: 1x1 veidu į vartus, kirsti du praėjimus	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys: 1x1 veidu į vartus. Prabėgti pro praėjimus.	Puolimas trise, perdavimasį kraštą, perdavimas į centrą ir derinio atlikimas.			7 x 7. Perduoti kamuolį į aikštės kraštus ir sudaryti žaidėjų kiekybinę persvarą.
8		Žaidimas rankomis-kojomis: kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų skaičiui				2 x 2, vieni vartai. Puolėjai pasinaudoja aikštės centru, gynėjai saugo vartus	7 x 7, keturios identiškos zonos. Turėti zonoje tą patį kiekį žmonių iš kiekvienos komandos	7 x7. Kiekybinės persvaros sudarymas aikštės karšte
9		Junginiai: judėjimas prieš ir po kamuolio perdavimo	Reakcijos greitis. Intervilles					7 x7. Puolant perduoti kamuolį į aikštės kraštus. Po perdavimo į centrą smūgiuoti į vartus.
10		Bėgimas: šuoliukai ir technika, ratu	Jėga: pliometrinis raumenų dabo režimas	Kamuolio varymasis, driblingas ir apgaulingas judesys: 1 x 1 nugara į vartus. Prabėgti pro praėjimus.	Puolimas keturiese. Koncentracija viename krašte ir greitas perdavimas į priešingą kraštą.			7 x7. Perduoti kamuolį į aikštės kraštus ginantis, sudaryti žaidėjų skaičiaus persvarą.
11		Laisvas: sujungti technikos veiksmus				3 x 3, vieni vartai. Puolėjai atakuoja aikštės viduriu, gynėjai saugo vartus.	8 x 8, trys zonos. Gynybinės zonos panaudojimas ir saugojimas	7 x7. Ginantis perduoti kamuolį į kraštus, kad būtų galima smūgiuoti į centrą
12		Parengiamasis žaidimas: pripildyti arba ištuštinti namus	Reakcijos greitis, simetrija, garsas.					7 x 7. Užimti laisvą plotą ginantis aikštės kraštuose, pasirengti smūgiuoti į vartus
13	PA 05	Rankomis: kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų skaičiui	Greitumas: sprogstamasis. Kamuolio prašymas puolimo užbaigimas.	Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys: 1 x 1. Turnyras.	Puolimas trise, susibūrimas centre padarant uždangą ir smūgisį vartus.			7 x7. Smūgiuoti į vienus vartus, po to į kitus.
14	PA 05	Junginys: kamuolio perdavimas, stabdymas ratu				3 x 3, vieni vartai. Puolėjai atakuoja centru, gynėjai stabdo prasiveržimą.	7 x 7 trys zonos. Savo zonos panaudojimas ir saugojimas.	7 x 7. Turint kamuolį ieškoti laisvo žaidėjo priešingoje pusėje.
15	PA 05	„Jautis‘‘ 3 x 1, zonoje	Reakcijos greitis, simetrija, garsas.					7 x 7. Turint kamuolį ieškoti laisvo žaidėjo priešingoje pusėje.
16	PA 04	Kojomis: kamuolio perdavimai, po 10	Specifinis greitumas (startinis greitis), kamuolio atkovojimas.	Gynybos efektyvumas: kamuolio perėmimas perdavimo į centrą ar aikštės kraštą metu.	Puolimas trise, aikštės krašte sudaryti sąlygas kamuolio perdavimui į centrą.			7 x 7. Smūgiuoti į vienus vartus, po to- į kitus.
17		Distancija: šuoliukai ir technika, ratu.				2 x 3, vieni vartai. Spausti aikštės kraštuose ir pereiti į puolimą aikštės viduryje.	7 x 7 Dvi zonos. Spausti aikštės kraštuose ir pereiti į puolimą.	7 x 7. Smūgiuoti į vienus vartus, po to į kitus.
18		Laisvas žongliravimų ir kamuolio perdavimų sujungimas	Reakcijos greitis, intervilles					7 x 7. Smūgiuoti į vienus vartus, po to į kitus
19		Jautis 4x1. Nejudantys puolėjai	Greitis: maksimalus Smūgiuoti į vartus po greiti bėgimo	Gynybos efektyvumas: kamuolio atkovojimas	Puolimas trise, padėti partneriui centre ir smūgiuoti į vartus			7 x 7. Smūgiuoti į vienus vartus, po to į kitus.
20		Rankos-kojos: stengtis žaisti				2 x 3,vieni vartai Spausti	3 x 3. Rungtynės.	7 x 7. Ieškoti laisvo žaidėjo priešingoje pusėje.

		plačiai.				varžovus zonoje ir pereiti į puolimą.	2 zonos. Spausti gynybos zonoje ir pereiti į puolimą.	
21		Junginiai: vietos keitimas be kamuolio	Reakcijos greitis. Junginiai, pastabumas					7 x 7. Smūgiuoti į vienus vartus, po to į kitus.
22		Distancija: šuoliukai ir technika ratu.	**Jėgos lavinimas**: izometrinis režimas	Gynybos efektyvumas: kamuolio perėmimas po perdavimo į aikštės kraštą ar centrą.	Puolimas trise, padėti žaidėjams aikštės kraštuose ir perduoti į centrą.			7 x 7. Laisvas žaidimas. Turnyras.
23		Laisvas: technikos judesių junginiai.				3 x3, vieni vartai. Spausti krašte ir pereiti į puolimą esant žaidėjų skaičiaus persvarai.	7 x 7, 4 gynybos zonos + 1 vidurinė. Gynybos zonoje gintis esant vienodam žaidėjų skaičiui.	7 x7. Laisvas žaidimas. Nepaisyti kai kurių taisyklių pažeidimų.
24		Parengiamasis žaidimas – mums kamuolys.	Reakcijos greitis, dvikova, pastabumas.					7 x 7. laisvas žaidimas. Apsieiti be trenerio.
25		Rankos: įmesti į vienus vartus, po to į kitus.	Sprogstamasis greitumas, greitas bėgimas, atskyrimas	Gynybos efektyvumas: kamuolio atkovojimas priešais varžovą.	Puolimas trise. Sudaryti padėtį smūgiui į vartus centre.			7 x 7. Peruoti kamuolį laisvam žaidėjui puolant
26		Junginys: padėti kamuolio turėtojui.				3 x 3, vieni vartai. Spausti varžovus centre ir pereiti į puolimą.	8 x 8.Trys zonos į plotį. Padėti gynėjams pereiti į puolimą.	7 x 7. Peruoti kamuolį laisvam žaidėjui puolant.
27		„Jautis“: 3 x1 Atsidengimas ir perbėgimas	Reakcijos greitis. intervilles					7 x 7. Užimti laisvą plotą puolant
28	PA 05	Kojų darbas: vienu metu atlikti dvi skirtingas užduotis.	Specifinis greitumas, kamuolio prašymas, priklausomybė.	Gynybos efektyvumas: kamuolio atkovojimas priešais varžovą.	Puolimas trise, padėti aikštės kraštuose ir perduoti į centrą.			7 x7. Puolant perduoti kamuolį laisvam žaidėjui
29	PA 05	Distancija: šuoliukai ir technika ratu.				3 x 3, vieni vartai. Spausti centre ir kontratakuoti esant žaidėjų skaičiaus persvarai.	7 x 7. Trys zonos į plotį. Spausti gynybos zonoje ir pereiti į puolimą.	7 x 7. Užimti laisvą plotą puolant.
30	PA 05	Laisvas: sujungti kamuolio perdavimus ir atakos krypties keitimą	Reakcijos greitis, prisitaikymas, garsas					7 x7. Puolant peruoti kamuolį laisvam žaidėjui
31	PA 04	„Jautis“ 5 x 2 zonoje.	Greitumas (maksimalus), dvikova, estafetė.		Puolimas keturiese, sudaryti žaidėjui sąlygas smūgiuoti.			7 x 7. Perduoti kamuolį tik laisvam žaidėjui
32		Rankos-kojos: kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų skaičiui				2 x 1, vieni vartai. Puolėjai pasinaudoja kiekybine persvara, gynėjai bando priversti suklysti.	7 x 7. Trys zonos į plotį. Grįžimas į gynybos zoną	7 x 7. Užimti laisvą plotą puolant
33		Junginys: kamuolio perdavimas, stabdymas ratu	Reakcijos greitis, dvikova, laisvas					7 x 7. Perduoti kamuolį tik laisvam žaidėjui
34		Distancija: šuoliukai ir technika ratu	Jėgos lavinimas pliometriniu režimu.	Žaidimas galva: rungtyniauti 1 x 1.	Puolimas keturiese, atlaisvinti žaidėjui plotą centre smūgiui į vartus			7 x 7. Laukti partnerių arba žaisti toliau, jei nepavyksta varžovą išvesti iš pusiausvyros.
35		Laisvas: žongliravimas sėdint ant				2 x 2, vieni vartai.	7 x 7. Trys zonos į	7 x 7.

		žemės, po to atsistojus				Puolėjai naudojasi kiekybine persvara, gynėjai laukia partnerio sugrįžimo	plotį. Judėti ir grįžti į savo vietas priklausomai nuo žaidėjų skaičiaus	Visada turėti sprendimą kamuolio išsaugojimui.
36		Parengiamasis žaidimas: paskutinis iš futbolininkų	Reakcijos greitis, intervilles					7 x 7. Išsaugoti kamuolį pasinaudojant žaidėjų kiekio persvara .
37		Rankomis: amerikietiškas futbolas	Staigioji jėga (spurtai iš vietos), kamuolio prašymas, priklausomybė.	Žaidimas galva: kamuolio smūgiavimas aukščiausiame taške.	Puolimas trise, sudaryti sąlygas žaidėjui perduoti į centrą.			7 x7. Išsaugoti kamuolį arba išvesti iš pusiausvyros varžovą panaudojant aikštės kraštus
38		Derinys ,,sienelė‘‘.				2 x 2, vieni vartai Puolėjai naudojasi kiekybine persvara, gynėjai laukia partnerio sugrįžimo	7 x 7. Trys zonos į plotį. Judėti ir grįžti į savo vietas priklausomai nuo kamuolio buvimo vietos	7 x 7. Išsaugoti kamuolį arba išvesti iš pusiausvyros varžovą išnaudojant aikštės plotį.
39		Jautis: 4 x 2 Nejudantys puolėjai.	Reakcijos greitis, simetrija, pastabumas					7 x 7. Išsaugoti kamuolį arba išvesti iš pusiausvyros varžovą panaudojant laisvą žaidėją
40		Kojomis: kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai	Specifinis greitumas, atakos užbaigimas	Žaidimas galva: dvikova tarp komandų.	Puolimas keturiese, išlaisvinti centrą, kad žaidėjas galėtų smūgiuoti į vartus.			7 x7. Išsaugoti kamuolį arba išvesti iš pusiausvyros varžovą puolant, panaudojant visas zonas.
41		Distancija: šuoliukai ir technika ratu.	Įvertinimas:			2 x 2. vieni vartai. Puolėjai naudojasi kiekybine persvara, gynėjai laukia partnerio sugrįžimo.	7 x 7. Trys zonos į plotį. Judėti ir grįžti į savo vietas priklausomai nuo kamuolio buvimo vietos	7 x 7. Išsaugoti kamuolį arba išvesti iš pusiausvyros varžovą panaudojant gynybos zoną.
42		Laisvas: pratimų junginiai smūgiuojant kamuolį galva	Reakcijos greitis, dvikova, garsas					7 x 7. Išsaugoti kamuolį arba išvesti iš pusiausvyros varžovą panaudojant aikštės plotį.
43	PA 05	,,Jautis‘‘ 4 x1 Atsidengimas pro varžovo nugarą.	Greitumo lavinimas, kamuolio prašymas, priklausomybė	Kamuolio smūgiavimas galva. Žaidimas rankomis.	Puolimas keturiese, sudaryti sąlygas žaidėjui perduoti į centrą.			7 x7. Atkovoti kamuolį ir pasistengti neprarasti jo neleidžiant pulti.
44	PA 05	Rankomis- kojomis: išvesti iš pusiausvyros varžovą.	Įvertinimas: greitis, išsilenkimas, technika			2 x 3. Vieni vartai. Puolėjai naudojasi žaidėjų kiekio persvara, gynėjai laukia partnerio sugrįžimo	7 x 7. Trys zonos į plotį ir ilgį. Keisti vietą ir grįžti į savo vietas priklausomai nuo kamuolio buvimo vietos	7 x7. Atkovoti kamuolį ir pasistengti jo neprarasti.
45	PA 05	Junginys: vietos keitimas be kamuolio ir kamuolio stabdymas	Reakcijos greitis					7 x 7. Atkovoti kamuolį ir pasistengti neprarasti jo žaidžiant
46-50	PA 06	**Individualus pasirengimas (5 pratybos)** Ištvermės lavinimas, raumenų sustiprinimas. Raumenų tempimo pratimai/lankstumas						
51	PA 04	Distancija: šuoliukai ir technika ratu	Jėga: izometrinis raumenų darbo režimas, aikštelės.	Puolimo efektyvumas: sienelė, smūgis į vartus .	Puolimas keturiese, užimti laisvą plotą kitame krašte ir pasirengti smūgiuoti į vartus.			7 x 7. Puolant peruoti kamuolį į kraštus, o iš ten - smūgiuoti į centrą.
52		Laisvas: kamuolio perdavimus aukšta ir pusiau aukšta trajektorija.				2 x 1, vieni vartai. Puolėjas pasinaudoja prabėgimu už nugaros, kad išvestų priešininką	8 x 8. 4 puolimo zonos + 1 vidurinė. Siekti žaidėjų kiekybinės	7 x 7. Užimti laisvą plotą aikštės kraštuose puolant ir prduoti link vartų.

						iš pusiausvyros	persvaros zonose.	
53		Iki sportinis žaidimas: kamuolių mūšis	Greitis: reakcija, junginiai, garsas					7 x7. Duoti kamuolį puolimo metu į kraštus, kad būtų žaidėjų skaičiaus persvara
54		Rankos: kamuolio išsaugojimas zonose esant vienodam žaidėjų skaičiui.	Startinis greitis, kamuolio prašymas, šuoliukai.	Puolimo efektyvumas: kamuolio varymas, smūgis į vartus. Varžybos skaičiui.	Puolimas keturiese, užimti laisvą plotą aikštės centre ir po derinio smūgiuoti į vartus.			7 x 7. Stengtis atakuojant sudaryti žaidėjų skaičiaus persvarą.
55		Junginiai: kamuolio perdavimas ir stabdymas ratu.				3 x 2, vieni vartai. Puolėjas ieško laisvo partnerio.	8 x 8. Trys zonos į plotį. Siekti žaidėjų skaičiaus persvaros zonose.	7 x 7. Perduoti kamuolį į aikštės kraštą, po prasiveržimo smūgiuoti į vartus.
56		„Jautis‘‘ 4 x 2. Zonos keitimas.	Greitumas, reakcija, dvikova, laisvas					7 x7. Ginantis perduoti kamuolį į aikštės kraštus ir sudaryti žaidėjų kiekio persvarą.
57		Kojomis: žaidžiant draudžiama kamuolį perduoti atgal.	Specifinis greitumas, kamuolio prašymas, priklausomybė.	Puolimo efektyvumas: kamuolio stabdymas tam tikra kryptimi, smūgis į vartus,	Puolimas trise. Užimti laisvą plotą aikštės krašte ir gavus kamuolį perduoti į centrą.			7 x 7. Perduoti kamuolį į aikštės kraštus, po to - į centrą.
58		Distancija: šuoliukai ir technika ratu.				3 x 2. 1 vartai. Puolėjai suklaidina varžovus kamuolio prašymais į užnugarį	8 x 8. Trys zonos į ilgį. Siekti žaidėjų skaičiaus persvaros zonose.	7 x 7. Ginantis užimti laisvą plotą aikštės kraštuose ir smūgiuoti į vartus.
59		Laisvas: junginiai su kamuolio stabdymu po aukšto perdavimo.	Greitumas, reakcijosgreitis, intervilles					7 x 7 užimti laisvą plotą gynybos metu aikštės kraštuose ir smūgiuoti į vartus
60		„Jautis‘‘ 3 x 1. Pagalba kamuolio turėtojui.	Greitumo lavinimas,, poilsis	Puolimo efektyvumas: kamuolio varymas, driblingas, smūgis į vartus.	Puolimas penkiese. Ieškoti laisvo ploto centre ir po derinio smūgiuoti į vartus.			8 x 8. Įmušti vienoje pusėje, o tada žaisti kitoje.
61		Rankomis-kojomis: bendradarbiavimas tarp žaidėjų.				1 x 2. 1 vartai. Puolėjai nelaukia gynėjų sugrįžimo.	8 x 8. Trys zonos į plotį. Laukti saugų pagalbos.	8 x 8. Įmušti vienoje pusėje, o tada žaisti kitoje.
62		Junginiai: judėjimas prieš ir po kamuolio perdavimo.	Greitumas, reakcija, simetrija, pastabumas.					7 x 7. Įmušti vienoje pusėje, o tada žaisti kitoje
63	PA 05	Distancija: šuoliukai ir technika ratu.	Greitumas, sprogstamoji jėga. Kamuolio prašymas, puolimo užbaigimas.	Puolimo efektyvumas: smūgis į vartus.	Puolimas trise, užimti laisvą plotą krašte, po to perduoti į centrą.			7 x 7. Įmušti vienoje pusėje, po to žaisti kitoje.
64	PA 05	Laisvas: sujungti žongliravimą ir kamuolio perdavimus.				2 x 3. 1 vartai. Puolėjai vengia gynėjų sugrįžimo.	9 x 9. Trys zonos į plotį . Laukti saugų pagalbos.	7 x 7. Įmušti vienoje pusėje, o tada žaisti kitoje.
65	PA 05	Iki sportinis žaidimas: išgelbėti kamuolį	Greitis: reakcija, dvikova, pastabumas					7 x 7. Įmušti vienoje pusėje, po to žaisti kitoje.
66	PA 04	Rankomis: Stop kamuolys.	Jėga: pliometrinis raumenų darbo režimas, aikštelės.	Gynybos efektyvumas: Tacle iš priekio.	Puolimas šešiese, pereiti į puolimą gynybos pusėje, kad perduoti kamuolį į centrą.			7 x 7 . Laisvas žaidimas. Priklausomybės suvokimas.
67		Junginys: vietos keitimas be kamuolio ir kamuolio stabdymas.				2 x 1. 1 vartai. Gynėjas stumia puolėjus iš vidurio zonos į kraštus.	10 x 10. Keturios gynybinės zonos + 1 vidurinė. Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui zonose.	7 x 7. Laisvas žaidimas. Tvarkytis be trenerio.

68		„Jautis‘‘: 6 x 2. Atsidengimas ir perbėgimas į užnugarį.	Greitumas, reakcija. intervilles					7 x 7. Laisvas žaidimas . Mokėti susitvardyti pralaimint.
69		Kojomis: aukštas kamuolio perdavimas uždraustas. Kamuolys rieda tik žeme.	Specialus greitumas, kamuolio prašymas, priklausomybė.	Gynybos efektyvumas: 1 x 1 dvikova zonoje.	Puolimas šešiese. Pereiti į puolimą gynybos pusėje ir baigti ataką smūgiuojant į vartus.			7 x 7. Užimti laisvą plotą puolant.
70		Distancija: šuoliukai ir technika ratu				3 x 2. 1 vartai. Gynėjai verčia puolėjus suklysti centrinėje zonoje.	9 x 9. Trys zonos į plotį. Gynyba esant mažesniam žaidėjų skaičiui zonose.	7 x 7. Puolant perduoti kamuolį laisvam žaidėjui.
71		Laisvas: sujungti tolimus kamuolio perdavimus silpnąja koja.	Greitumas, reakcija, junginiai, garsas.					7 x 7. Puolant perduoti kamuolį laisvam žaidėjui.
72		„Jautis‘‘ 4 x 1. Zonoje.	Greitumas, kamuolio prašymas, priklausomybė.	Gynybos efektyvumas: kamuolio atėmimas krentant.	Puolimas septyniese, pereiti į puolimą gynybos pusėje ir perduoti kamuolį į centrą.			7 x 7. Puolant perduoti kamuolį laisvam žaidėjui.
73		Rankomis-kojomis: kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai.				3 x 2. 1 vartai. Gynėjai prisitaiko prie žaidimo pakitimų.	8 x 8. Trys zonos į ilgį. Gynyba esant mažesniam žaidėjų skaičiui zonose.	7 x 7. Puolant perduoti kamuolį laisvam žaidėjui.
74		Junginys: kamuolio perdavimas, susistabdymas ratu	Greitis: reakcija, dvikova, garsas					7 x 7. Puolant perduoti kamuolį laisvam žaidėjui.
75		Distancija: šuoliukai ir technika ratu.	Jėga: izometrinis raumenų darbas, aikštelės	Gynybos efektyvumas: sutrukdyti varžovams laiku grįžti.	Puolimas keturiese, pereiti į puolimą gynybos pusėje ir smūgiuoti į vartus.			7 x 7. Puolant perduoti kamuolį laisvam žaidėjui.
76		Laisvas: jungti technikos judesius silpnąja koja				1 x 2. 1 vartai. Gynėjai atkovoja kamuolį po blogo perėjimo į puolimą.	9 x 9. Gynyba esant didesniam žaidėjų skaičiui.	7 x 7. Puolant perduoti kamuolį laisvam žaidėjui.
77		Iki sportinis žaidimas: vartų medžioklė	Greitumas, reakcija, intervilles					7 x 7 . Varytis pirmyn, perduoti kamuolį pirmyn, prašyti kamuolio atsidengiant pirmyn.
78	PA 05	Rankomis: regbis paliečiant.	Staigioji jėga (startinis greitis), puolimo užbaigimas.	Gynybos efektyvumas: rungtynės 1 x 1.	Puolimas šešiese, pereiti į puolimą gynybos pusėje ir perduoti į centrą.			7 x 7. Visada turėti sprendimą kamuolio išlaikymui.
79	PA 05	Junginiai: judėjimas po ir prieš kamuolio perdavimą.				2 x 3. 1 vartai Gynėjai atkovoja kamuolį po blogo perėjimo į puolimą.	9 x 9. Trys zonos į plotį. Gynyba esant didesniam žaidėjų skaičiui.	7 x 7. Visada turėti sprendimą kamuolio išlaikymui.
80	PA 05	„Jautis‘‘ 5 x 2. Padėti kamuolio turėtojui.	Greitumas, reakcija, prisitaikymas, pastabumas.					7 x 7. Visada turėti išeitį kamuolio išlaikymui.
81	PA 04	Kojomis: įmušti į vienus vartus, po to - į kitus.	Specialusis greitumas, kamuolio prašymas, priklausomybė	Žaidimas galva: 1 x 2 rungtynės.	Puolimas trise, užimti laisvą plotą aikštės krašte ir perduoti į centrą.			7 x 7. Išsaugoti kamuolį užimant gynybos pusėje laisvus plotus.
82		Distancija: šuoliukai ir technika ratu				2 x 1. 1 vartai Puolėjai pasinaudoja saugu, kad išvestų iš pusiausvyros varžovą.	10 x 10. 6 puolimo zonos + 1 vidurio. Stengtis, kad zonose būtų kiekybinė persvara.	7 x 7. Išsaugoti kamuolį panaudojant žaidėjų kiekybinę persvarą.
83		Laisvas: sujungti neįprastus	Greitumas, reakcija,					7 x 7.

		žongliravimus	dvikova, garsas.					Išsaugoti kamuolį panaudojant žaidėjų kiekybinę persvarą.
84		„Jautis‘‘ 4 x 2. Atsidengimas ir perbėgimas.	Greitumas, kamuolio prašymas, priklausomybė.	Žaidimas galva: kirsti kamuolio trajektoriją centre.	Puolimas trise, užimti laisvą plotą aikštės centre ir smūgiuoti į vartus.			7 x 7. Išsaugoti kamuolį ir neprarasti jo.
85		Rankomis, kojomis: pelnyti įvartį į vienus vartus, po to į kitus.				3 x 2. Vieni vartai. Puolėjai pasinaudoja prabėgimu į užnugarį ir išveda varžovą iš pusiausvyros.	9 x 9. Dvi puolimo zonos + 2 vidurinės. Stengtis, kad būtų žaidėjų kiekio persvara zonose	7 x 7. Išsaugoti kamuolį ir neprarasti jo, kai varžovas pasyvus.
86		Junginiai: kartoti kamuolio stabdymo pratimus judant.	Greitumas, reakcija, intervilles					7 x 7. Atkovoti kamuolį gynybos zonoje ir smūgiuoti į vartus .
87		Distancija: šuoliukai ir technika ratu	Jėga: pliometrinis raumenų darbo režimas, aikštelės.	Žaidimas galva: 2 x 1 dvikova po perdavimo į centrą.	Puolimas penkiese, užimti laisvą plotą aikštės kraštuose ir perduoti į centrą .			7 x 7. Puolant užimti laisvą plotą kraštuose ir gavus kamuolį perduoti į centrą.
88		Laisvas: sujungti technikos judesius simetriškai				3 x 2. Vieni vartai .Puolėjai ieško partnerio aikštės gilumoje.	10 x 10. Trys zonos į plotį. Sudaryti žaidėjų skaičiaus persvarą zonose.	7 x 7. Duoti kamuolį puolimo metu į aikštės kraštus, kad būtų galima smūgiuoti į centrą
89		Parengiamasis žaidimas: kamuolys kapitonui.	Greitumas, reakcija, simetrija, garsas.					7 x 7. Užimti laisvą plotą puolimo metu kraštuose, kad būtų galima smūgiuoti į vartus
90		Rankomis: kamuolio išsaugojimas, esant vienodam žaidėjų skaičiui.	Startinio greitumo lavinimas, kamuolio prašymas, priklausomybė.	Žaidimas galva: kamuolio grąžinimas perdavusiam.	Puolimas keturiese užimant laisvą plotą priešingoje pusėje ir po perdavimo smūgiuoti į vartus.			7 x 7. Puolant perduoti kamuolį į kraštus ir sudaryti žaidėjų kiekio persvarą.
91		Junginys: kamuolio perdavimas, stabdymas ratu				1 x 2. Vieni vartai. Puolėjai vengia varžovų sugrįžimo į centrinę zoną .	9 x 9. Keturios puolimo zonos + 1 vidurio. Laukti viduriniųjų pagalbos.	7 x 7. Stengtis sudaryti žaidėjų kiekybinę persvarą krašte.
92		„Jautis‘‘ 3 x 1. Zonos keitimas.	Greitumas, reakcija, dvikova, pastabumas.					7 x 7. Puolant perduoti kamuolį į aikštės kraštus, o po perdavimo į centrą smūgiuoti į vartus.
93	PA 05	Kojomis: stop kamuolys	Specialus greitumas, kamuolio prašymas, priklausomybė.	Žaidimas galva: 3 x 2, dvikova, smūgiavimas po perdavimo į centrą.	Puolimas trise. Užimti laisvą plotą aikštės krašte ir gavus kamuolį perduoti į centrą.			Puolant perduoti kamuolį į kraštus ir sudaryti žaidėjų kiekio persvarą.
94	PA 05	Distancija: šuoliukai ir technika ratu				1 x 3. Vieni vartai. Puolėjai kontraatakuoja ir vengia varžovo sugrįžimo	8 x 8. Trys zonos į plotį. Laukti viduriniųjų pagalbos	Puolant perduoti kamuolį į kraštus ir sudaryti žaidėjų kiekio persvarą.
95	PA 05	Laisvas: tolimų ir aukštų kamuolio perdavimų junginiai	Greitumas, reakcija, intervilles					7 x 7. Puolant užimti laisvą plotą kraštuose, kad būtų galima smūgiuoti į vartus
96	PA 04	„Jautis‘‘ 4 x 1 . Pagalba kamuolio turėtojui.	Greitumo lavinimas, kamuolio prašymas.	Aukštas kamuolio perdavimas, pusiau aukštas. Kartoti pratimus.	Puolimas trise, padėti aikštės centre ir sudaryti sąlygas smūgiui į vartus.			7 x 7. Priekyje ieškoti laisvo žaidėjo.
97		Rankomis-kojomis: kamuolio išsaugojimas esnat vienodam žaidėjų skaičiui.				2 x 1. Dveji vartai. Atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą esant	10 x 10. Šešios gynybinės zonos + viena vidurinė.	7 x 7. Priekyje ieškoti laisvo žaidėjo.

						didesniam žaidėjų skaičiui.	Gynėjų zonoje gynėjų mažiau.	
98		Junginiai: judėjimas prieš ir po kamuolio perdavimo.	Greitis: reakcija, junginiai, garsas					7 x 7. Ieškoti laisvo žaidėjo priekyje.
99		Distancija: šuoliukai ir technika ratu.	Jėga: izometrinis režimas, aikštelės.	Aukštas kamuolio perdavimas ir pusiau aukštas: atmušimas iš priekio	Puolimas trise, padėti žaidėjui aikštės centre ir sudaryti sąlygas smūgiuoti į vartus.			7 x 7. Įmušti į vienus vartus, tik po to į kitus .
100		Laisvas: sujungti žongliravimus sėdint ant žemės ir atsistojus.				3 x 2. Dveji vartai Atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą esant didesniam žaidėjų skaičiui.	11 x 11. keturios gynybos zonos + 1 vidurinė Gynyboszonoje gynėjų mažiau.	7 x 7. Įmušti į vienus vartus, tik po to į kitus.
101		Iki sportinis žaidimas: provizijos	Greitis: reakcija, dvikova, pastabumas					7 x 7. Įmušti į vienus vartus, tik po to į kitus.
102		Rankomis: rankinis.	Startinis greitumas, atskyrimas.	Aukštas kamuolio perdavimas, pusiau aukštas: atmušimas grąžinant kamuolį atgal.	Puolimas trise, padėti žaidėjui aikštės centre ir sudaryti sąlygas smūgiuoti į vartus.			7 x 7. Laivas žaidimas. Toleruoti tam tikrus neleistinus žaidėjų veiksmus.
103		Junginiai su vietos keitimu, be kamuolio				3 x 3. Dveji vartai. Atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą esant didesniam žaidėjų skaičiui.	10 x 10. Trys zonos į plotį. Gintis zonoje esant vienodam žaidėjų skaičiui.	7 x 7. Laisvas žaidimas. Pastebėti savo partnerius.
104		„Jautis‘‘ 5 x 2. Atsidengimas ir bėgimas už varžovo nugaros.	Greitumo ir reakcijos lavinimas, intervilles					7 x 7. Laisvas žaidimas. Kokybiškas žaidimas pralaimint.
105		Kojomis: smūgiuoti į dvejus vartus be vartininko.	Specialaus greitumo lavinimas, spurtai iš vietos, puolimo užbaigimas.	Aukštas kamuolio perdavimas, pusiau aukštas: kamuolio atmušimas iš centro	Puolimas penkiese, įmušti vienoje pusėje, po to žaisti kitoje.			7 x 7. Puolant perduoti kamuolį tik laisvam žaidėjui.
106		Distancija: šuoliukai ir technika ratu.				2 x 2. Dveji vartai. Atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą esant didesniam žaidėjų skaičiui.	9 x 9. Šešios zonos į plotį. Gintiszonoje esant vienodam žaidėjų skaičiui.	7 x 7. Varyti kamuolį, bėgti, žaisti ir prašyti kamuolio tik pirmyn .
107		Laisvas: junginiai su tolimais kamuolio perdavimais pažeme.	Greitumas, reakcija, dvikova, laisvas.					7 x 7. Puolant perduoti kamuolį laisvam žaidėjui.
108	PA 05	„Jautis‘‘ 6 x 2 . Nejudrūs puolėjai.	Greitumo lavinimas, kamuolio prašymas, priklausomybė.	Aukštas kamuolio perdavimas, pusiau aukštas: Žaidimas. Kamuolio atmušimas be dvikovos.	Puolimas trise , apdėti centre sudaryti situaciją smūgiui į vartus			7 x 7. Varyti kamuolį, bėgti, žaisti ir prašyti kamuolio tik pirmyn.
109	PA 05	Rankomis- kojomis. Pelnyti įvartį vienoje pusėje, po to kitoje.				3 x 3. Dveji vartai .Atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą esant vienodam žaidėjų skaičiui.	10 x 10. Trys zonos į plotį. Gintis esant vienodam žaidėjų skaičiui zonose.	7 x 7. Varyti kamuolį, bėgti, žaisti ir prašyti kamuolio tik pirmyn.
110	PA 05	Junginiai: kamuolio perdavimas ir stabdymas ratu.	Reakcijos greitis, prisitaikymas,					7 x 7. Varyti, bėgti, žaisti ir prašyti kamuolio tik pirmyn.

			pastabumas.					
111	PA 06	Distancija: šuoliukai ir technika ratu.	Jėgos lavinimas: pliometrinis režimas, aikštelės.	Aukštas kamuolio perdavimas, pusiau aukštas. Žaidimas: kamuolio atmušimas po smūgio iš centro esant žaidėjų kiekio persvarai.	Puolimas keturiese, koncentracija viename krašte ir greitas perdavimas į priešingą.			8 x 8. Išlaikyti kamuolį panaudojant kiekybinę žaidėjų persvarą .
112		Laisvas: sujungti techninį judesį po kamuolio stabdymo.	Įvertinimas			1 x 2. Dveji vartai. Atkovoti kamuolį ir smūgiuoti į vartus prieš grįžtant varžovui.	10 x 10. 6 gynybos zonos + 1 vidurinė. Gynybos zonoje gynėjai ginasi turėdami žaidėjų kiekio persvarą.	8 x 8. Išlaikyti kamuolį panaudojant žaidėjų kiekio persvarą.
113		Parengiamasis žaidimas: kamuolio sargas	Greitis: reakcija, intervilles					8 x 8 išlaikyti kamuolį panaudojant žaidėjų skaičiaus persvarą.
114		Rankomis: kamuolio išsaugojimas, vienodas žaidėjų skaičius, skirtingos aprangos.	Startinis greitumas, kamuolio prašymas, priklausomybe.	Aukštas kamuolio perdavimas, pusiau aukštas: Žaidimas. Kamuolio atmušimas po smūgio iš centro dvikovoje.	Puolimas keturiese ; padėti viename krašte, kad būtų galima smūgiuoti į centrą.			7 x 7. Visada turėti išeitį, kad išlaikyti kamuolį .
115		Junginys: vietos keitimas be kamuolio ir kamuolio stabdymas.	Įvertinimas: greitis, išsilenkimas, technika.			2 x 3. Dveji vartai. Atkovoti kamuolį, kad smūgiuoti į vartus prieš grįžtant priešininkui.	11 x 11 4 gynybinės zonos + 1 vidurio Gynybos zonoje gynėjai ginasi turėdami žaidėjų skaičiaus persvarą.	7 x 7. Visada turėti išeitį, kamuolio išlaikymui.
116 ,		„Jautis‘‘ 5 x 2. Zonos keitimas.	Specialus greitumas, reakcijos greitis, dvikova, garsas					7 x 7. Visada turėti išeitį kamuolio išlaikymui.

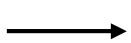
6 skyrius

Pratybos

Sutartinis žymėjimas:

bėgimas be kamuolio;

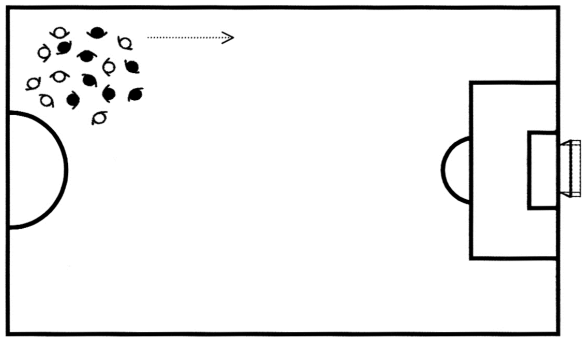
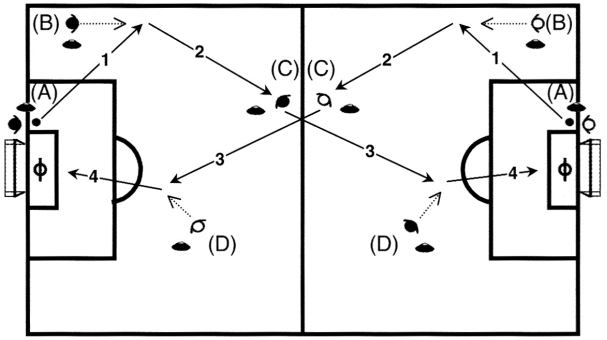
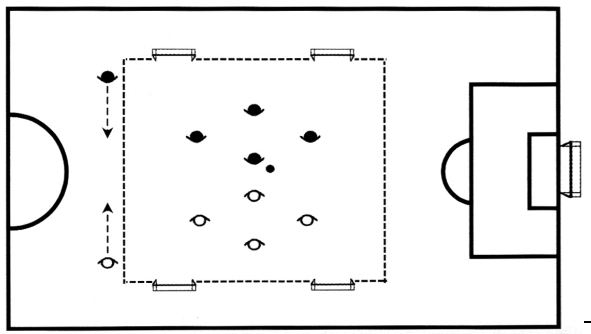
kamuolio varymas;

 perdavimas arba smūgis

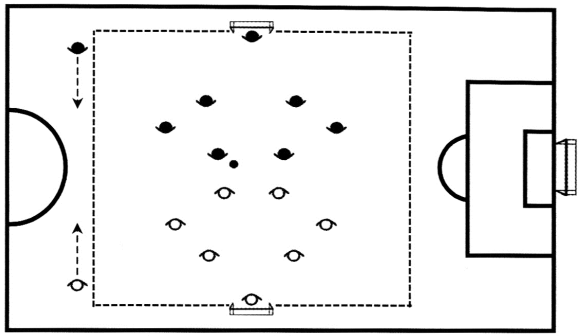
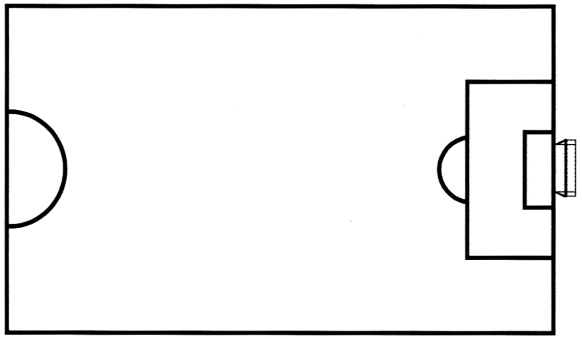
Atletinio rengimo ciklas PA 00, paruošiamasis periodas Nr. 24—18

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas Specifinė atletika 1 h -1.15h per pratybas <u>Bėgimas be kamuolio:</u> Footing Ištvermės lavinimas <u>Raumenų stiprinimas:</u> Pliometrinis ir izometrinis jėgos lavinimas. <u>Lankstumas:</u> Poilsis Raumenų tempimo pratimai. Lankstumo pratimai.	Komentarai <u>Individualus darbas kartojamas kas dvi dienas</u>: <u>Ištvermės lavinimas</u> Lengvas bėgimas. 2 x 15 min. pirmąsias tris pratybas. 30-35‘ mažiausiai paskutinėms keturioms pratyboms. <u>Raumenų stiprinimas:</u> Pliometrinis: 2 serijos po 4 kartus, po 10 atsilenkimų. Izometrinis: 2 serijos po 4 kartus, po 30“ atsilenkimų. *Keičiami per kiekvienas pratybas.* <u>Lankstumas:</u> Specifinis darbas 10-15‘ pabaigoje treniruotės .	Gėrimai Laikmatis
Bendros pastabos apie pratybas:	Komentarai: <u>Pirmojo ciklo paruošiamojo periodo 1-7 pratybos</u> - Ciklas PA00, prieš paruošimą. - 14 dienų. - 7 pratybos, Nr. 24 - 18;	

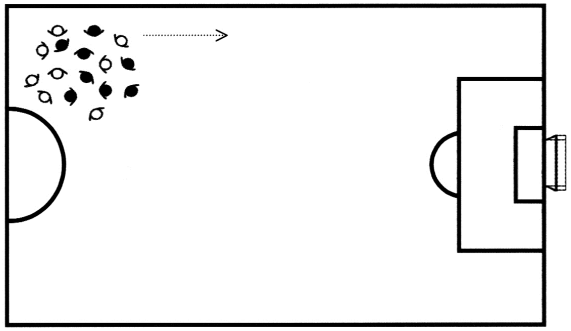
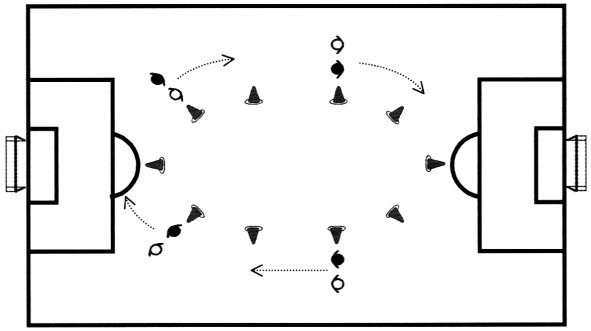
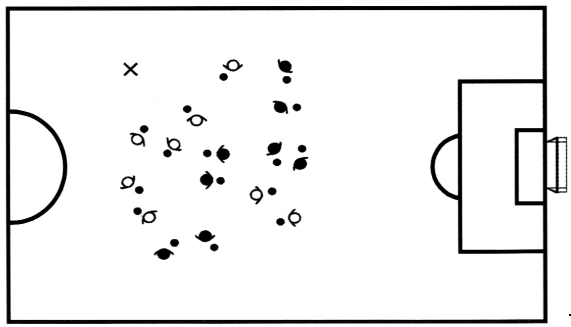
Atletinio rengimo ciklas PA 01; paruošiamasis periodas Nr. 17 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 25' Grupės dėmesio sukoncentravimas <u>Bėgimas be kamuolio: Sudaryti grupes priklausomai nuo žaidėjų ištvermingumo.</u>	**Nurodymai:** Footing 25' Po 5' bėgimo patikrinti pulsą. **Pastaba**: būtinai patikrinti pulsą. 	Laikmatis Teniso bateliai
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 15' **Tobulėjimas 20':** **Specialusis atletinis rengimas su technikos elementais.** Techninė vorelė. <u>Junginiai, kamuolio perdavimai ir kamuolio stabdymas.</u> Priklausomybė nuo pozicijos judant ratu su atsidengimu ir perbėgimu. Ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Futbolo aikštėje vienuolikai + du vartininkai. Žaidėjai atsidengia, keičiasi vietomis, perduoda ir stabdo kamuolį judėdami ratu nuo vienų vartų prie kitų.. Kai tik žaidėjas B atlieka perdavimą žaidėjui C, žaidėjas esantis A pozicijoje perduoda kitą kamuolį. Galimybė padvigubinti postus pagal norimą intensyvumą. <u>Kamuolio perdavimo variantai:</u> Stipriąja ir silpnąja kojomis <u>Kamuolio stabdymo variantai:</u> Vidine ir išorine pėdos puse. **Pastaba: p**atikrinti pulsą. 	Lėkštelės Kiek galima daugiau kamuolių
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas ir žaidimas** <u>Laisvas žaidimas:</u> - smūgiuoti į vartus ir priversti dirbti savo varžovą, - pliometrinis jėgos lavinimo režimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 4 x 4, 20 m x 20 m plote, į dvejus 3 m vartus. Pastatyti vartus ant vartų linijos. Smūgiuoti į vienus vartus be vartininko. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Jokių nuošalių ir draudžiama atimti kamuolį krentant. Komanda, kuri įmuša įvartį, parenka pratimą, kurį turės atlikti varžovai. Jei įvartis įspiriamas silpnąja koja, pratimas kartojamas dvigubai. Keisti varžovą kas 5'. <u>Leidžiamas pratimas:</u> dvi serijos po 10 kartų. **Pastaba:** leisti žaidėjams patiems organizuotis laisvai. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams

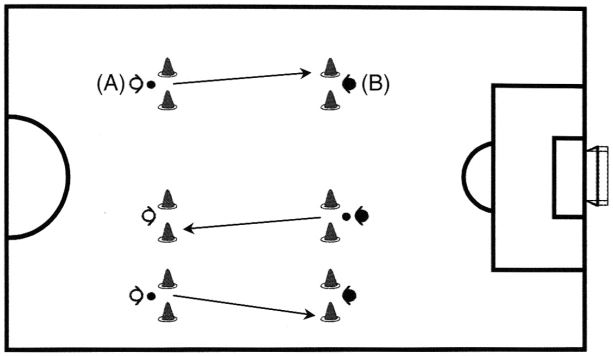
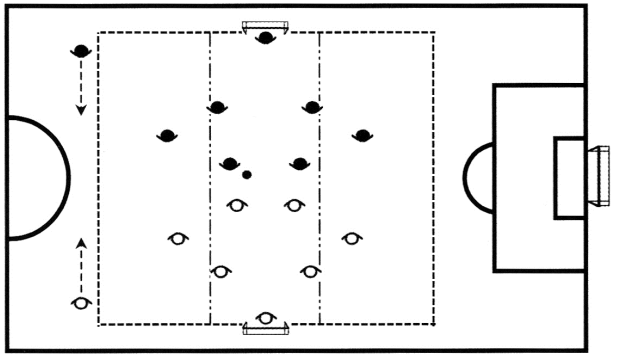
Atletinio rengimo ciklas PA 01; paruošiamasis periodas Nr. 17 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas ir žaidimas.** Pratimas <u>Laisvas žaidimas.</u> Rungtynių tikslai: - ieškoti ir surasti sprendimus, - ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7 , ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Laisvas žaidimas. Žaidėjai sudaro komandas. Rungtyniaujant treneris neduoda jokių nurodymų, tik teisėjauja. **Pastaba**: daryti puskėlinius. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
		
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai**	
Bendros pastabos apie pratybas :	**Komentarai:** - Ciklas PA 01; bazinis periodas. - 10 dienų - 12 pratybų: Nr. 17 iki Nr. 06	

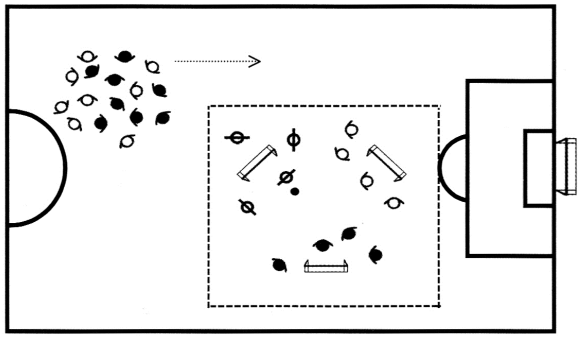
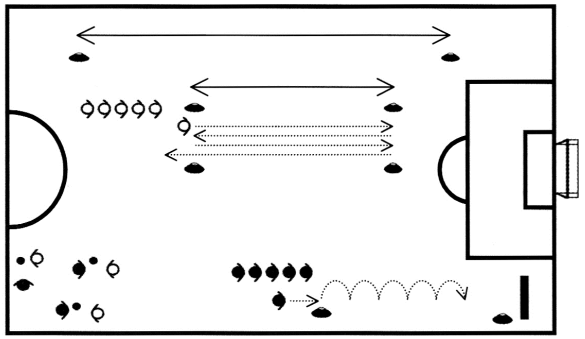
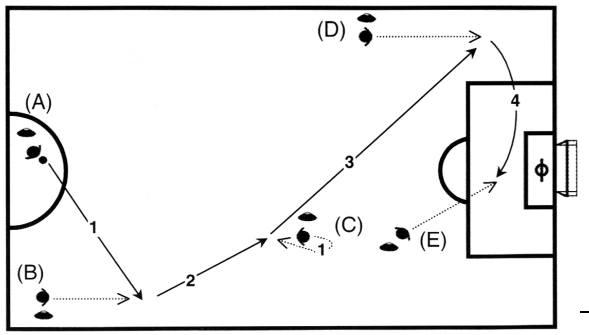
Atletinio rengimo ciklas PA 01; parengiamasis periodas Nr. 16 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 25' **Specialusis atletinis rengimas.** Grupės dėmesio koncentravimas. Bėgimas be kamuolio: -footing, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Footing 25'. Po 5' bėgimo patikrinti pulsą. **Pastaba** : po 5' bėgimo patikrinti pulsą. 	Laikmatis Teniso bateliai
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
vertinimas15' Vo2 Max skaičiavimas, Testai.	**Nurodymai:** Ištvermės testai (Vo2max) 	Stoveliai Kasetė Testų lentelės Teniso bateliai
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas su technika:** Kamuolio valdymas: - kartoti pratimus, - ištvermės lavinimas.	**Nurodymai**: Pagal trenerio nurodymus žaidėjai atlieka skirtingus techninius judesius keisdami žongliravimo būdą ir amplitudę. Keisti žaidimo plotą. **Pastaba:** žaidėjas, kuris per anksti nustoja daryti pratimą, atlieka papildomą darbą – atsilenkimus. 	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui

Atletinio rengimo ciklas PA 01; parengiamasis periodas Nr. 16 B

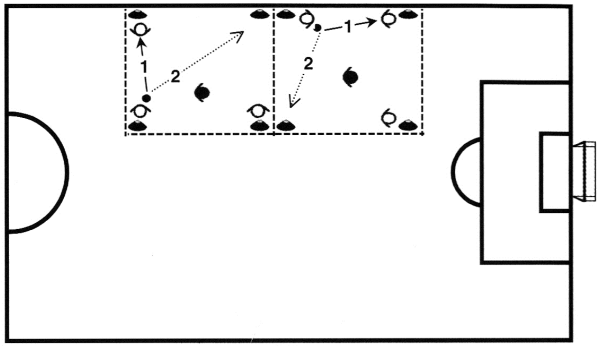
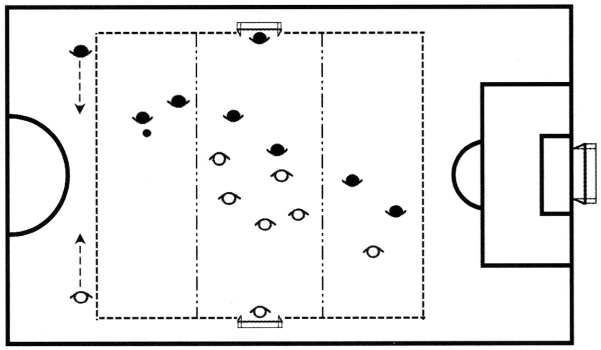
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas su technikos elementais.** Žaidimas Kamuolio perdavimas: -apskaičiavimas ir tikslumas priverčiant dirbti varžovą, - pliometrinis jėgos lavinimo režimmas.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. A ir B pakaitomis perduodami kamuolį bando paliesti stovelį, padėtą prieš partnerį. Žaidėjui, kuriam tai pavyksta, parenka pratimą, kurį turi atlikti jo varžovas. Jei jam pavyksta tai padaryti silpnąja koja – dvigubas darbas. Keisti varžovą, kad susitiktų to paties lygio žaidėjai. Kamuolio smūgiavimo variantai: Po stabdymo arba nestabdant. Keltimi, vidine pėdos dalimi. Leidžiamas darbas: 2 ser. x po 10 atsilenkimų. **Pastaba**: reikalauti kamuolio perdavimų kokybės, apskaičiuoto smūgio ir judesių tikslumo. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dviems Laikmatis
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas ir kolektyvinė taktika.** Pozicijos. Rungtynių tikslai: -žaidėjų judėjimas priklausomai nuo kamuolio padėties, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7 aikštėje futbolui septyniems. Taisyklės futbolui septyniems. Išilgai aikštės nubrėžti dvi linijas. Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi. Kai kamuolys šoninėje dešinėje zonoje, joks žaidėjas negali būti tuo metu kairėje šoninėje zonoje ir atvirkščiai. **Pastabos:** kiekvieną zoną pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus matyti, kur jie yra ir kur jie turi bėgti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 01; paruošiamasis periodas Nr. 15 A

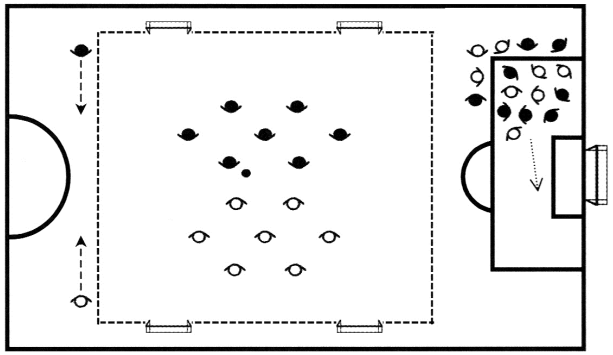
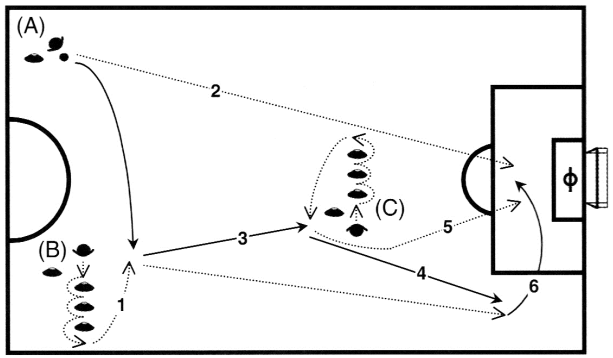
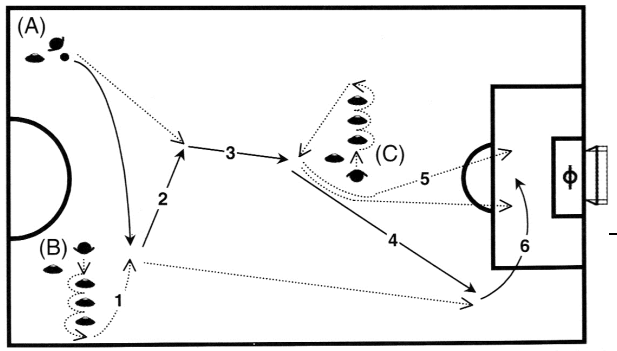
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 25' **Specialusis atletinis rengimas.** Grupės dėmesio koncentravimas. Du pratimai. Bėgimas be kamuolio: -Footing, -ištvermės ugdymas. Žaidimas: -kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidėjams, kurie nedalyvavo pirmosiose dviejose pratybose: Lengvas bėgimas 25' Po 5' bėgimo patikrinti pulsą. Kitiems žaidėjams: Sudaryti tris komandas, vienas vartininkas. ¼ aikštės plote išdėlioti trejus 5 m vartus. Kiekviena komanda gina vienus vartus. Komanda, kuri praranda kamuolį, ginasi, o kitos dvi - puola. Komanda, turinti kamuolį, gali smūgiuoti į vartus pagal savo pasirinkimą. Žaidimas rankomis, po to kojomis. Įvartis įskaitomas iš abiejų vartų pusių. Visi žaidėjai turi judėti. 	Teniso bateliai Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Šeši stulpeliai trejiems vartams
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Įvertinimas15' Atletinis parengtumas ir technika: testai	**Nurodymai:** Sudaryti tris grupes: greitumas, žongliravimas ir lankstumas. Atletinis parengtumas: Greitumo testas „šaudyklės'' principu: 4 po10 m Greitumo testas: 40 m. Vertikalaus išsilenkimo testas: Horizontalaus išsilenkimo testas: 5 dideli žingsniai. Du bandymai vienam žaidėjui. Technika: Žongliravimo testai: dešine koja, kaire koja, pakaitomis kaire-dešine kojomis ir galva. Du bandymai žaidėjui. 	Lėkštelės Matuoklė Testų lentelės Pieštukas Laikmatis
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rngimas ir technika.** Techninė vorelė Junginiai: kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas: - priklausomybė nuo pozicijos su perdavimu ir perbėgimu ratu, - ištvermės lavinimas.	**Nurodymai** Plotas - ½ aikštės futbolui vienuolikai + vartininkas. Du žaidėjai atlieka perdavimus, perbėgimus, įvairius kamuolio stabdymus. Kai žaidėjas B perduoda C, žaidėjas esantis A pozicijoje perduoda kitą kamuolį. Galimybė padaryti tris postus priklausomai nuo intensyvumo. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir kairės pusių. Kamuolio perdavimo variantai: stipriąja ir silpnąja koja. Kamuolio stabdymo variantai: Vidine ir išorine pėdos puse. 	Lėkštelės Kuo daugiau kamuolių

	Pastaba: grįžimas prie starto vietos, atliekamas bėgant ristele. Reikalauti prašyti kamuolio ir jį tiksliai perduoti.	

Atletinio rengimo ciklas PA 01; paruošiamasis periodas Nr. 15 B

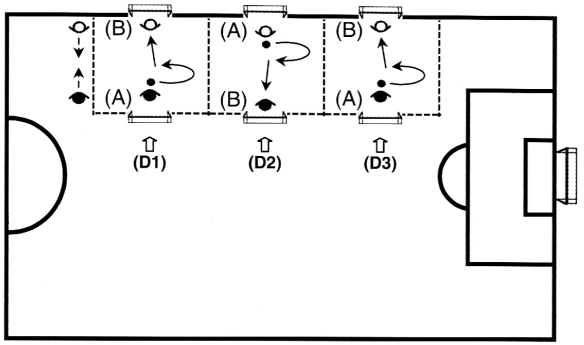
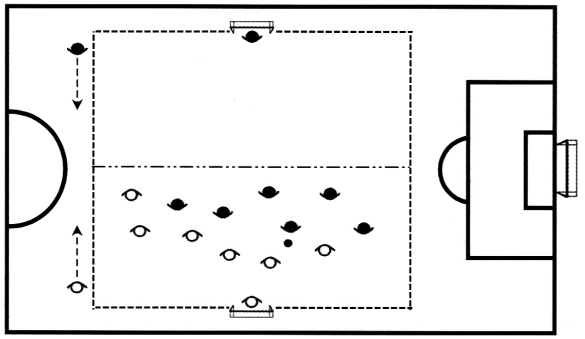
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas ir technika.** Žaidimas. „Jautis'' -apskaičiavimas ir tikslumas priverčiant varžovą dirbti, -pliometrinis jėgos lavinimo režimas.	**Nurodymai:** 10m x 10 m plote padėti keturias lėkšteles. „Jautis'' 3x1. Kai žaidėjas perduoda kamuolį (1), jis bėga prie lėkštelės, kur nieko nėra (2) Sudaryti vienodo lygio grupes. Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to tris, po to du. Keisti gynėją po kiekvieno kamuolio atėmimo. Po kiekvieno mažo šuolio gynėjas atlieka: 5 šuoliukus (1 pirmyn, 1 atgal) per kamuolį. Po penkių kamuolio perdavimų gynėjas atlieka: 5 šuoliukus (1 pirmyn, 1 atgal); 6 kamuolio perdavimai, 6 šuoliukai ir t.t **Pastaba**: puolėjai gali judėti 1 m dešinėn ir 1 m kairėn.  	Lėkštelės Kamuolys keturiems
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas ir komandinė taktika.** Pagal pozicijas Rungtynių tikslai: -aikštės kraštų panaudojimas puolant, -ištvermės tobulinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x7, 1/2 aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Pagal taisykles futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kai kamuolys būna šoninėje zonoje, niekas negali ten gintis. Kamuolio turėtojas šoninėje zonoje turi teisę kamuolį paliesti du kartus. Kkraštinėje zonoje negali būti daugiau kaip du žaidėjai. Dvigubas kamuolio perdavimas tam pačiam žaidėjui draudžiamas. **Pastabos:** reikalauti iš puolančiosios komandos žaidėjų užimti laisvus aikštės kraštus. 	Lėkštės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 01; paruošiamasis periodas Nr. 14 A

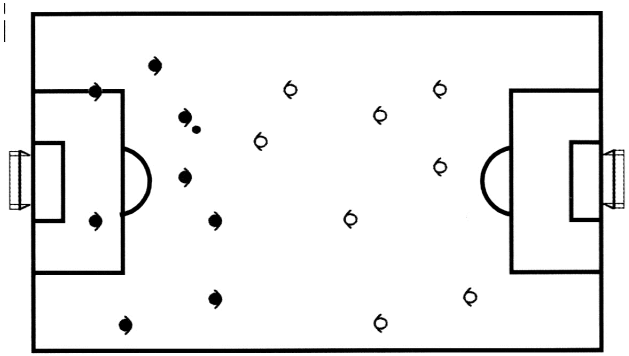
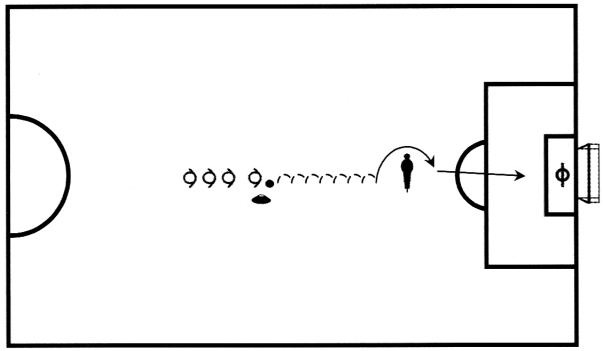
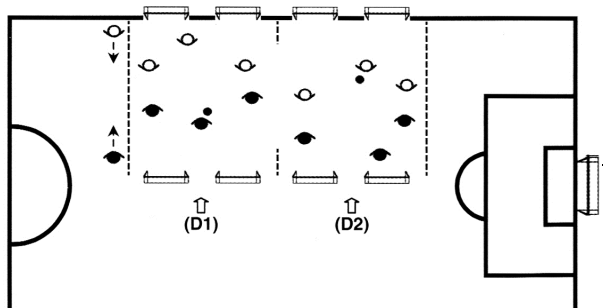
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 25' **Specialusis atletinis rengimas.** Grupės dėmesio koncentravimas. Du pratimai. <u>Ištvermės lavinimas</u> Lengvas bėgimas be kamuolio. <u>Žaidimas:</u> -kamuolio išsaugojimas , -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** <u>Žaidėjams, kurie nedalyvavo pirmosiose dviejose pratybose:</u> Lengvas bėgimas 25' Po 5' bėgimo patikrinti pulsą. <u>Kitiems žaidėjams:</u> Žaidžia trys komandos. ¼ aikštės išdėlioti trejus 5 m vartus, kuriuos gina vartininkai. Kiekviena komanda gina vienus vartus. Komanda, kuri praranda kamuolį, ginasi, o kitos dvi puola. Komanda, turinti kamuolį gali smūgiuoti į vartus pagal savo pasirinkimą. Žaidimas rankomis, po to kojomis. Įvartis įskaitomas iš abiejų vartų pusių. Visi žaidėjai turi judėti. 	Teniso bateliai Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 6 stulpeliai trejiems vartams
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Įvertinimas 15' <u>Atletinis rengimas ir technika:</u> Testai.	**Nurodymai:** Sudaryti tris grupes: greitumas, žongliravimas ir lankstumas. <u>Atletinis rengimas:</u> Greitumo testas „šaudyklės'' principu: 4 x 10 m Greitumo testas: 40 m. Vertikalaus išsilenkimo testas. Horizontalaus išsilenkimo testas: 5 dideli žingsniai. Du bandymai vienam žaidėjui. <u>Technika:</u> žongliravimo testai: dešine koja, kaire koja, pakaitomis kaire-dešine kojomis ir galva. Du bandymai žaidėjui. 	Lėkštelės Metras Testų lentelės Pieštukas Laikmatis
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas ir technika.** Pratimai voroje. <u>Junginiai, kamuolio perdavimai ir kamuolio susistabdymas:</u> - priklausomybė nuo pozicijos su perdavimu ir perbėgimu ratu,	**Nurodymai:** ½ aikštės futbolui vienuolikai + vartininkas. Du žaidėjai perdavinėja kamuolį, atlieka perbėgimus, kamuolio stabdymą. Kai žaidėjas B atlieka kamuolio perdavimą C, žaidėjas esantis A pozicijoje perduoda kitą kamuolį. Galimybė padaryti tris postus priklausomai nuo intensyvumo. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir kairės pusių. <u>Kamuolio perdavimo variantai:</u> stipriąja ir silpnąja koja. 	Lėkštelės Kuo daugiau kamuolių

- ištvermės lavinimas.	<u>Kamuolio stabdymo variantai:</u> Vidine ir išorine pėdos puse. **Pastaba:** grįžti prie starto vietos bėgant ristele. Būti reikliam kamuolio prašymui ir perdavimui.	

Atletinio rengimo ciklas PA 01; paruošiamasis periodas Nr. 14 B

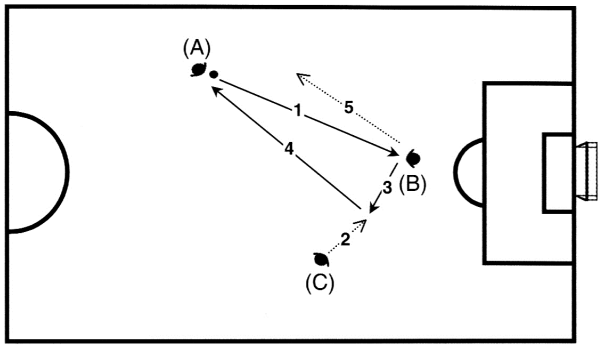
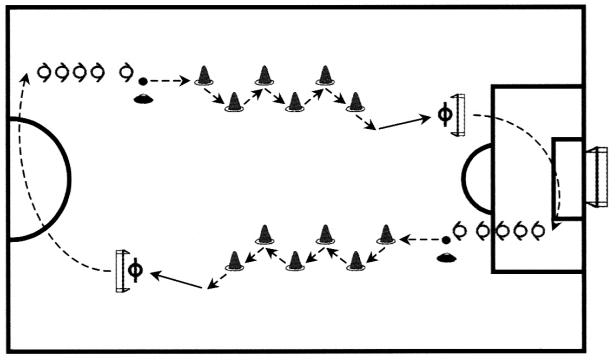
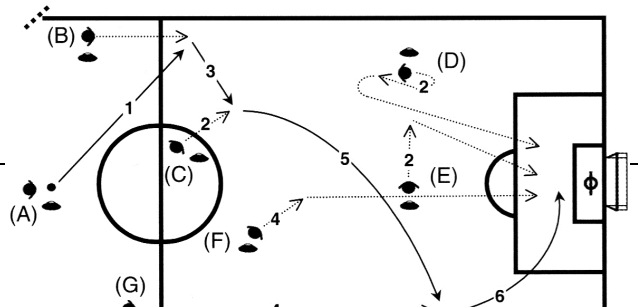
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas ir technika.** Kamuolio valdymas galva <u>Turnyras:</u> - smūgiuoti kamuolį į vartus galva, - jėgos lavinimas pliometriniu režimu.	**Nurodymai:** Žaidimas l x l, plotas 10 m x 10 m, į dvejus 6 metrų vartus. Smūgiuoti į vartus pasimetus kamuolį aukštyn. A išsimeta kamuolį ir smūgiuoja jį galva į vartus. B vartininkas neturi teisės naudotis rankomis, jei prieš tai kamuolį paliečia kita kūno vieta. Po smūgio į vartus apsikeisti vaidmenimis. Vartininkas gali atmušti kamuolį galva. Kas 2'30 keisti varžovus panaudojant pakilimo/nusileidimo sistemą: kiekvienas susitikimas atitinka tam tikrą lygį (D1, D2, D3 ir t.t.) Žaidėjas, laimėjęs viename lygyje, pakyla, pralaimėjęs – nusileidžia. Jei lygu pirmą kartą: burtų traukimas laimėtojui išaiškinti. Jei lygiosios kitais kartais, tai laimi tas, kuris pirmavo prieš tai. Kamuolys atitenka tam, kuris pralaimėjo. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas ir kolektyvinė taktika.** <u>Pozicijos.</u> Rungtynių tikslai: -pozijos, jų keitimas priklausomai nuo kamuolio buvimo vietos, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 50 m x 40m aikštėje į dvejus vartus pagal taisykles futbolui vienuolikai. Nubrėžti vidurio liniją. Įvartis įskaitomas, kai visi puolančiosios komandos žaidėjai bus varžovų pusėje (išskyrus vartininką). Kai tik vartininkas turi kamuolį ar yra ant 6 m linijos visi varžovai turi atsitraukti į savo gynybos zoną. **Pastabos:** palikti pakankamai laiko žaidėjų pozicijų pakeitimui. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Bendros pastabos apie pratybas :	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 01; paruošiamasis periodas Nr. 13

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 25' **Specialusis atletinis rengimas.** Grupės dėmesio koncentravimas. Žaidimas: -ploto atkovojimas, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Pratybos: pirmos dienos rytą po atvykimo. Žaidimas 8 x 8 visoje aikštėje. Komanda, kuri persmūgiuoja kamuolį per varžovų vartų liniją, gauna tašką. Kamuolio turėtojas prieš smūgiuodamas turi teisę žengti tik 3 žingsnius. Joks žaidėjas negali jam trukdyti, kai jis smūgiuoja. Smūgiavimo variantai: -laisvas. Aukštai skriejantis kamuolys. Pusiau aukšta trajektorija skriejantis kamuolys, nestabdant. Tik vidine pėdos puse, po to tik keltimi ir t.t.	 Skirtingų spalvų marškinėliai Regbio kamuolys
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Įvertinimas15' **Specialusis atletinis rengimas ir technika.** Aukštai skriejantčio, pusiau aukštai skriejančio kamuolio smūgiavimas: -kartoti pratimus, -tobulinti šuoliukus.	**Nurodymai:** Kiekvienas su kamuoliu + vartininkas. Žaidėjas bėga žongliruodamas kamuoliu, apžaidžia manekeną ir smūgiuoja į vartus. Keisti pratimo vietą, kad būtų kuo įvairesni smūgiavimo kampai. Aukštai skriejančio kamuolio ir pusiau aukštai skriejančio kamuolio smūgiavimo variantai: - pėdos plokštuma, keltimi. Silpnai - tiksliai, po to - stipriai. **Pastaba:** prieš smūgiuojant atlikti įvairius šuoliukų derinius. Šiuo atveju treneris paduoda kamuolį.	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Manekenas
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas ir technika** Teminis rungtynių žaidimas	**Nurodymai:** Žaidimas 3 x 3, 15 m x 20 m plote į keturis 4 m vartus. Smūgiuoti į vienus iš dviejų vartų su vartininkais. Laisvas kamuolių lietimo skaičius. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Be nuošalių ir kampinių smūgių.. Kas 3' keisti varžovus panaudojant pakilimo/nusileidimo sistemą:	 Lėkštelės Kamuolys šešiems Aštuoni stulpeliai

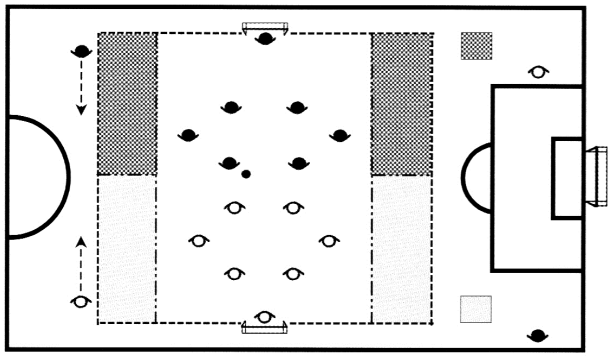
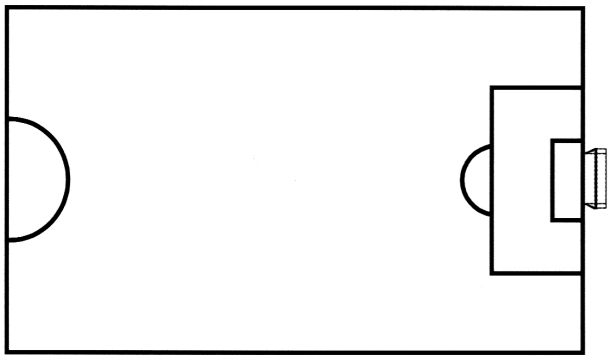
Junginys: - kamuolio perdavimas ir stabdymas, - ištvermės lavinimas.	kiekvienas susitikimas atitinka tam tikrą lygį (D1, D2, D3 ir t.t.) Žaidėjai, laimėję viename lygyje, pakyla , o kurie pralaimi, nusileidžia. Jei lygu pirmą kartą - burtų traukimas laimėtojams išaiškinti. Jei lygu kitais kartais - laimi, tie, kurie pirmavo prieš tai. Kamuolys atitenka tiems, kurie pralaimėjo. **Pastaba:** gerai paruošti žaidimo plotą.	keturiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 01; Paruošiamasis periodas 12A

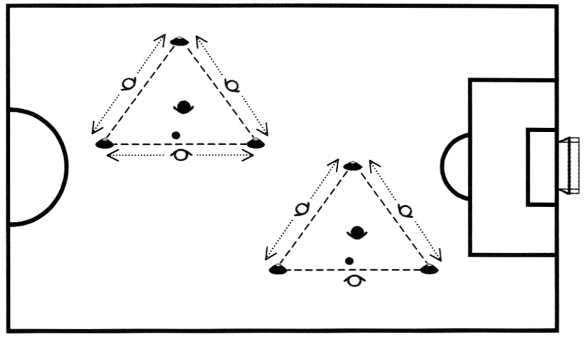
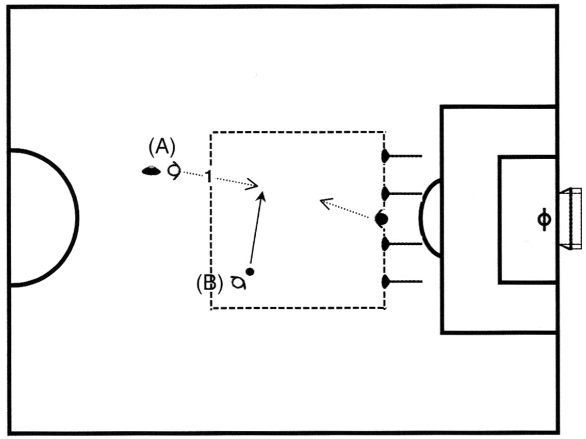
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 25' **Specialusis atletinis rengimas.** Grupės dėmesio koncentravimas. Junginiai: kamuolio perdavimai ir kamuolio stabdymas: - padėti kamuolio turėtojui, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Pratybos: pirmos dienos popietė. Trise su vienu kamuoliu. Žaidėjai judėdami atlieka kamuolio perdavimus šia tvarka: 1. A atlieka ilgą kamuolio perdavimą B. 2. C bėga link žaidėjo B. 3. B perduoda kamuolį žaidėjui C. 4. C atlieka ilgą kamuolio perdavimą A. 5. B bėga link A ir t.t. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to mažinamas iki trijų, dviejų. Keisti kamuolio perdavimo formas. **Pastabos:** reikalauti judesių kokybės. 	Kamuolys trims
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – treniruotės tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Įvertinimas15' **Specialusis atletinis ir techninis rengimas.** Vorelė Junginiai, kamuolio varymas ir smūgiavimas į vartus: -ištvermės lavinimas, -šuoliukų kartojimas.	**Nurodymai:** Dvi aikštės. ½ aikštės futbolui vienuolikai + 2 vartininkai. Nr. A. Žaidėjai atlieka pratimą bėgdami ratu nuo vienų vartų prie kitų. Nr. B taip pat, tik vienas žaidėjas prieš smūgį paduoda kamuolį. Po smūgio, žaidėjas pakeičia tą, kuris paduoda kamuolį. Aikštė Nr. 1. Bėgimas gyvatėle ir smūgis į vartus. Nr. 2. Techninis judesys, po to smūgis į vartus. Varymi gyvatėle variantai aikštėje Nr. 1: Laisvas. Tik viena koja. Tik išorine, po to vidine pėdos puse. Driblingo varianatai aikštėje Nr. 2: - Kablys. Kamuolio pakėlimas nuo žemės padu paridenant kamuolį į save. Klaidinamasis judesys kūnu. Smūgiavimo variantai: - Silpnąja ir stipriąja kojomis: plokštuma, keltimi, suktas ir išorine pėdos puse ir t.t. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 stovelių Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis ir techninis rengimas.** Priklausomybė. Pozicijos pakeitimas padedant kamuolio turėtojui.	**Nurodymai:** Septyniese su kamuoliu + vartininkas. 1. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 2. Kai B sustabdo kamuolį, C, D ir E atbėga į pagalbą kamuolio turėtojui. 3. B perduoda kamuolį C prie kojų. 4. Kai C sustabdo kamuolį, į pagalbą atbėga F, o G prašo kamuolio 	Lėkštelės Kamuolys septyniems

Puolimas septyniese: - padėti partneriui aikštės krašte, kad jis galėtų perduoti į centrą, - ištvermės lavinimas.	į aikštės kraštą. 5. C perduoda kamuolį G bėgimo kryptimi. 6. G smūgiuoja į centrą F, D ir E bėgimo kryptimi. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairėspusės. Grįžtant į savo vietą bėgti ristele. **Pastaba:** būti reikliam kamuolio perdavimams ir prašymams. Atsižvelgti į laiko tarpus bei plotą prašant ir perduodant kamuolį.	

Atletinio rengimo ciklas PA 01; Paruošiamasis periodas 12 B

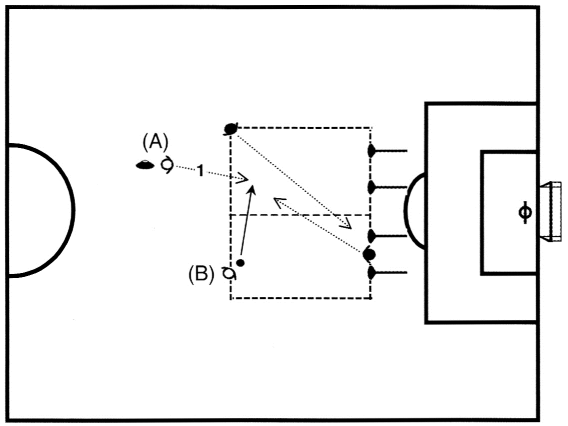
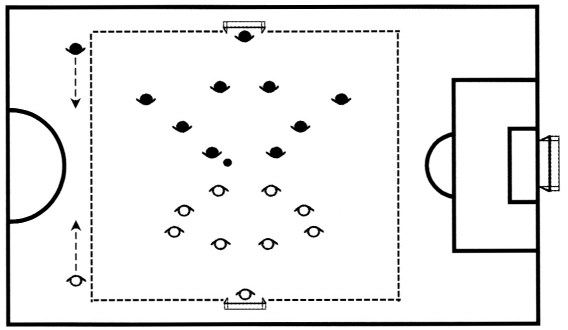
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 20' **Specialusis atlinis rengimas su technika:** žaidimas galva <u>Turnyras</u> - smūgiuoti į vartus kamuolį galva, -pliometrinis jėgos lavinimo režimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės išilgai, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Kiekvienos komandos puolimo pusėje išilgai užribio linijų nubrėžti 10 m zoną. Jei kamuolys perduodamas žaidėjui, esančiam šoninėje jo puolimo zonoje, ir jei jis kamuolio paprašė būdamas gynybinėje kraštinėje zonoje, tai joks žaidėjas negali jo dengti ir trukdyti, išskyrus vartininką. Žaidėjui prieš smūgiuojant į vartus leidžiama du kartus liesti kamuolį. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau prasiveržti į zonas. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
		
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai**	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 01; paruošiamasis periodas Nr. 10 A

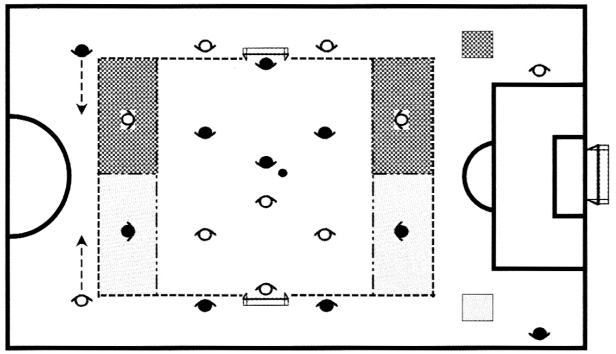
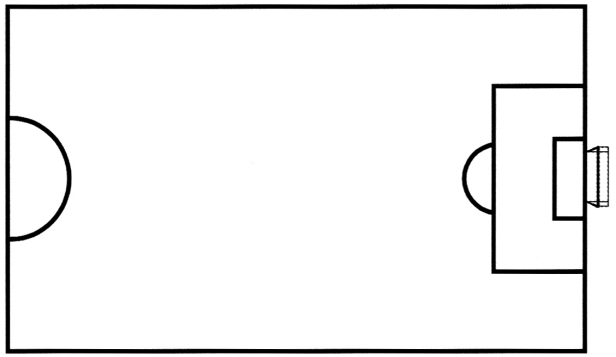
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 25' **Specialusis atletinis rengimas.** Grupės dėmesio koncentravimas. Du pratimai. „Jautis'': -kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai su kamuolio turėtojo pagalba, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Pratybos: antroji diena po pietų. Trikampyje, kurio kraštinė 5 m, kampuose išdėlioti po lėkštelę. „Jautis'' 3 x 1. Puolėjai gali judėti išilgai savosios kraštinės. Sudaryti vienodo lygio žaidėjų grupes. Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų ir iki dviejų. Keisti gynėjus kas 30". Laimi tas gynėjas, kuris daugiausiai kartų paliečia kamuolį per 30. Keisti žaidėjų grupes. **Pastaba:** versti puolėjus nestovėti vietoje. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 30' **<u>Specialusis atletinis rengimas su individualios taktikos elementais:</u>** Specifinis veiksmas priklausomai nuo pozicijos. <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų skaičiui centrinėje zonoje.</u> Gynėjo tikslas: -staiga nepulti, priversti puolėjus suklysti, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** 2 x1 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes - puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėjai išsidėsto pradedant pratimą kiekvienas savo zonoje. Nubrėžti 20 m x 24 m zoną puolimo zonos centre. Puolėjai smūgiuoja į vartus, po to kai vienas žaidėjas varydamasis kamuolį išbėga iš šios zonos pro stulpelius, pastatytus 3m atstumu vienas nuo kito. Gynėjų užduotis - išmušti kamuolį iš zonos, kad puolėjai neturėtų galimybės smūgiuoti į vartus. Kai puolėjas išbėga iš zonos, gynėjai nustoja žaidę. *Pradžios situacija:* A prašo kamuolio, kad B kamuolį perduotų į zoną. Kai tik B perduoda kamuolį, visi trys žaidėjai pradeda rungtyniauti. **Pastabos:** puolėjas - kamuolio turėtojas turi greitai apžaisti paskutinį gynėją. Gynėjas negali staiga pulti puolėjo, bet turi palengva trauktis. 	Lėkštelės Kamuolys trims Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia	**Komentarai:**	

perteikti grupei	

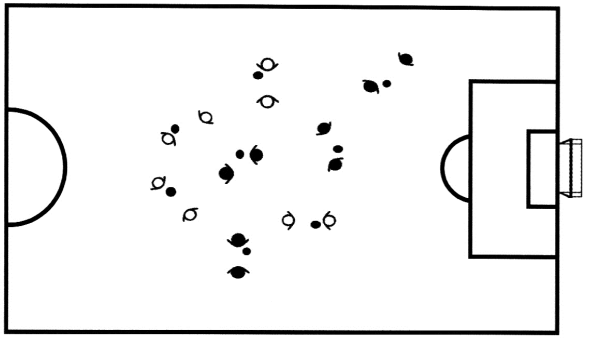
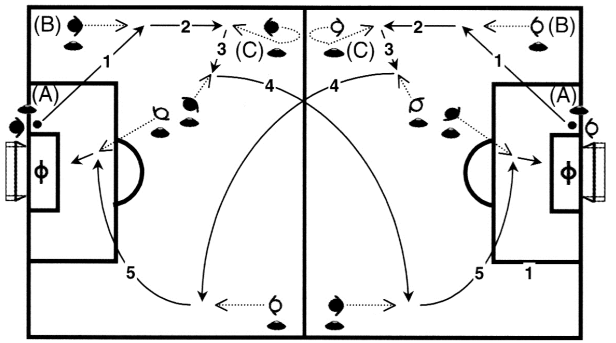
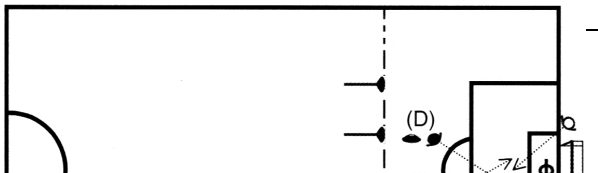
Atletinio rengimo ciklas PA 01; Paruošiamasis periodas Nr. 10 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 30' **Specialusis atletinis rengimas su individualios taktikos elementais.** Priklausomai nuo situacijos Gynyba esant vienodam žaidėjų kiekiui centrinėje zonoje. Gynėjų tikslai: -nepulti, priversti puolėjus suklysti, -priešintis ir laukti partnerio grįžimo, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** 2 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi grupes -gynėjų ir puolėjų,. Puolėjai ir gynėjai startuoja kiekvienas iš savo zonos. Nubrėžti dvi 20 m x15 m zonas vieną šalia kitos viduryje puolimo zonos. Puolėjai smūgiuoja į vartus po to, kai vienas iš žaidėjų varydamas kamuolį prabėga pro stulpelius, išdėstytus vienas nuo kito 4 m atstumu. Kiekvienas gynėjas gina savo zoną ir jų gali būti tik po vieną vienoje zonoje. Kad sustabdytų puolimą, jie turi išspirti kamuolį iš savo zonos. Kai tik puolėjui pavyksta prasiveržti per zoną pro stulpelius, gynėjas, esantis priešingoje zonoje gali trukdyti puolėjui, bet prieš tai turi paliesti išorinį stulpelį. Pradžios situacija: A prašo kamuolio, kad jį B perduotų į zoną. Kai tik B perduoda kamuolį, visi keturi žaidėjai pradeda rungtyniauti. **Pastaba:** gynėjai atsidengdami turi veikti organizuotai. Gynėjas neturi pulti staiga, bet palengva trauktis.  	Lėkštelės Kamuolys keturiems Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 30' **Specialusis atletinis rengimas su kolektyvinės taktikos elementais.** <u>Gynybos pozicijos.</u> Rungtynių tikslas: -organizuoti gynybą, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Gynybos organizavimas. Laisvas žaidimas puolėjams. Treneris vadovauja, sustabdo žaidimą, kad pergrupuotų gynėjus. **Pastabos:** žaidžiamas vienas puskėlinis. Rungtynių pabaigoje leisti žaisti laisvai. 	Lėkštelės Kamuolys trims Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendra informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 01; Paruošiamasis periodas Nr. 09B

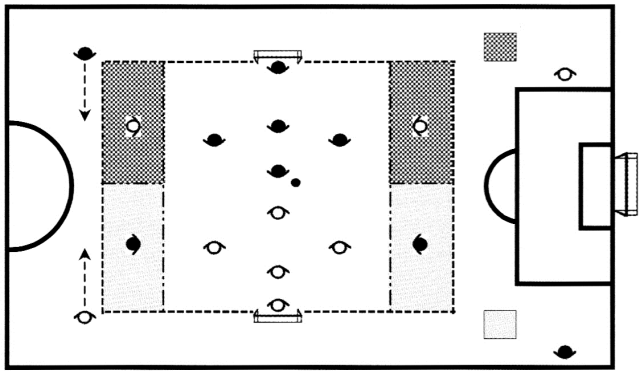
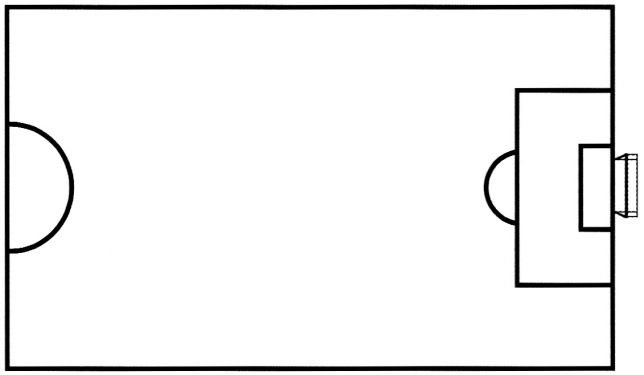
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulėjimas 30' **Specialusis atletinis rengimas su kolektyvinės taktikos elementais.** <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros.</u> Rungtynių tikslas: -perduoti kamuolį žaidėjui žaidžiančiam krašte, kad jis perduotų į centrą, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, plotas 40 m x 30 m į dvejus vartus futbolui 11x 11. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių ir nuošalių. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje paskirti po žaidėją "manekeną" iš kiekvienos komandos abiejose zonose ir iš abiejų vartų pusių puolimo zonoje bei juos keisti kas 3'. "Manekenai" gali kamuolį liesti du kartus, po to smūgiuoti į centrą arba grąžinti. Žaidimo variantai: - laisvas žaidimas. Du kamuolio lietimai. Vienas kamuolio lietimas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zoną pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį "manekenams". 	Lėkštelės Kiek galima daugiau kamuolių Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
		
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 01; Paruošiamasis periodas Nr. 08 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 15' **Specialusis atletinis rengimas su technikos elementais.** Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisva technika:</u> - žongliravimas, - lankstumas, minkštumas.	**Nurodymai:** Pratybos: trečia diena po pietų. Dviese su kamuoliu. Dviese laisvai žongliruoti, kad kamuolys nepaliestų žemės, panaudoti įvairias kūno vietas, atsitūpus. Kamuolio perdavimo variantai partneriui: **-** tiesioginis, - po daugelio lietimų. **Pastabos:** reikalauti koncentracijos. 	Kamuolys dviems
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas su technikos elementais.** Technikos veiksmai vorele. Sujungti kamuolio stabdymą ir kamuolio perdavimą. Užduotys: - estafetės perdavimas judant ratu su atsidengimu ir perbėgimu, **-**ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Aikštėje futbolas vienuolikai + du vartininkai. Žaidėjai atlieka atsidengimą ir perbėgimą, kamuolio perdavimus ir stabdo jį judėdami ratu nuo vienų vartų prie kitų. Kai tik B perduoda kamuolį C, A greitai perduoda kitą kamuolį. <u>Kamuolio perdavimų variantai:</u> - stipriąja ir silpnąja koja. <u>Kamuolio sustabdymo variantai:</u> - vidine ir išorine pėdos puse. **Pastabos:** reikalauti judesių atlikimo kokybės. 	Lėkštelės Kiek galima daugiau kamuolių
Tobulinimas 30': **Specialusis atletinis rengimas**	**Nurodymai:** 	Lėkštelės

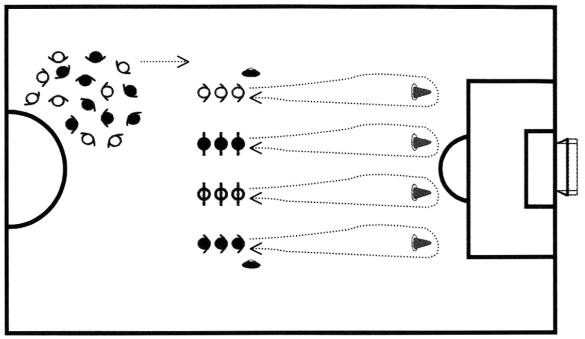
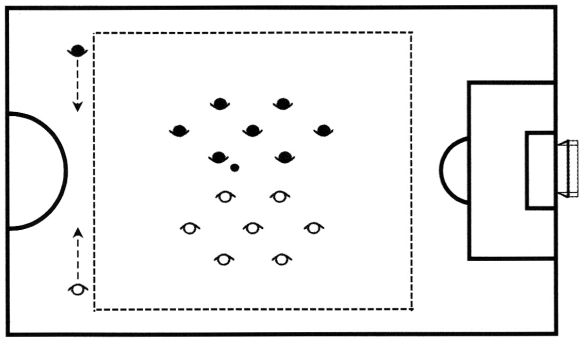
su individualios technikos elementais. Puolimo ir gynybos organizavimas, atsidengimas ir perbėgimas. Puolėjo tikslas: -trukdyti atmušti kamuolį. Gynėjo tikslas: -trukdyti smūgiuoti į vartus, -atmušti kamuolį, -spurtas.	2 x 1 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes - puolėjų ir gynėjų. Žaidimo pradžioje puolėjai ir gynėjai - kiekvienas savo zonoje. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Gynėjai atmuša kamuolį, prisiliesdami prie kamuolio daugiausiai du kartus, tarp dviejų stulpelių. Pradžios situacija: 1. A perduoda kamuolį B į varžovo (manekeno) užnugarį. 2. B perduoda kamuolį į centrą žaidėjams C ir D. Pratimą atlikti prieš vartus iš dešinės ir kairės pusės. Gynėjo starto variantai: nuo pirmojo ar antrojo stovelio. Tarp C ir D. Iš dešinės C ir iš kairės D.	Kamuolys penkiems Keturi stulpeliai Manekenas Skirtingų spalvų marškinėliai

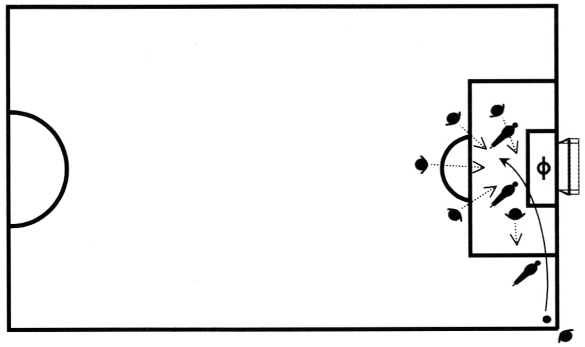
Atletinio rengimo ciklas PA 01; Paruošiamasis periodas Nr. 08 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 30' **Specialusis atletinis rengimas ir kolektyvinės taktikos elementai.** <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas.</u> Žaidimo tikslas: -perduoti kamuolį puolėjui žaidžiančiam krašte, kad būtų galima smūgiuoti į centrą, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 40 m x 30 m plote į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių ir nuošalių. Kiekvienos komandos puolimo zonoje išilgai užribio linijų nubrėžti 10 m zoną. Pastatyti po žaidėją "manekeną" iš kiekvienos komandos abiejų pusių puolimo zonoje bei juos keisti kas 3'. "Manekenai" prieš perduodami kamuolį į centrą gali jį liesti tris kartus ir joks kitas žaidėjas negali įbėgti į kraštinę zoną. **Pastabos:** kiekvienos komandos zoną pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį "manekenams". 	Lėkštelės Kiek galima daugiau kamuolių Skirtingų spalvų marškinėliai Kerturi stulpeliai dvejiems vartams
		

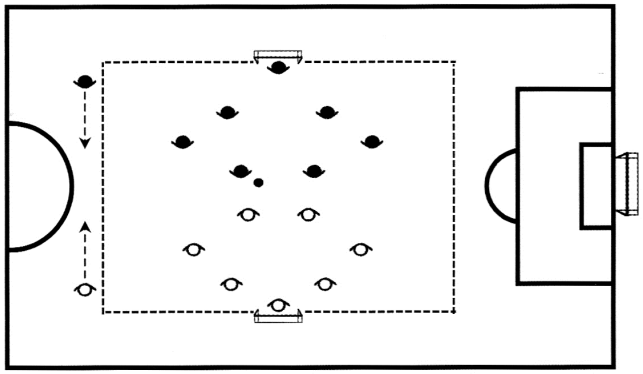
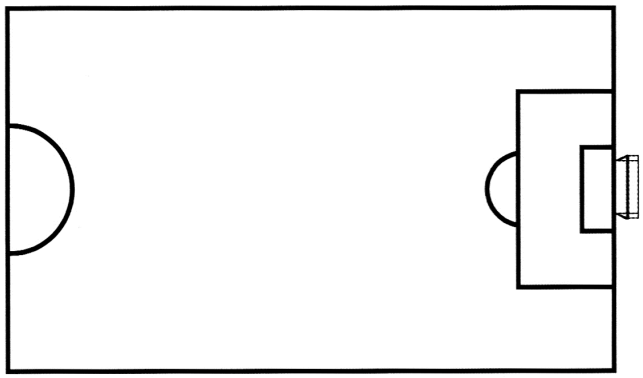
Pertrauka 15’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 01; Paruošiamasis periodas Nr. 07 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 55’ **Specialusis atletinis rengimas.** Grupės dėmesio koncentravimas, du pratimai. Bėgimas be kamuolio: - lengvas bėgimas, - ištvermės lavinimas. Intervilles: Izometrinis ir pliometrinis jėgos lavinimo režimas.	**Nurodymai:** Nr. 1. Lengvas bėgimas 25’. Po 5’ bėgimo patikrinti pulsą. Nr. 2. 20’ Komandos po tris žaidėjus lenktyniauja. Po trenerio signalo komandos turi paraleliai apibėgti apie stulpelį ir grįžti prie starto linijos tokiu būdu: - vienas iš trijų yra nunešamas kitų dviejų ,,kėdėje‘‘, - vienas iš trijų laikosi pakibęs rankomis ant kitų dviejų pečių, - vienas iš trijų yra ant partnerio nugaros, o tas kuris neša rankomis laikosi už trečiojo pečių. Taškas komandai, pirmai kirtusiai finišo liniją. Variantas: parnešti kamuolį bėgimų metu. 	Laikmatis Teniso bateliai Lėkštelės Du stoveliai komandoms
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 15’ **Specifinė atletika:** Grupės dėmesio koncentravimas. Teminis žaidimas rankomis: - išvesti iš pusiausvyros varžovą, - ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Pratybos: ketvirtos dienos ryte po pusryčių. Žaidimas, amerikietiškas futbolas, 7 x 7, 50 m x 40 m plote. Marškinėlius nesukišti į kelnes. Kirsti varžovo vartų liniją nešant kamuolį. Kamuolio perdavimai atliekami tik rankomis atgal arba pirmyn. Žaidėjas su kamuoliu gali bėgti. Kai varžovas sugriebia kamuolio turėtoją už marškinukų, kamuolys atitenka varžovams. Skaičiuoti nuošales kaip ir vienuolikos žaidėjų futbole. **Pastabos:** laiku pastebėti varžovą ir perduoti kamuolį prieš jam atakuojant. 	Lėkštelės Kek galima daugiau kamuolių

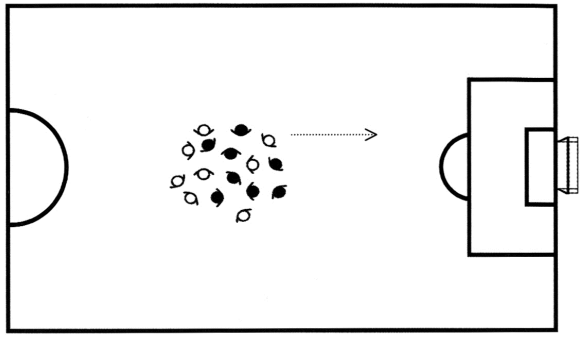
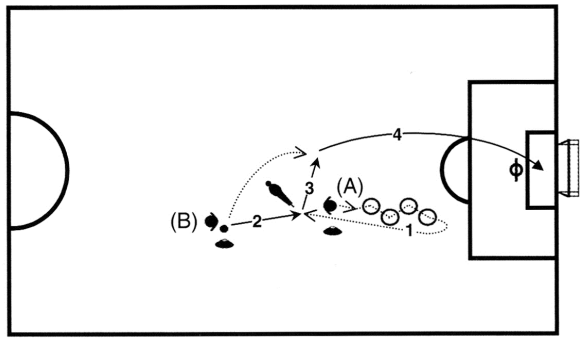
Taktika 30': Gynyba ir puolimas. Pozicijos: -žaidėjų koncentracija.	**Komentarai:** Įvairių pozicijų išdėstymas puolant ir ginantis: - kampiniai smūgiai, - tiesūs smūgiai, - nuošalės. **Pastaba:** pasinaudoti didele lenta, kad parodytumėte, ko iš žaidjų norite.		Lėkštelės Kuo daugiau kamuolių Manekenai Popierius brėžiniams

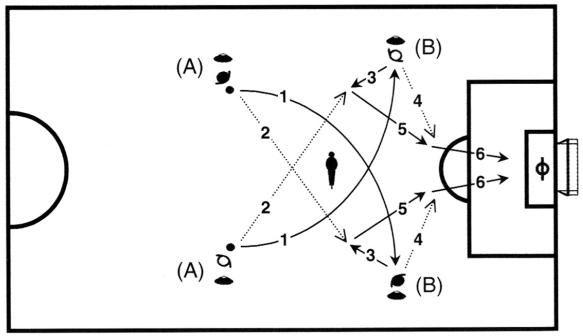
Atletinio rengimo ciklas PA 01; Paruošiamasis periodas Nr.07B

Tikslai	Pratimai.		Priemonės
Tobulėjimas 30' **Specialusis atletinis rengimas su technikos elementais** <u>Teminis žaidimas:</u> - puolimas, -rizika, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 40 m x 30 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Be kampinių smūgių. Žaidimas kamuolį liečiant vieną kartą. Įvartis užskaitomas tiesiogiai palietus kamuolį. **Pastabos:** nedaryti bet ko su pretekstu, kad reikia smūgiuoti į vartus.		Lėkštelės Kiek galima daugiau kamuolių Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
			

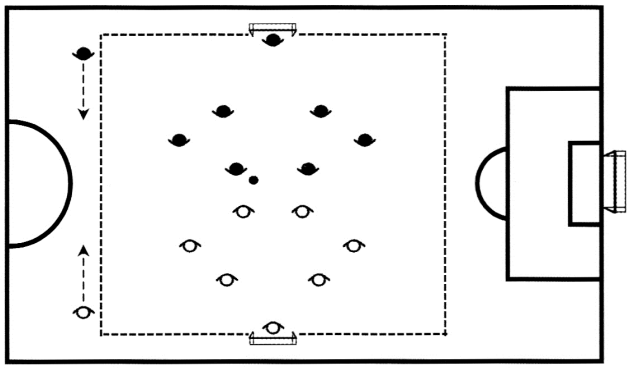
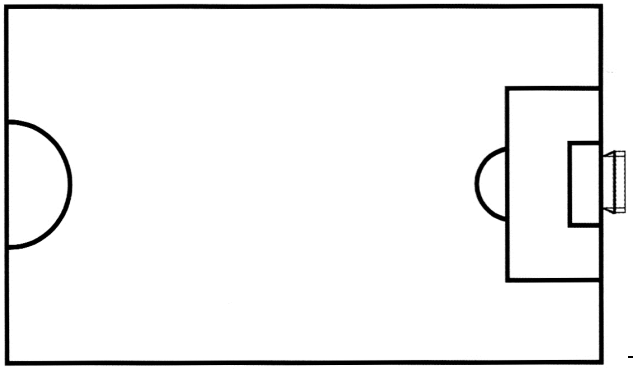
Pertrauka 15’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 01; Paruošiamasis periodas Nr. 06A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 30’ **Specialusis atletinis rengimas.** Grupės dėmesio koncentravimas, du pratimai . <u>Bėgimas be kamuolio:</u> - lengvas bėgimas, -ištvermės lavinimas. <u>Bėgimas be kamuolio:</u> - judėjimas įvairiais būdais, - poilsis.	**Nurodymai:** Žaidėjams nebuvusiems pratybose: lengvas 25’ lavinant išvermę. Po 5’ patikrinti pulsą. Kitiems žaidėjams: bėgimas ristele 25’ poilsiui. 40 proc. 60 proc. Pulsas - 120-140 k/min. Po 5’ bėgimo patikrinti pulsą. 	Laikmatis Teniso bateliai
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas su technikos elementais.** Sienelė: - staigus kamuolio perdavimas, - šuoliukai.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. • A atsidengia į priekį, šuoliukai į šalis, į lankus, gauna iš B kamuolį prie kojų, • B perduoda kamuolį A po to A vienu lietimu grąžina kamuolį B bėgimo kryptimi. • B stabdo ir smūgiuoja kamuolį į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. Keisti padėtį, kad būtų įvairūs smūgiavimo būdai: pėdos keltimi, plokštuma. Tolimas smūgis. Suktas smūgis. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio prašymui ir perdavimams. Atsižvelgti į laiką ir erdvę prašant kamuolio ar jį perduodant. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Ketrui lankai Manekenas

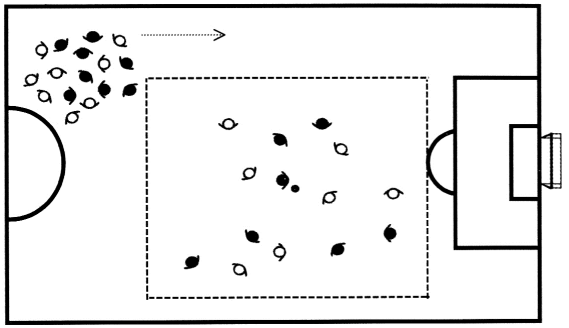
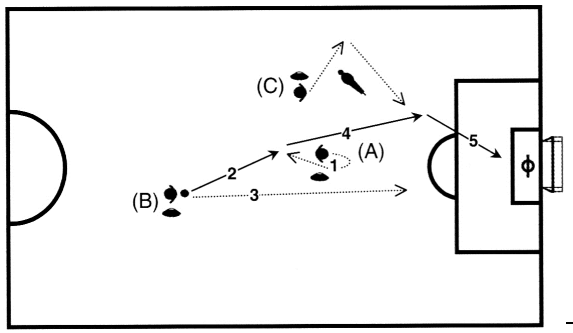
Tobulinimas 30': **Specialusis atletinis rengimas su technikos elementais.** Ilgas žaidimas: - kartoti pratimus ir derinius, **-** ištvermės lavinimas.	**Komentarai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A atlieka ilgą kamuolio perdavimą B. 2. A bėga į pagalbą B. 3. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 4. B prašo kamuolio link vartų. 5. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 6. B smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės prieš vartus. Kaitalioti įvairias smūgiavimo formas atliekant ilgus kamuolio perdavimus. **Pastabos:** užimti savo vietą grįžtama bėgant ristele. Būti reikliam kamuolio perdavimų kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Manekenas

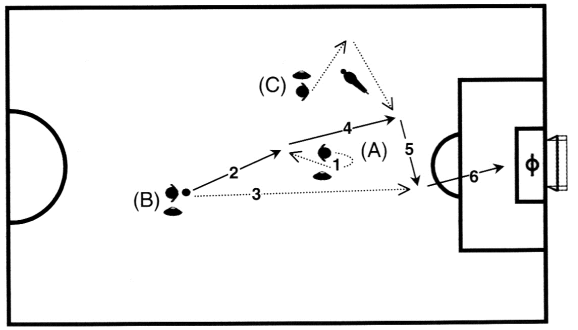
Atletinio rengimo ciklas PA 01; Paruošiamasis periodas Nr. 06 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 30' **Specialusis atletinis rengimas su žaidimo elementais.** Laisvas žaidimas. Žaidimo tikslas: -leisti laisvai žaisti, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Laisvas žaidimas. Žaidėjai sudaro komandas. Treneris rungtynių metu neduoda jokių nurodymų ir tik teisėjauja. **Pastabos:** leisti žaisti po 10 intensyvių dienų. Daryti puskėlinius. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
		

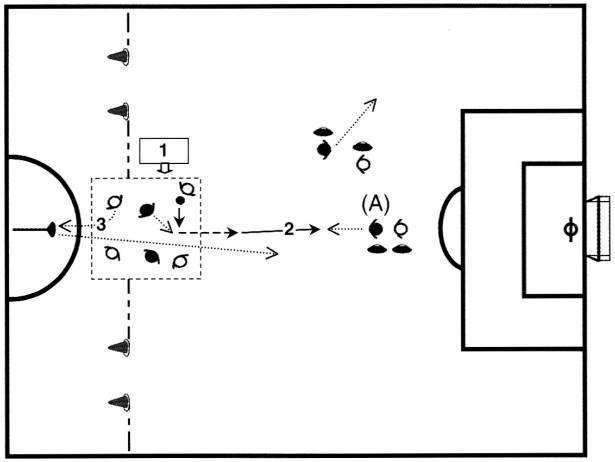
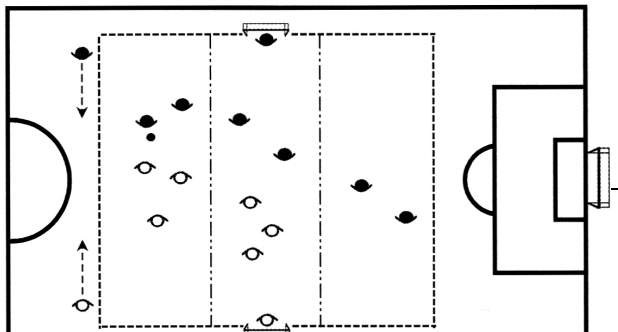
Pertrauka 15’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:** **Po paruošiamosios fazės antrojo ciklo pratybų:** Ciklas PA 01; Bazinis periodas. 10 dienų. 12 pratybų Nr. 17-Nr. 06;	

Atletinio rengimo ciklas PA 02; Paruošiamasis periodas Nr. 05 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25’ **Specialusis atletinis rengimas.** Grupės dėmesio koncentravimas, du pratimai. <u>Bėgimas be kamuolio:</u> -lengvas bėgimas, -ištvermės lavinimas. <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> -kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų kiekiui zonoje, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidėjams nebuvusiems pratybose: Lengvas bėgimas 25’. Po 5’ bėgimo patikrinti pulsą. Kitiems žaidėjams: Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės. Kamuolio perdavimai - po 10 kartų. Kai tik visi vienos komandos žaidėjai atlieka 10 kamuolio perdavimų - 1 taškas. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to apribojamas iki trijų, vėliau iki dviejų. **Pastabos:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo Priversti žaidėjus nuolat judėti. 	Laikmatis Teniso bateliai Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas su technikos elementais.** Priklausomybė Vietos keitimas padedant kamuolio turėtojui: - puolimas trise padedant partneriui patekti į puolimo zoną bėgant kratu, **-**ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia į priekį, kad gautų kamuolio perdavimą iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A. 3. B prašo kamuolio (klaidinantis judesys) į A užnugarį. 4. A perduoda kamuolį C į manekeno (varžovo) užnugarį, po to kai pastarasis atlieka klaidinantį atsidengimą link užribio linijos. 5. C stabdo kamuolį ir jį smūgiuoja į vartus. Smūgiuoti po kamuolio perdavimo iš dešiniojo ir iš kairiojo krašto. **Pastabos:** grįžimas į savo vietą ristele. Atsižvelgti į erdvės/laiko sąvokas prašant kamuolio ir perduodant kamuolį. 	Lėkštelės Kamuolys trims žaidėjams Manekenas

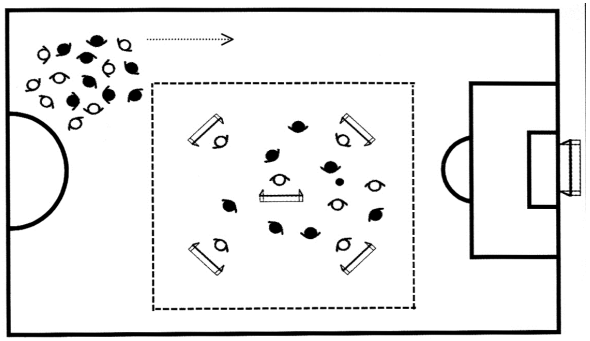
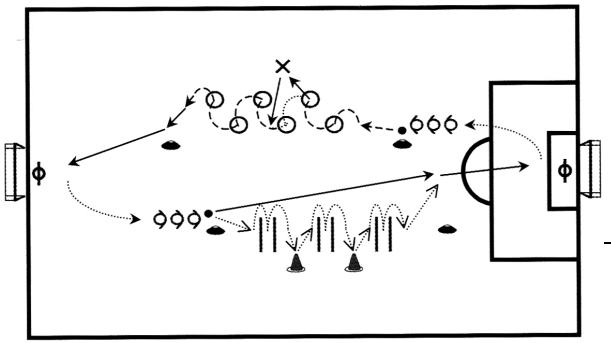
Tobulinimas 20': **Specialusis atletinis rengimas su technikos elementais** Priklausomybė Vietos keitimas padedant kamuolio turėtojui: -puolimas trise padedant partneriui pulti centre, - ištvermės lavinimas.	**Komentarai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia į priekį, kad gautų kamuolio perdavimą iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A. 3. B prašo kamuolio į A užnugarį. 4. A perduoda kamuolį C į manekeno (varžovo) užnugarį, po to kai pastarasis atlieka klaidinantį atsidengimą link užribio linijos. 5. C perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 6. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės. **Pastabos**: grįžtama į savo vietą bėgant ristele. Atsižvelgti į erdvės/laiko santykį prašant kamuolio ir perduodant kamuolį.		Lėkštelės Kamuolys trims Manekenas

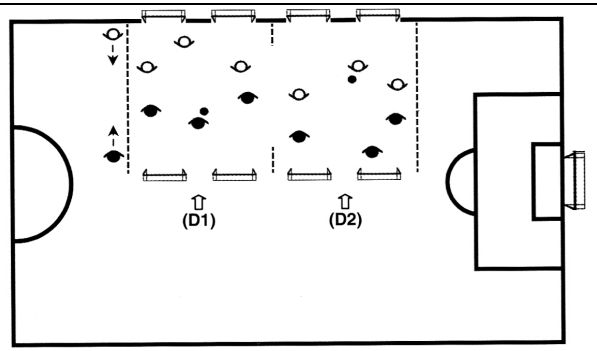
Atletinio rengimo ciklas PA 02; Paruošiamasis periodas Nr. 05 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 30' **Specialusis atletinis rengimas su individualios taktikos elementais.** Specifiniai veiksmai pagal pozicijas <u>Gynyba, esant mažesniam žaidėjų kiekiui, pereinant į puolimą.</u> Puolėjų tikslai: -priversti varžovą suklysti centrinėje zonoje, atkovoti kamuolį ir kontratakuoti, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** 3 x 3, ¾ aikštės + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėjai pradžioje savo zonose. Nubrėžti 10 m x 10 m zoną paruošiamojoje zonoje. Puolėjai smūgiuoja į vartus po to, kai kamuolys išeina už zonos ribų. Gynėjai smūgiuoja į vartus po trijų kamuolio lietimų tarp dviejų vartų, pažymėtų stoveliais. Pradžios situacija: 1. Puolėjai žaidžia 2 x 4 (,,jautis'') zonoje. 2. Kai tik vienas iš puolėjų atkovoja kamuolį, jis pasinaudoja A pagalba ir dalyvauja kontratakoje. 3. Praradęs kamuolį gynėjas bėga paliesti stulpelį ir ginasi toliau . 4. Kai tik kamuolys išeina iš zonos, žaidėjai žaidžia 3 x 3. **Pastabos:** kol kamuolys neišeina už zonos ribų, vyksta žaidimas. Į savo vietą grįžyama bėgant ristele. 	Lėkštelės Kamuolys 10 žaidėjų Skiritngų spalvų marškinėliai Keturi stoveliai dvejiems vartams Stulpelis
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas su kolektyvinės taktikos elementais.** <u>Pozicijos.</u> Rungtynių tikslai: - žaidėjų judėjimas priklausomai	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurinė zona turi būti siauresnė nei kitos dvi. Kai kamuolys būna dešinėje kraštinėje zonoje, joks žaidėjas negali gintis kraštinėje. kairėje zonoje ir atvirkščiai. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Ketruri stulpeliai dvejiems

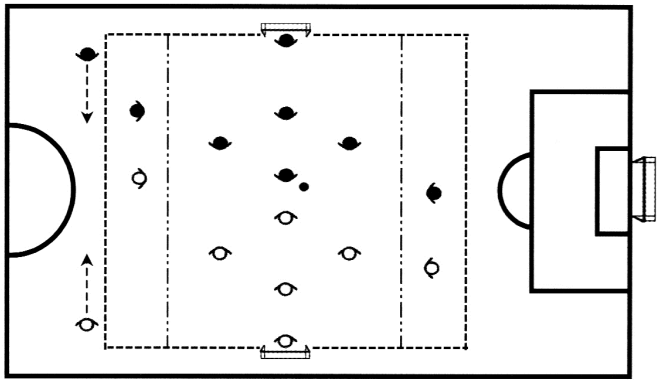
nuo kamuolio buvimo vietos, **-** ištvermės lavinimas.	Kai žaidėjas, kurio komanda ginasi, lieka priešingoje kraštinėje zonoje, skiriamas baudos smūgis. **Pastabos:** duoti laiko, kad žaidėjai suspėtų suprasti pratimo esmę.	vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:** **Pirmoji trečiojo ciklo(paruošiamojo periodo) pratybos:** ciklas PA 02; Bazinis periodas Septynios dienos. Trejos pratybos: Nr. 05-Nr. 03;	

Atletinio rengimo ciklas PA 02; Paruošiamasis periodas Nr. 04 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Specialusis atletinis rengimas.** Grupės dėmesio koncentravimas, du pratimai. <u>Bėgimas be kamuolio:</u> - lengvas bėgimas, -ištvermės lavinimas. <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> -įmušti į vienus vartus, po to - į kitus, - gynybinis persigrupavimas, - ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidėjams, kurie nebuvo pratybose: Lengvas bėgimas 25'. Po 5' bėgimo patikrinti pulsą. Kitiems žaidėjams: Žaidimas 7 x 7, plotas 40 m x 40 m, į penkis 5 m vartus. Smūgiuoti į vienus iš penkių vartų. Prie kiekvienų vartų priskirti po žaidėją iš kiekvienos komandos. Kai žaidėjai puola, jie juda laisvai, bet kai praranda kamuolį, kiekvienas grįžta prie savo vartų. Įvartis gali būti mušamas iš abiejų vartų pusių. **Pastabos:** jei komanda, kuri gina vartus, atkovoja kamuolį, ji turi smūgiuoti į kitus vartus, ne į tuos, prie kurių atėmė. 	Teniso bateliai Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 10 stulpelių penkiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas su technikos elementais** Puolimas: - smūgiavimas, - šuoliukai kaire-dešine, - šuoliukai pagrindine koja, - staigus pagreitėjimas, - šuoliukų deriniai,	**Nurodymai:** ½ aikštės futbolui vienuolikai + du vartininkai. Nr. 1. Žaidėjas startuoja su kamuoliu rankose ir atlieka: vieną šuoliuką pirmyn viena koja į lankus + viduryje distancijos, šuoliukų metu, jis perduoda kamuolį treneriui, kuris jį jam grąžina (sienelė). Pabaigoje distancijos jis pasideda kamuolį ant žemės ir smūgiuoja į vartus. Nr. 2. Sujungti vieną šuoliuką pirmyn tarp lazdų keičiant dešinę koją kaire + paliesti stovelį. Kamuolio paėmimas ir smūgiavimas į vartus. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 6 lankai 6 lazdos

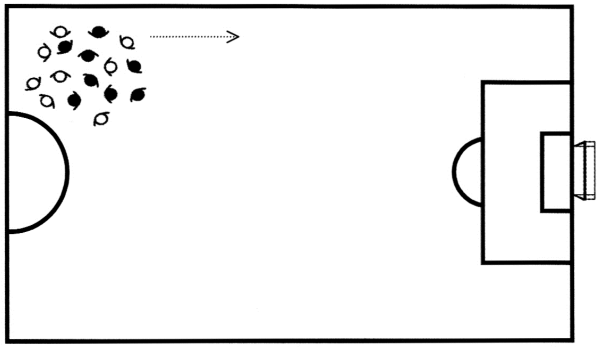
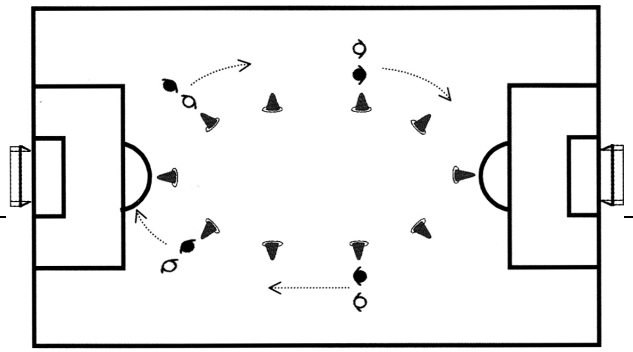
- estafetės.	Kai žaidėjas atlieka pratimą, jis grįžta atgal ir užima eilę. Atlikti pratimą didinant greitį. Keisti nuotolį ir išsidėstymą tarp lankų, lazdų ir stovelių.	Du stoveliai
Tobulinimas 30': **Specialusis atletinis rengimas su technikos elementais** Teminis turnyras. Kamuolio stabdymo ir perdavimo sujungimas: -stengtis laimėti ir priversti dirbti savo varžovą, -ištvermės lavinimas, -pliometrinis jėgos lavinimo režimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 3 x 3, plotas 15 m x 20 m, į keturis 4 m vartus. Smūgiuoti į vienus iš dviejų vartų be vartininkų. Kamuolio lietimų skaičius laisvas. Kamuolys liečiamas kojomis. Be kampinių smūgių ir nuošalių. Kas 2'30 keisti varžovus panaudojant pakilimo/nusileidimo sistemą: Kiekvienas susitikimas atitinka lygį D1, D2 Ir t.t. Žaidėjai, kurie laimi viename lygyje, pakyla; kurie pralaimi – nusileidžia. Jei lygu pirmą kartą - traukiami burtai. Jei lygu kitais kartais - laimi tas, kuris pirmavo paskutinį kartą. Kamuolys pradžioje duodamas tiems, kurie pralaimėjo. Laimėjusi komanda parenka darbą, kurį turi atlikti pralaimėjusi komanda. Leidžiamas darbas: du kartai po 10 atsispaudimų ar atsilenkimų.  	Lėkštelės Kamuolys šešiems 8 stulpeliai 4 vartams

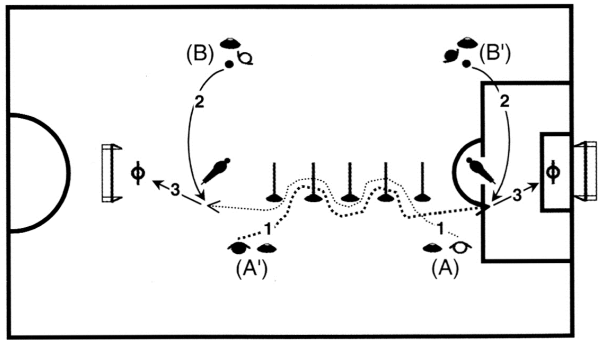
Atletinio rengimo ciklas PA 02; Paruošiamasis periodas Nr. 04 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 20' **Specialusis atletinis rengimas su kolektyvinės taktikos elementais.** Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, kraštų panaudojimas puolant. Žaidimo tikslas: -perduoti kamuolį žaidėjui žaidžiančiam krašte, sudaryti žaidėjų kiekio persvarą, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės plote į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų. Pastatyti po žaidėją "jokerį" iš kiekvienos komandos abiejose kraštinėse zonose bei juos keisti kas 3'. Kai tik vienas iš partnerių perduoda kamuolį ,,jokeriui'', jis gali bėgti į zoną ir žaisti 2 x 1. Jei varžovas atkovoja kamuolį, kamuolį perdavęs žaidėjas grįžta į zoną. **Pastabos:** kiekvienos komandos zoną pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį "jokeriams" . 	Lėkštelės Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Ketruri stulpeliai dvejiems vartams

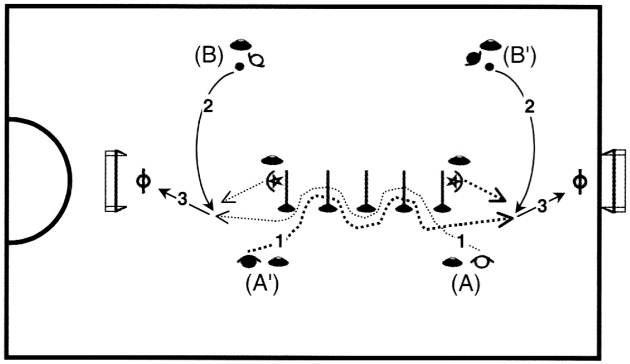
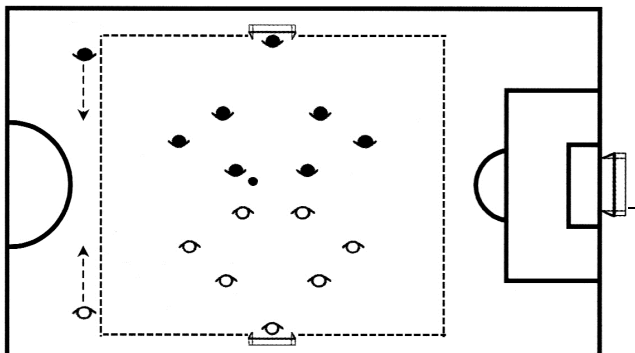
Pertrauka 15’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 02; Paruošiamasis periodas Nr. 03 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 15’ **Specialusis atletinis rengimas.** Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Bėgimas be kamuolio</u> - lengvas bėgimas, - poilsis.	**Nurodymai:** - lengvas 15’ bėgimas, - po 5’ bėgimo tikrinti pulsą. 	Laikmatis Teniso bateliai
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų jų kartojimas. **Gėrimai.**	
Įvertinimas 20’ Vo2 max. Skaičiavimas, Testai (Maksimalus deguonies suvartojimas).	**Nurodymai:** Ištvermės testai (Vma): Vameval 	Stoveliai, kasetė Magnetofonas Testų lentelės Teniso bateliai

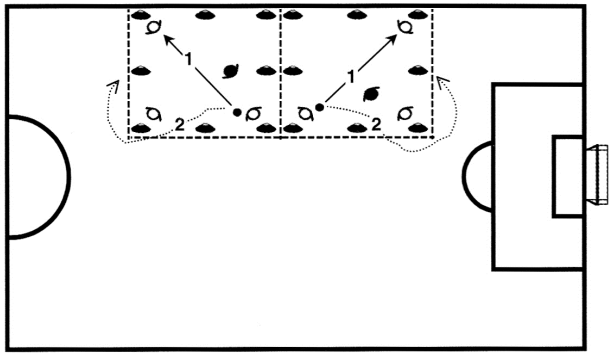
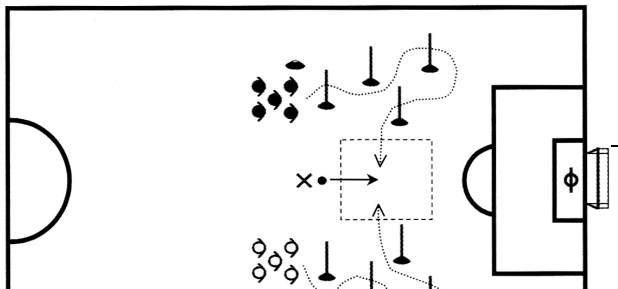
Tobulinimas 30': **Specialusis atletinis rengimas su technikos elementais.** Puolimas: -kamuolio smūgiavimas galva, -specialusis greitumas.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A ir A' prasilenkdami bėga gyvatėle tarp stulpelių. 2. B ir B' rankomis aukštai meta kamuolį virš varžovo (manekeno) jų partnerių bėgimo kryptimi. 3. A ir A' bėga prie kamuolio ir „gyvatėlės'' pabaigoje smūgiuoja kamuolį galva į vartus. 4. A ir A' pradeda bėgti kartu. Keisti kamuolį paduodančio į centrą žaidėjo padėtį (vietą). Smūgių į centrą variantai: -kamuolys perduodamas priešais manekeną. **Pastabos:** grįžti į savo vietą ristele. Užbaigti pratimą smūgiuojant kamuolį į centrą kojomis.		Lėkštelės Kamuolys dviems Penki stulpeliai Manekenas

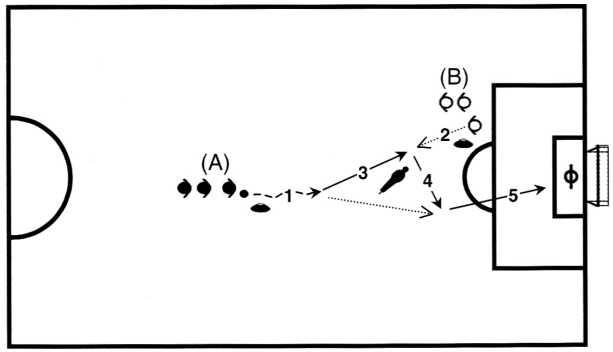
Atletinio rengimo ciklas PA 02; Paruošiamasis periodas Nr. 03 B

Tikslai	**Pratimai.**		**Priemonės**
Tobulėjimas 30' **Specialusis atletinis rengimas su individualios taktikos elementais.** Puolimas ir gynyba perduodant kamuolius aukšta trajektorija. Puolėjo tikslas: - smūgiuoti į vartus. Gynėjo tikslai: - sutrukdyti puolėjų veiksmams, -dvikova, -specialusis greitumas.	**Nurodymai:** l x l puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes paskirstant į puolėjus ir gynėjus. Puolėjai ir gynėjai pradžioje išsidėsto kiekvienas savo zonoje. Puolėjai smūgiuoja į vartus, gynėjai juos gina. Pradžios situacija: 1. A ir A' bėga gyvatėle trap stulpelių. 2. B ir B' meta aukštai kamuolį rankomis partnerių bėgimo kryptimi. Kai tik B ar B' smūgiuoja į centrą, abu žaidėjai centre pradeda rungtyniauti. Variantai gynėjo startui: ties pirmuoju stoveliu, ties antruoju stoveliu, tarp jų, šalia paskutiniojo stulpelio.		Lėkštelės Kamuolys dviems Penki stulpeliai
Tobulinimas 30' **Specialusis atletinis rengimas su žaidimo elementais** Laisvas žaidimas. Rungtynių tikslas: -likti savo vaidmenyje, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Laisvas žaidimas. Žaidėjai išsidėsto pradžioje priklausomai nuo jų vaidmens rungtyniaujant savo zonoje ir į tai atsižvelgia iki žaidimo pabaigos. **Pastaba:** daryti puskėlinius.		Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

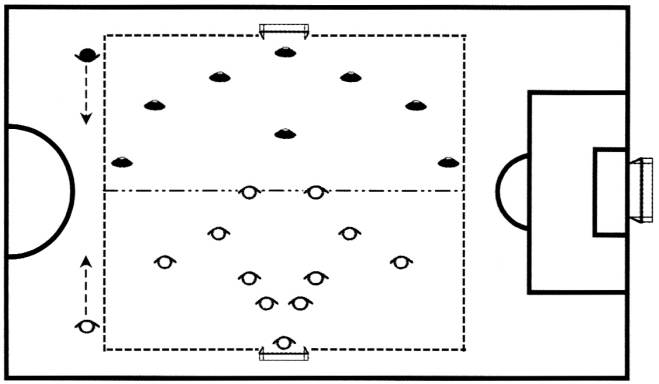
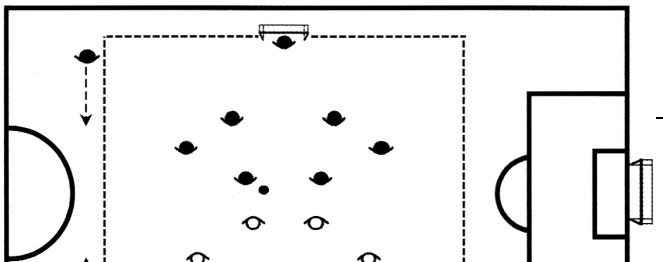
Pertrauka 15’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:** Paskutinės trys paruošiamojo periodo ciklo pratybos: Ciklas PA 02; Bazinis periodas. 7 dienos. Trejos pratybos: Nr. 05 -Nr. 03;	

Atletinio rengimo ciklas PA 03; Paruošiamasis periodas Nr. 02 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. ,,Jautis‘‘ - kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai, atsidengiant ir perbėgant, - poilsis.	**Nurodymai:** 10 m x 10 m plote padėti 8 lėkšteles. ,,Jautis‘‘ 3 x 1. Kai tik žaidėjas perduoda kamuolį (1), jis bėga prie lėkštelės, kur nieko nėra, nueidamasį partnerio užnugarį (2). Sudaryti vienodo lygio žaidėjų grupes. Laisvas kamuolio lietimo skaičius, po to ribojamas iki trijų ir vėliau iki dviejų. Keisti žaidėją po kiekvieno karto. Jei gynėjas atlieka mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai atlieka keturis kamuolio perdavimus, gynėjas lieka vienu kartu ilgiau. Keisti žaidėjų grupes. **Pastabos:** laukti, kad partneris užimtų poziciją ir turėtų bent vienu sprendimu daugiau.  	Lėkštelės Kamuolys keturiems
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų **juos kartojant. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija -10 m: - dvikova dėl kamuolio po	**Nurodymai:** Dviese be kamuolio + vartininkas. Prieš vartus nubrėžti 10 m x 10 m zoną. Bėgimas gyvatėle. Startas - kurios nors spalvos parodymas. Treneris parodo spalvą ir žaidėjai pradeda dvikovą zonoje, po to kai 	Lėkštelės Kamuolys žaidėjui Šeši stulpeliai

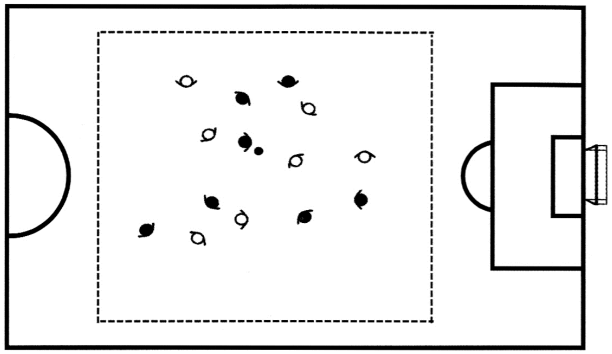
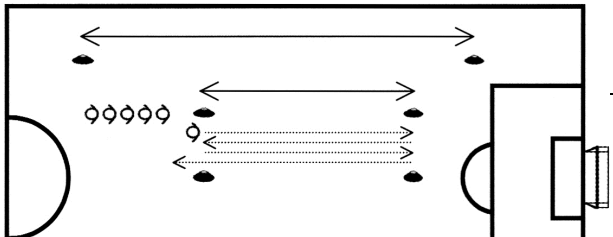
regimojo signalo, - reakcijos greitis.	bėga gyvatėle, pagal tam tikrą spalvą. Kai tik žaidėjas išspiria kamuolį iš zonos, varžovai nebežaidžia. Kamuolį paduoda treneris, esantis zonoje. Žaidėjų starto variantai: - stovint, atsitūpus, - išsitiesus ant žemės veidu į žemę. **Pastabos:** jei klaida padaroma dvikovos metu, skiriamas baudinys .	
Tobulinimas 30': **Technika:** Pratimas Junginys su trumpu kamuolio perdavimu: - sienelė, - staigus spurtas.	**Komentarai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. Žaidėjas A varosi kamuolį link B. 2. B artinasi A į pagalbą. 3. A perduoda kamuolį prie B kojų. 4. B grąžina kamuolį A bėgimo kryptimi. 5. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės pusės. Variantas: A prašo kamuolio į dešinę ar į kairę pusę nuo vartų. **Pastabos:** reikalauti kamuolio prašymo ir perdavimo kokybės. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Manekenas

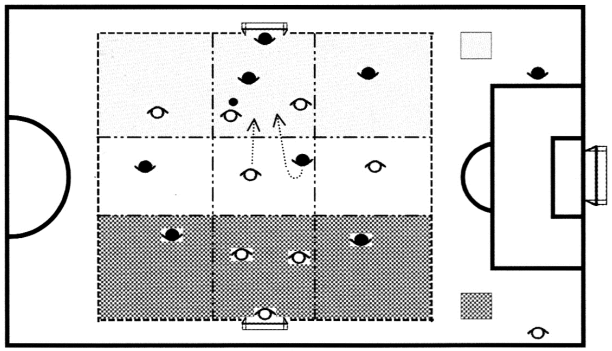
Atletinio rengimo ciklas PA 03; Paruošiamasis periodas Nr. 02 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 20' **Kolektyvinė taktika.** Pozicija Kamuolio atkovojimas, pozicijos užėmimas. Sustatyti žaidėjus į savo pozicijas, kol varžovo komanda savo gynybinėje pusėje ir valdo kamuolį: - lankstumas, - koncentracija.	**Nurodymai:** 11 žaidėjų visoje aikštėje, be kamuolio. Išdėlioti skirtingų spalvų lėkšteles gynybinėje varžovo pusėje. Kiekviena lėkštelė (spalva) atitinka kamuolio poziciją. Kai tik treneris pasako kurią nors spalvą, komanda persirikiuoja. Treneris nurodo klaidas, parodydamas teisingas pozicijas. Kai tik treneris sustabdo žaidimą, žaidėjai atlieka raumenų tempimo pratimus. **Pastabos:** skirti šiek tiek laiko. Paaiškinti, kodėl taip daroma ir ko norima. 	Lėkštelės
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas Laisvas žaidimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų

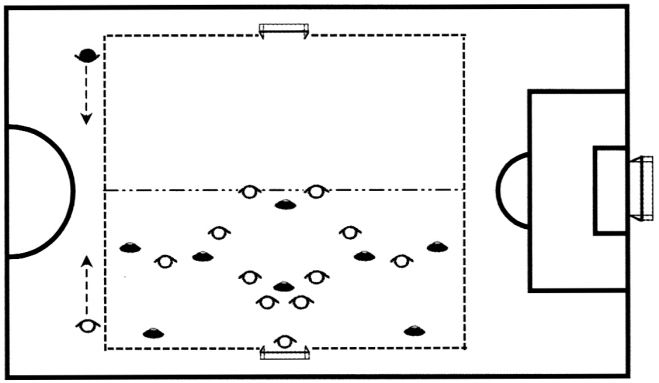
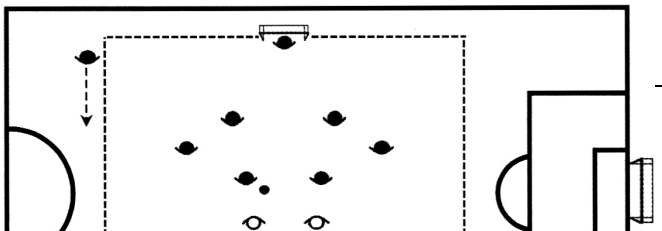
Rungtynių tikslas: -pramoga, emocijos, -ištvermės lavinimas.	Laisvas žaidimas. Neteikti nurodymų ir užduočių. **Pastaba:** daryti puskėlinius.	marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Pertrauka 15’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:** Pirmosios ketvirtos paruošiamosios fazės pratybos: Ciklas PA 03; Iki varžybinis periodas 7 dienos. Trys pratybos.	

Atletinio rengimo ciklas PA 03; Paruošiamasis periodas Nr. 01 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisvas žaidimas kojomis</u> - kamuolio išsaugojimas, - poilsis.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės. Perdavimai (po 10 kartų). Kai vienos komandos žaidėjai atlieka 10 perdavimų - 1 taškas. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to tris, du. **Pastabos:** reikalauti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus visą laiką judėti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų, jų kartojimas**. Gėrimai**	
Įvertinimas 20’ <u>Atletinis rengimas ir technika.</u> Testai	**Nurodymai:** Sudaryti tris grupes: greitumas, žongliravimas ir lankstumas. <u>Atletika:</u> 	Lėkštelės Matuolkis

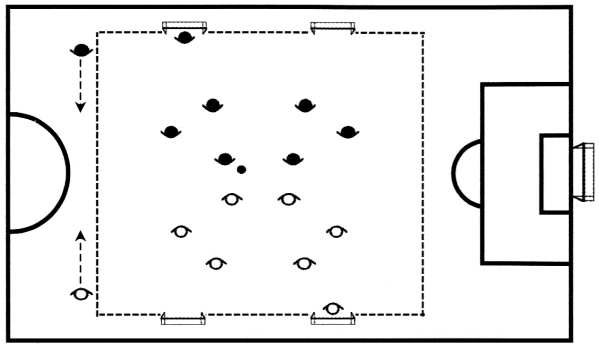
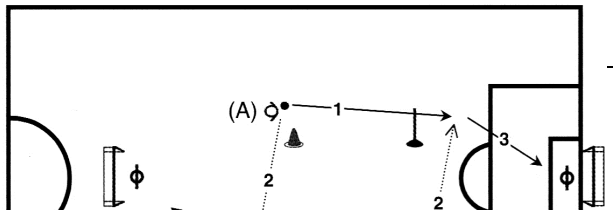
	Greitumo testas šaudyklės principu: 4 x 10 m. Greitumo testas: 40 m. Testas: vertikalus išsilenkimas. Testas: horizontalus išsilenkimas; 5 dideli žingsniai. Du bandymai žaidėjui. <u>Technika:</u> Žongliravimo testas: dešine koja, kaire koja, pakaitomis koja ir galva. Du bandymai žaidėjui.	Testų lentelės Pieštukas Laikmatis
Tobulinimas 40': **Technika-taktika:** Praktinis žaidimas zonose Puolimas ir gynyba, pozicijos užėmimas ir keitimas be kamuolio. Puolėjų ir gynėjų tikslai: -užimti laisvus plotus, - pozicijos keitimas, **-** ištvermės lavinimas.	**Komentarai:** 7 x 7, plotas 40 m x 50 m, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių.. Nubrėžti dvi linijas išilgai ir skersai aikštės. Trys vidurio zonos siauresnės, nei kitos šešios kraštinės. Kai kamuolys būna gynybinėje zonoje, visi žaidėjai, kurie yra atitinkamoje vidurio zonoje, gali dalyvauti puolime ar gynyboje šioje zonoje. **Pastaba:** versti žaidėjus bėgti iš vienos zonos į kitą. 	Lėkštelės Kamuolys penkiems Keturi stulpeliai Manekenas Skirtingų spalvų marškinėliai

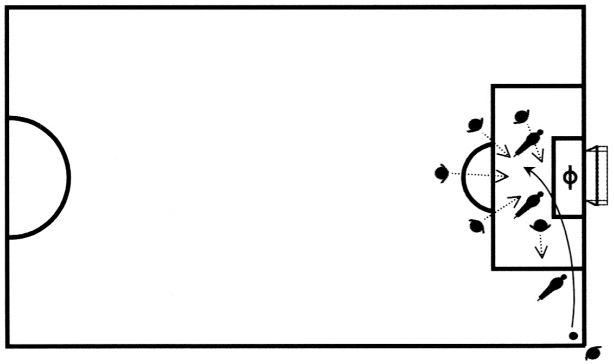
Atletinio rengimo ciklas PA 03; Paruošiamasis periodas Nr. 01 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 20' **Kolektyvinė taktika** Pozicija <u>Kamuolio atkovojimas, pozicijos užėmimas.</u> Sustatyti žaidėjus į savo pozicijas, kol varžovo komanda savo gynybinėje pusėje ir turi kamuolį: - lankstumas, - koncentracija.	**Nurodymai:** Vienuolika žaidėjų visoje aikštėje be varžovo. Žaidimo improvizacija. Išdėlioti skirtingų spalvų lėkšteles gynybinėje įsivaizduojamojo varžovo pusėje. Kiekviena lėkštelė atitinka kamuolio poziciją. Kai tik treneris pasako kurią nors spalvą, komanda persirikiuoja. Treneris sustabdo komandą, parodo pozicijas, kokios turi būti, teikia patarimus. **Pastabos:** skirti laiko, neskubėti. Paaiškinti kodėl ir ko norima. 	Lėkštelės
Tobulinimas 5' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. 	Lėkštelės Kamuolys

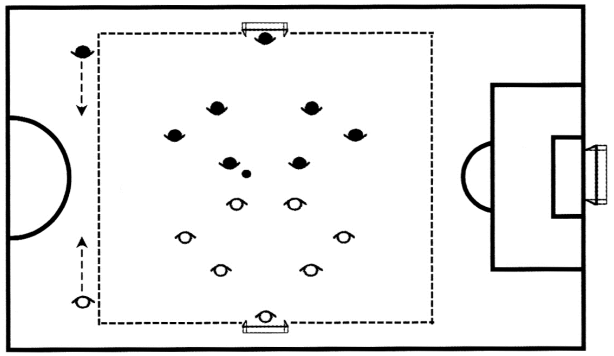
Laisvas žaidimas. Rungtynių tikslai: -pramoga, emocijos, -ištvermės lavinimas.	Laisvas žaidimas ,,staigi mirtis". Kai tik komanda įmuša, ji laimi. Pralaimėjusi komanda surenka ir sutvarko inventorių. **Pastabos:** nedaryti bet ko teisinantis skubėjimu.	Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 03; Paruošiamasis periodas Nr. 00A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. Teminis žaidimas kojomis - įmušti į vienus vartus, kad po to mušti į kitus, -ištvermės lavinimas, - poilsis.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 30 m x 40 m plote į keturis 5 m vartus. Smūgiuoti į vienus iš dviejų vartų su vienu vartininku. Vartininkai saugo abejus vartus. Tik vartininkas gali bėgti, žaidėjai žaidžia vaikščiodami. Laisvas žaidimas kojomis. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Kampiniai smūgiai atliekami iš abiejų vartų vidurio. **Pastabos:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus įmušti į vienus vartus, po to smūgiuoti į kitus. Baigti 5' lėtu bėgimu. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Aštuoni stulpeliai keturiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų, jų kartojimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis.	**Nurodymai:** Dviese, kiekvienas su kamuoliu + du vartininkai. 	Lėkštelės

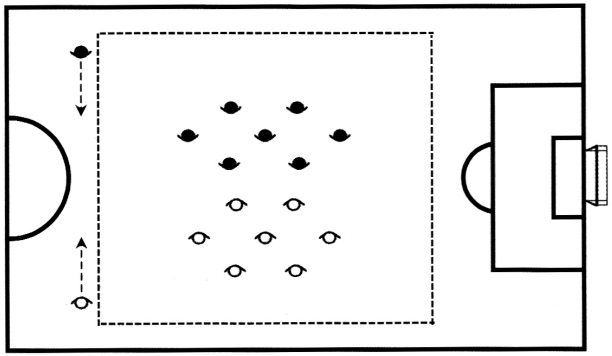
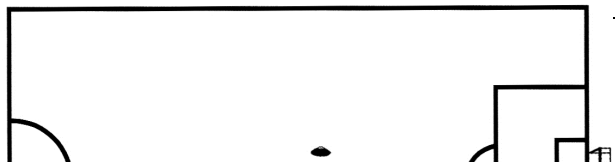
Distancija 10 m - Greitas bėgimas, simetriškas, po garsinio signalo, - reakcijos greitis**.**	1. Po garsinio signalo A ir B simetriškai atlieka kamuolio perdavimą į tam tikrą objektą. 2. A ir B bėga labai greitai, kad perimtų partnerio kamuolio perdavimą. 3. A ir B smūgiuoja į vartus nestabdydami kamuolio. Galimybė atlikti kamuolio perdavimus pažeme, po to - oru. Kamuolio perdavimo variantai į tam tikrą objektą: - išilgai nuo stovelio link stulpelio ir atvirkščiai, - skersai nuo stovelio link stulpelio ir atvirkščiai. **Pastabos:** būti reikliam judesių atlikimo kokybei.	Kamuolys žaidėjui Du stulpeliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Strategija 20': **Gynybinė ir puolimo:** Pozicija: Koncentracija	**Nurodymai:** Taktika. Standartinės padėtys. Įvairių pozicijų panaudojimas puolant ir ginantis: - kampiniai smūgiai, - tiesūs smūgis, - nuošalės. **Pastabos:** pasinaudoti demonstravimo lenta, kad būtų galima parodyti ko norima iš žaidėjų. 	Lėkštelės Kiek galima daugiau kamuolių Manekenai Popierius schemoms brėžti

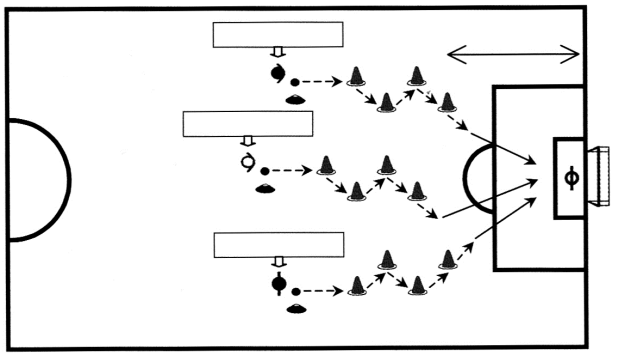
Atletinio rengimo ciklas PA 03; Paruošiamasis periodas Nr. 00B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulėjimas 20' **Kolektyvinė taktika** Laisvas žaidimas. Rungtynių tikslai: -pramoga, emocijos, -ištvermės lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės ploto su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Kai tik viena komanda įmuša 3 įvarčius, ji laimi, o pralaimėjusioji surenka daiktus. **Pastabos:** bet ko ir bet kaip nedaryti pasiteisinant tuo, kad nėra laiko. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Pertrauka 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

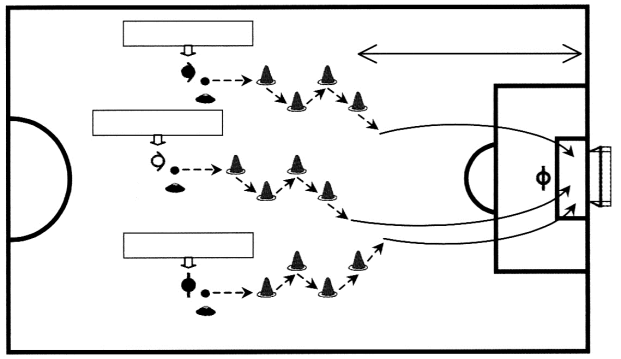
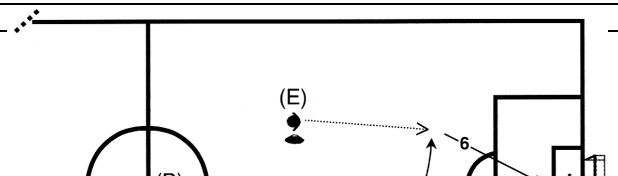
	<u>Paskutinė paruošiamosios fazės 4 ojo ciklo pratybos</u> Ciklas PA 03; Iki varžybinis periodas 7 dienos. Trejos pratybos : Nr. 02 - Nr. 00;	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

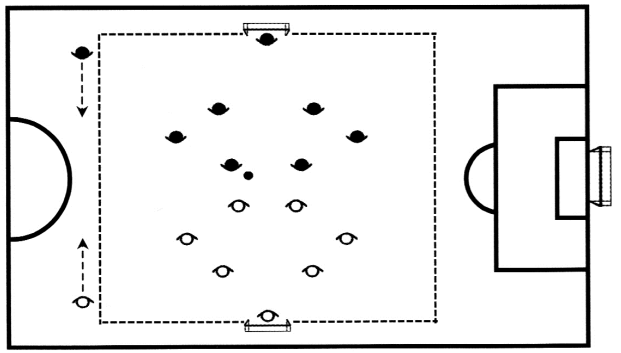
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 01 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> - žaidėjų tarpusavio supratimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m. Smūgiuoti į vartus kertant varžovo vartų liniją. Žaidimas be kamuolio. Žaidėjai perduoda kamuolį šaukdami savo partnerį vardu. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu. Kai kamuolio turėtojas paliečiamas, kamuolys atitenka varžovui. Variantas: Skaičiuoti nuošales. **Pastabos:** priversti žaidėjus pirma pamatyti varžovą ir perduoti prieš paliečiant varžovui. Žaidėjai turi nuolatos judėti. 	Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’	**Nurodymai:** 	

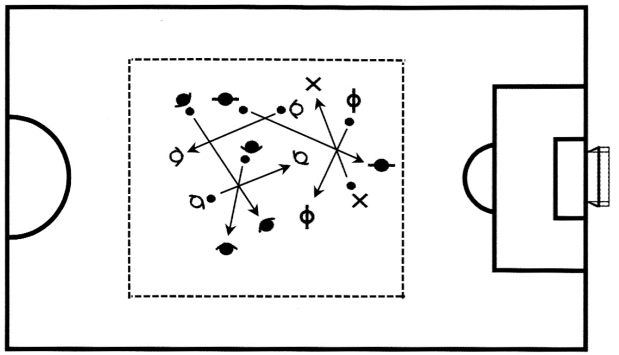
Specialusis atletinis rengimas. Sprogstamasis greitumas Nuotolis 10 m: Kamuolio prašymas į gynėjo užnugarį.	Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į aikštės gilumą ir į savo tiesioginio varžovo (manekeno) užnugarį. 2. B varo kamuolį ir perduoda A bėgimo kryptimi tarp dviejų varžovų (manekenų). 3. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą iš dešinės ir iš kairės pusės prieš vartus. **Pastabos:** B žaidėjo perdavimas turi būti atliktas tik po to, kai A paprašo kamuolio.	Lėkštelės Kamuolys dviems Manekenas
Tobulinimas 20': **Technika:** Puolėjams, priklausomai nuo pozicijos. Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys. Kartoti pratimus.	**Komentarai:** Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba puolimo zonoje. Žaidėjas varosi kamuolį pro keturis stovelius atlikdamas driblingą ir jo metu keisdamas pėdos kryptį ir po to smūgiuoja į vartus. Stengtis atskirti dešinę ir kairę skirtingomis spalvomis. Kiekvienam atlikti driblingą 5-6 kartus. Vidinis/išorinis kablys. Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant jį padu už atraminės kojos. Dvigubas kontaktas vienos kojos pėdos vidine ir išorine bei išorine ir vidine pėdos puse. klaidinamas kūno judesys link vidinės pusės, nubėgti link išorinės ir atvirkščiai. Passement de jambe et double passement de jambe. **Pastabos:** žaidėjai startuoja pasirinktinai, vartininkas numato, kuris žaidėjas smūgiuos į vartus. Reikalauti judesių atlikimo kokybės ir greičio. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 stovelių

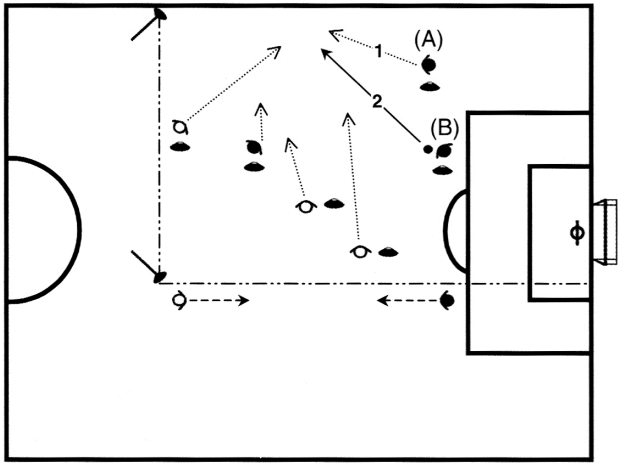
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; Pirmos savaitės pratybos Nr. 01 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 20' Technika. Priklausomai nuo pozicijos, gynėjams Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamasis judesys. Kartoti pratimus.	**Nurodymai:** Kiekvienas su kamuoliu + vartininkas, kuriam draudžiama įžengti į 5,50m zoną. Gynėjai dirba savo zonoje. Žaidėjas varo kamuolį ir ties keturiais stoveliais atlieka driblingą keisdamas kryptį, po to smūgiuoja į vartus. Pabandyti dešinę nuo kairės atskirti skirtingomis spalvomis. Driblingas,kurį reikia atlikti 5-6 kartus kiekvienam: Vidinis/išorinis kablys. Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant jį padu už atraminės kojos Dvigubas kontaktas vienos kojos pėdos vidine ir išorine bei išorine ir vidine pėdos puse. Klaidinamasis kūno judesys link vidinės pusės, nubėgti link išorinės ir atvirkščiai. **Pastabos:** žaidėjai varo kamuolį jų pasirinkta tvarka, vartininkas renkasi, kas smūgiuoja į vartus. Būti reikliam judesio atlikimo kokybei ir greičiui. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 stovelių
Tobulinimas 20'	**Nurodymai:** 	

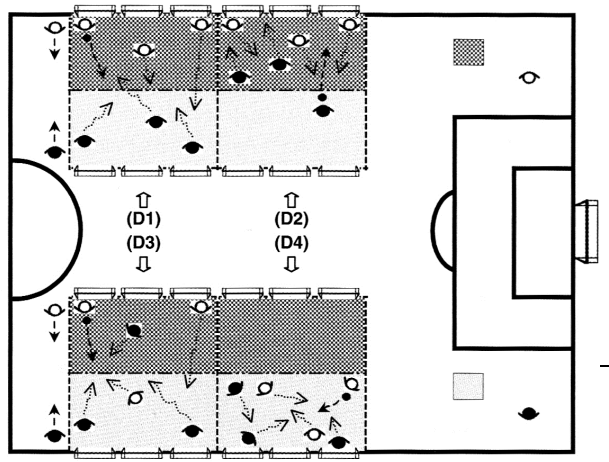
Technika: Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas atsidengiant:</u> puolimas penkiese panaudojant kraštinius žaidėjus ir baigiant ataką iš centro.	Penkiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio bėgdamas išilgai užribio linijos. 2. B perduoda A bėgimo kryptimi. 3. A pasinaudoja C pagalba, kai pastarasis paprašo kamuolio. 4. C perduoda kamuolį saugui D. 5. D žaidimą permeta į E pusę, jo bėgimo kryptimi virš gynėjo (manekeno). 6. E stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės pusės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio perdavimų ir prašymų kokybei. Atsižvelgti į laiką/erdvę (santykį) perduodant kamuolį. B kamuolio perdavimas turi būti atliktas tik po to, kai A paprašo kamuolio.	Lėkštelės Kamuolys penkiems Manekenas
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų jų kartojimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’: **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Kamuolio atkovojimas ir tinkamas momento pasirinkimas atakai.</u> <u>Rungtynių tikslai:</u> - išsaugoti kamuolį jį atkovojus, - vengti jį prarasti, kai jis priklauso komandai.	**Komentarai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Laisvas žaidimas. Kai tik vienas žaidėjas atkovoja kamuolį, jis perduoda jį arčiausiai esančiam partneriui ir kuris yra atsidengęs. **Pastabos:** priversti žaidėjus kamuolį perduoti tiksliai prie kojų. 	Lėkštės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

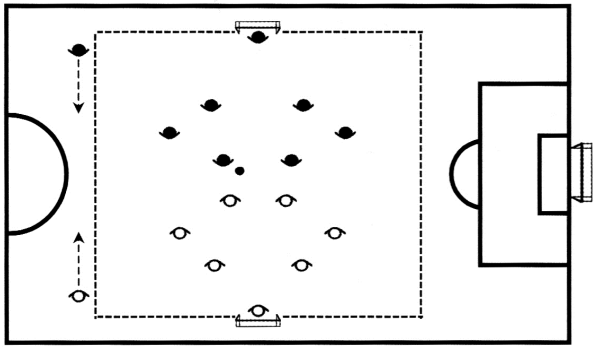
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės treniruotė Nr. 02 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Kamuolio perdavimo ir stabdymo sujungimas.</u> Kartoti pratimus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu atlieka junginius su privalomu kamuolio stabdymu: Nr.1. Zonoje 20 m x 20 m žaidėjų poros juda ir perduoda vienas kitam kamuolį vidine pėdos dalimi pažeme stengdamiesi išvengti kitų žaidėjų kontakto su kamuoliais. Nr. 2. Pusėje aikštės visos žaidėjų poros judėdamos perduoda kamuolį oru stengdamiesi nekliudyti kitų žaidėjų. <u>Kamuolio perdavimo variantai:</u> - stipriąja ir silpnąja kojomis. <u>Kamuolio stabdymo variantai:</u> - tam tikra kryptimi, vidine stipriosios ir silpnosios kojos pėdos puse, - tam tikra kryptimi išorine stipriosios ir silpnosios kojos pėdos puse. **Pastabos:** reikalauti judesių pasirinkimo (įvairumo) ir atlikimo kokybės. 	Lėkštelės Kamuolys dviems

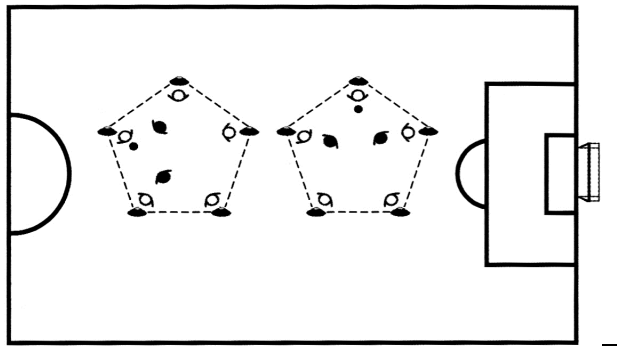
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie anksčiau atliktų pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika- taktika:** žaidimas priklausomai nuo situacijos. <u>Puolimas ir gynyba esant lygiam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjo tikslai: -perduoti kamuolį panaudojant aikštės kraštus. Puolėjo tikslai: -blokuoti kraštinę zoną ir sutrukdyti gynėjui**.**	**Nurodymai:** Žaidimas 3 x 3, plotas 40 m x 50 m + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes: puolėjus ir gynėjus. Puolėjai ir gynėjai pradžioje yra savo zonose. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Gynėjai smūgiuoja į vartus stabdydami kamuolį tarp dviejų stulpelių.. Pradinė situacija: 1. Puolėjas A prašo kamuolio išilgai užribio linijos. 2. Kai tik A paprašo kamuolio B perduoda jam. 3. Po B kamuolio perdavimo visi šeši žaidėjai pradeda rungtyniauti. Po 30” situacija baigiama. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** gynėjai turi greitai perduoti kamuolį, kol puolėjai negrįžta į savo zoną. Puolėjai turi kaip galima greičiau persigrupuoti.  	Lėkštelės Kamuolys šešiems Du stulpeliai Skirtingų spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

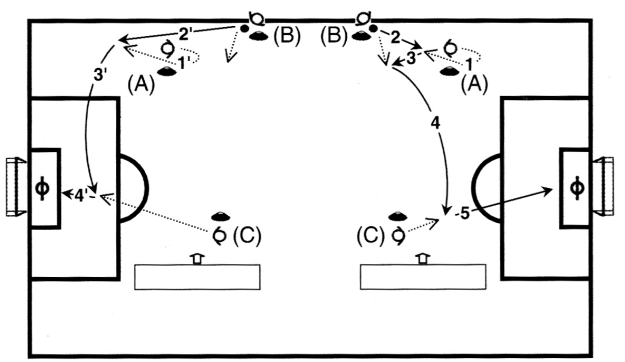
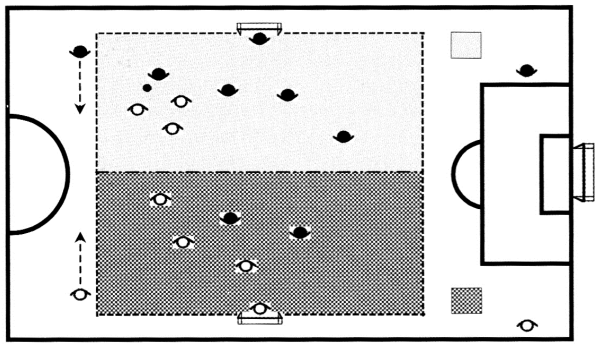
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 02B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulėjimas 25’ **Technika-taktika** <u>Gynyba ir puolimas esant vienodam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjų ir gynėjų tikslai: -visi puola, visi ginasi.	**Nurodymai:** Žaidimas 3 x 3, plotas 20 m x 20 m į šešis vartus futbolui vienuolikai. Smūgiuoti į trejus vartus be vartininko. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Kad įvartis būtų užskaitytas,visi komandos žaidėjai, kurie puola, turi būti puolimo aikštės pusėje. Kad įvartis nebūtų įskaitytas dvigubas, joks žaidėjas iš priešingos komandos neturi būi savojoje puolimo pusėje. Kas 2’30‘‘ keisti varžovus panaudojant pakilimo/ nusileidimo sistemą: kiekvienas susitikimas atitinka tam tikrą lygį(D1, D2, D3, D4 ir t.t.) Žaidėjai, kurie laimi viename lygyje, pakyla. Tie, kurie pralaimi, nusileidžia. Jei lygu pirmą kartą, tai traukiami burtai laimėtojui nustatyti. Jei lygu kitais kartais, laimi tas, kuris pirmavo paskutinį kartą. Kamuolys žaidimo pradžioje perduodamas tiems, kurie pralaimėjo.  	Lėkštelės Kamuolys šešiems 12 stulpelių šešiems vartams

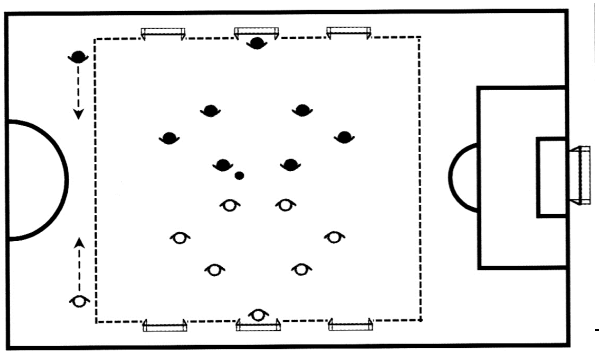
	Pastabos: gerai paruošti žaidimo vietą.	
Pertrauka 05’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas: 20’ **Kolektyvinė taktika:** žaidimas Kamuolio atkovojimas, teisingo puolimo varianto pasirinkimas. Žaidimo tikslas: - be spaudimo atkovojus kamuolį pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui 11. Laisvas žaidimas. Kai vienas žaidėjas atkovoja kamuolį, niekas negali jo dengti, išskyrus vartininką. Du kartus palietęs kamuolį turi jį perduoti. **Pastabos:** trukdyti varžovo žaidėjui, kuris atkovojo kamuolį. Priversti kamuolį atkovojusį žaidėją pereiti prie aktyvių veiksmų praėjus 2-3“ po kamuolio atkovojimo. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

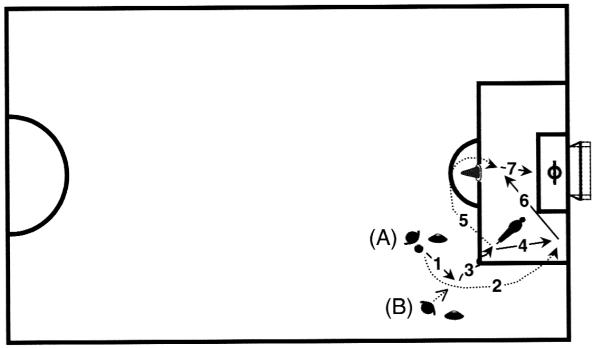
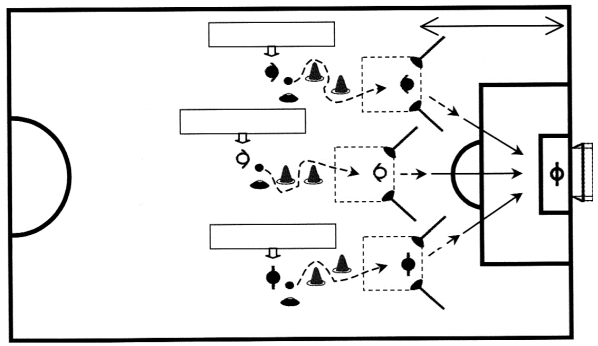
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 03

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas15’ Grupės dėmesio koncentravimas <u>,,Jautis‘‘ 5 x 2.</u> - kamuolio išsaugojimas esant didesniam žaidėjų kiekiu su pastoviais puolėjais.	**Nurodymai:** Penkiakampės formos aikštelėje, kurios viena kraštinė 7 m, kiekviename kampe padėti po lėkštelę. ,,Jautis‘‘ 5 x 2. Puolėjai lieka savo vietose. Sudaryti vienodo lygio žaidėjų grupes. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų ir iki dviejų. Keisti žaidėjus po kiekvieno kamuolio perėmimo: žaidėju, kuris praranda kamuolį ir jo partneriu, kuris perdavė jam kamuolį. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka su savo partneriu dar vienam kartui. Jei puolėjai atlieka šešis kamuolio perdavimus, visi gynėjai lieka vienu kartu ilgiau. **Pastabos:** puolėjai gali judėti tik 1 m į dešinę ir 1 m į kairę. 	Lėkštelės Kamuolys septyniems

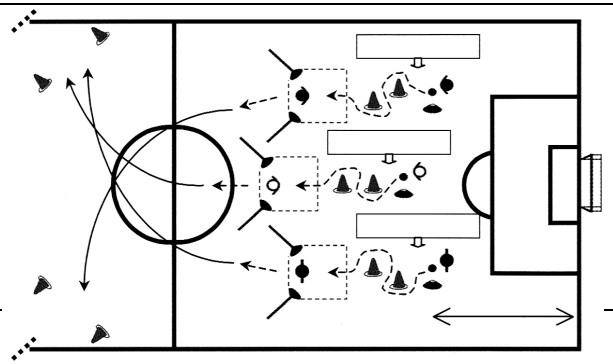
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** reakcijos greitis. <u>Distancija 10 m</u> Staigus perėjimas į palankią situaciją ir atakuoti po vaizdinio signalo.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. A ir B perdavinėja kamuolį, C pasyviai ginasi. Po trenerio vaizdinio signalo vienas iš puolėjų aktyviai atsidengia ir gauna kamuolį smūgiui į vartus. Gynėjas trukdo smūgiuoti. **Pastabos:** B kamuolio perdavimas turi būti atliktas tik po to, kai A paprašo kamuolio.  	Lėkštelės Kamuolys trims
Tobulinimas 20’: **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika <u>Kamuolio atkovojimas, Teisingas puolimo būdo pasirinkimas.</u> Rungtynių tikslai: -spausti kamuolio turėtoją jo gynybinėje zonoje, kad smūgiuotų į vartus, -taktinės situacijos.	**Komentarai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Kamuolys liečiamas du kartus. Kai tik vienas žaidėjas atkovoja kamuolį varžovo gynybinėje pusėje, niekas negali jo dengti. Įvairių taktinių situacijų analizavimas ir realizavimas stabdant žaidimą. **Pastabos:** priversti puolėjus keliese spausti gynėją-kamuolio turėtoją jo gynybinėje pusėje. Sutrukdyti gynėjams spausti puolėją, kuris atkovojo kamuolį gynybos pusėje. Priversti kamuolį atkovojusį žaidėją pasinaudoti šia situacija, ir, jei įmanoma, smūgiuoti į vartus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

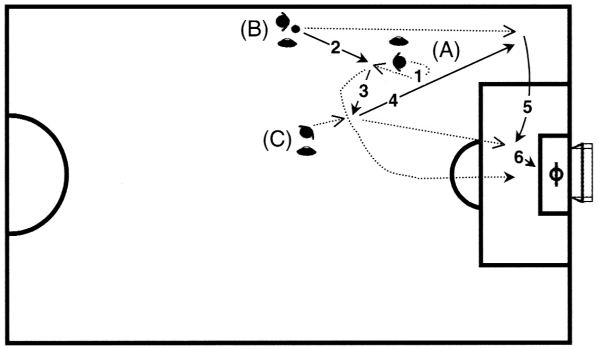
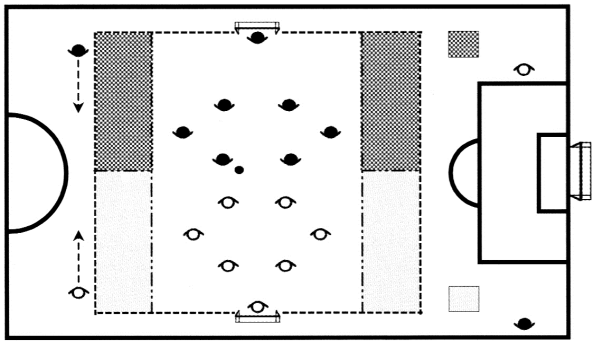
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės treniruotė Nr. 04 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas15’ Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> - pirma įmušti į vienus vartus, po to - į kitus.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m į šešis 3 m ar 6 m vartus. Pastatyti po trejus vartus ant vartų linijos. Smūgiuoti į 6 m vartus be vartininko arba į vienus iš šoninių 3 m vartus. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Įvartis į vartus - 1 taškas. Įvartis į vienus iš šoninių vartų - 2 taškai. **Pastabos:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus pirma įmušti įvartį į vienus vartus, po to - į kitus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 12 stulpelių šešiems vartams

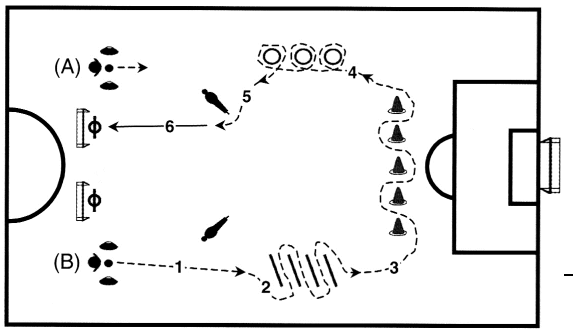
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas.** Specialusis greitumas. Distancija 10 – 20 metrų: Kamuolio prašymas į partnerio užnugarį.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A atlieka kamuolio perdavimą B bėgimo kryptimi. 2. A prašo kamuolio į B užnugarį. 3. B po A perdavimo bėga prie savo tiesioginio varžovo (manekeno). 4. B perduoda kamuolį į aikštės gilumą A bėgimo kryptimi. 5. B prašo kamuolio į centrą prabėgdamas už stovelio. 6. A po kamuolio perdavimo į centrą B, jo bėgimo kryptimi. 7. B nestabdydamas kamuolį smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. Kamuolio perdavimo į centrą variantai: -pažeme ir aukštas kamuolio perdavimas. **Pastabos:** keisti stovelio vietą, kad B bėgtų visu greičiu.		Lėkštelės Kamuolys dviems Stovelis Manekenas
Tobulinimas 20’: **Technika:** Pozicijos specifika: puolėjų aikštelė. Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys: -panaudoti driblingą prieš varžovą ir smūgiuoti į vartus.	**Komentarai:** Kiekvienas su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba savo pusėje. Nubrėžti tris 5 m x 5 m zonas puolimo zonoje. Puolėjas, kad galėtų smūgiuoti į vartus, turi kirsti liniją, pažymėtą dviem stulpeliais ir saugomą varžovą. Jei žaidėjui tai pavyksta, jis lieka puolėju. Jei kamuolys išeina už žaidimo ribų per kitą vietą, jis tampa gynėju. Varžovas ginasi tik savo žaidimo zonoje. Puolėjo starto su kamuoliu variantai prieš dvikovą: - startas su kamuoliu, po to – varymas gyvatėle,, - startas su kamuoliu, po to - sienelės žaidimas su partneriu. **Pastabos:** uždrausti varymą dideliais šuoliais. Smūgiavimas į vartus po kamuolio lietimų.		Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Šeši stoveliai Šeši stulpeliai

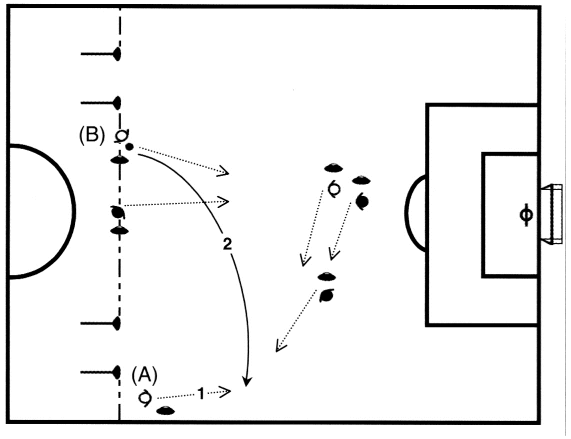
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 04 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 20’ **Technika** Pozicijos specifika, gynėjų aikštelė. Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys: - panaudoti driblingą prieš varžovą ir jį apžaisti.	**Nurodymai:** Kiekvienas su kamuoliu. Gynėjai dirba savo pusėje. Nubrėžti tris 5 m x 5 m zonas gynybos pusėje. Gynėjas, kuris puola, turi kirsti liniją, pažymėtą dviem stulpeliais ir saugomą varžovo. Jei žaidėjui pavyksta, jis lieka puolėju. Jei kamuolys išeina už žaidimo ribų per kitą liniją, žaidėjas tampa varžovu. Varžovas ginasi tik savo zonoje. Gynėjo startavimo su kamuoliu variantai prieš dvikovą: - kamuolys prie kojų ir po to slalomas, - kamuolys prie kojų, po to sienelė su partneriu,		Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 10 stovelių Šeši stulpeliai

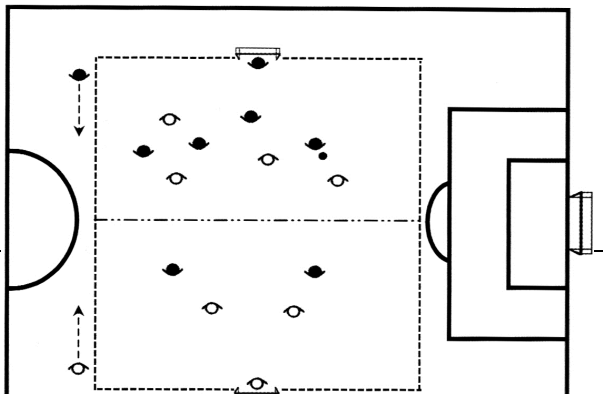
	Pastabos: drausti didelius šuolius bėgant ir varant kamuolį. Puolama kamuolį liečiant vieną-du kartus.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Technika:** Priklausomybė <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas atsidengiant:</u> Puolimas trise perduodant partneriui į kraštą, po to žaisti centre.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia pirmyn ir gauna perdavimą iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A ir po to prašo kamuolio išilgai užribio linijos. 3. A grąžina kamuolį saugui C ir bėga jam už nugaros. 4. C perduoda kamuolį į aikštės gilumą A bėgimo kryptimi. 5. A smūgiuoja iš centro B ir C bėgimo kryptimi. 6. B ar C stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš kairės ir iš dešinės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio prašymų ir perdavimų kokybei. Atsižvelgti į erdvės ir laiko sąvokas prašant ir perduodant kamuolį.		Lėkštelės Kamuolys trims
Tobulinimas 20’: **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas.</u> Rungtynių tikslai: -užimti laisvą plotą aikštės kraštuose puolant, kad būtų galima smūgiuoti iš centro.	**Komentarai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 10m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje Ten gali prasiskverbti tik vienas žaidėjas puolimo metu ir tik varydamasis kamuolį Tik du kartus liesti kamuolį kraštinėje zonoje prieš perduodant jį į centrą **Pastabos:** kiekvienos komandos zoną pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau prasiskverbti į zoną.		Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

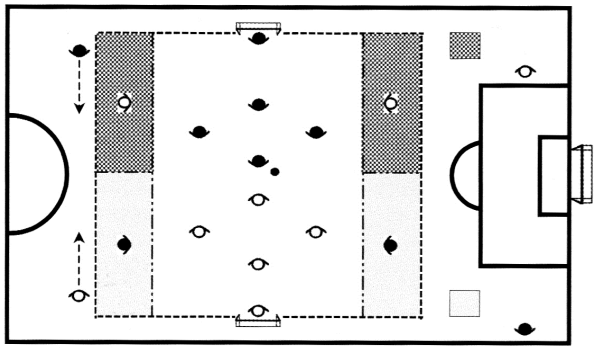
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 05 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Bėgimas:</u> - šuoliukai ir technika ratu.	**Nurodymai:** Kiekvienas su kamuoliu, ½ aikštės, dveji vartai futbolui vienuolikai + 2 vartininkai. Žaidėjai A ir B prabėga tą pačią distanciją varydamiesi kamuolį ratu. 1. Pakaitomis kairės-dešinės kojas padu pirmyn. 2. Kryžminiais žingsniais tarp lazdų, kamuolį liečiant tik viena koja ir nugara į vartus. 3. Varymas viena koja ir kuo mažiau kontaktų. 4. Ratu apie lankus vidine pėdos puse. 5. Klaidinamas judesys prieš manekenu.		Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Šeši lankai 10 stovelių Aštuonios lazdos manekenas

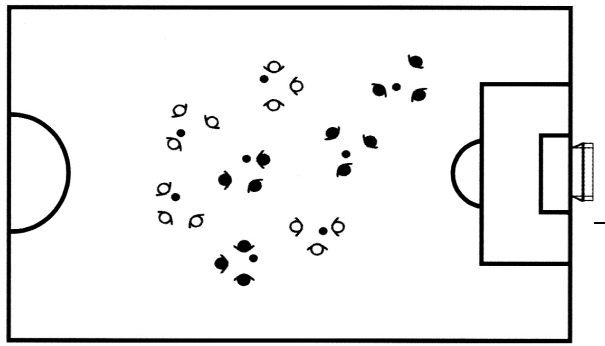
	6. Smūgis į vartus. Sudaryti kitus variantus priklausomai nuo žaidėjų lygio. **Pastabos:** būti reikliam judesių kokybei.	Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika – taktika.** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. Puolėjų tikslas: -panaudoti laisvą žaidėją krašte išvedant varžovą iš pusiausvyros. Gynėjų tikslas: - trauktis link krašto ir trukdyti išvedimui iš pusiausvyros.	**Nurodymai:** 3 x 3, ¾ pusės aikštės + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjus ir gynėjus. Puolėjai ir gynėjai žaidimo pradžioje yra savo zonose. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Gynėjai smūgiuoja į vartus pažymėtus stulpeliais. Pradzios situacija: 1. A puolėjas prašo kamuolio link užribio linijos . 2. B vos tik paprašo kamuolio, bėga įstrižai jo bėgimo krypties. Kai B perduoda, visi šeši žaidėjai pradeda rungtyniauti. Po 30‘ rungtis baigiama. Atlikti pratimą vartams iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** žaidėjas, žaidžiantis krašte, turi greitai užimti laisvą plotą. Gynėjai turi susiorganizuoti ir kuo greičiau bėgti link aikštės krašto, sutrukdytų puolimui . 	Lėkštelės Kamuolys šešiems Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

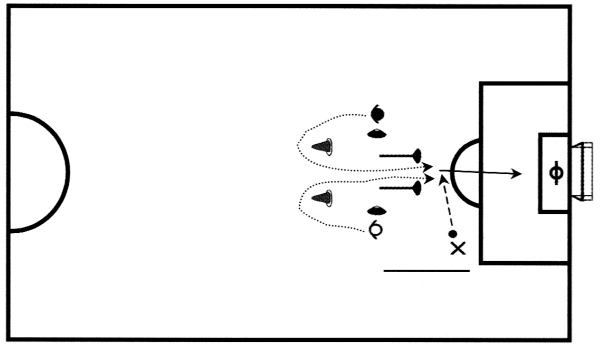
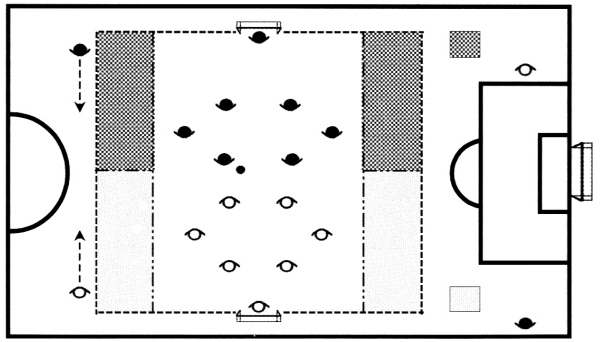
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 05 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika.** Žaidimas zonose išmoktos medžiagos įtvirtinimui. <u>Puolimas ir gynyba esant vienodam žaidėjų skaičiui:</u> Puolėjų ir gynėjų tikslai: -visi puola ir visi ginasi, -pozicijos keitimas ir užėmimas	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti vidurio liniją. Paskirstyti žaidėjus poromis zonose, bet šis paskirstymas negalioja dengimui. Kai tik žaidėjas pakeičia zoną, jo tiesioginis varžovas turi jį sekti. Jei žaidėjas pamiršta sekti savo tiesioginį varžovą – baudinys. **Pastabos:** priversti žaidėjus judėti iš vienos zonos į kitą. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturistulpeliai dvejiems vartams

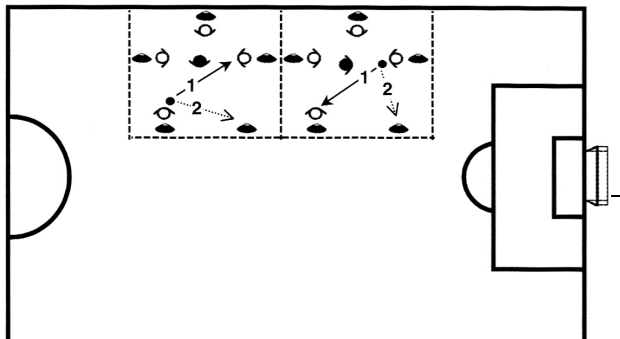
be kamuolio.		
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų ir jų kartojimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Varžovo išvedimas iš pusiausvyros, panaudojant žaidėjus aikštės kraštuose. Rungtynių tikslai: - perduoti kamuolį į aikštės kraštus žaidėjui, kuris puola, kad būtų galima smūgiuoti iš centro.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 50 m x 40 m plote į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo pusėje. Pastatyti iš kiekvienos komandos po žaidėją-manekeną abiejose zonose ir juos keisti kas 3’. Žaidėjas-manekenas turi teisę kamuolį liesti tris kartus, kad perduotų jį į centrą, ir joks kitas žaidėjas neturi teisės prasiskverbti į kraštines zonas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus, kai tik įmanoma, kamuolį perduoti žaidėjui-manekenui. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

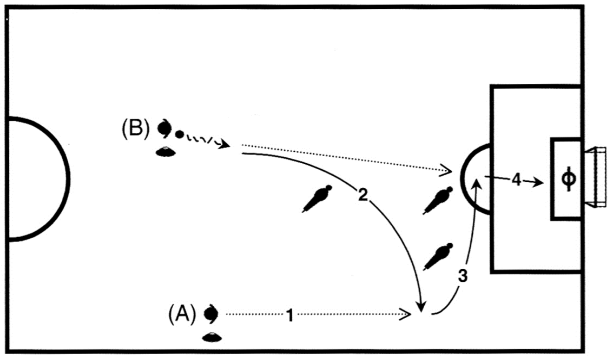
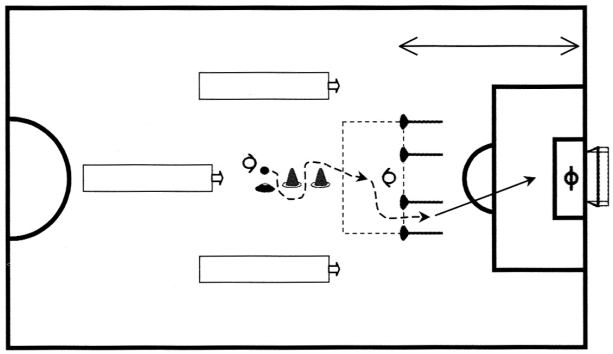
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 06

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisva technika:</u> Smūgis po tolimo kamuolio perdavimo.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu. Sujungti laisvai įvairias tolimas kamuolio smūgiavimo formas perduodan kamuolį pažeme. **Pastabos:** reikalauti žaidėjus judėti. 	Kamuolys trims

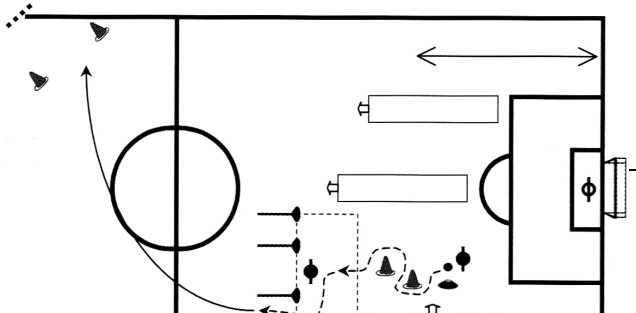
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specifinė atletika:** Reakcijos greitis. <u>Distancija -10 m:</u> Dvikova dėl kamuolio po garsinio trenerio signalo.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Dviejų žaidėjų dvikova dėl kamuolio bėgant pro stulpelius. Laimėjęs smūgiuoja į vartus. Starto signalą duoda treneris. Kamuolį paduoda treneris distancijos pradžioje. Žaidėjų starto variantai: -stovint, -atsitūpus -atsigulus veidu į žemę, -atsigulus ant nugaros. **Pastabos:** klaida dvikovos metu – baudinys. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Du stoveliai Du stulpeliai
Tobulinimas 20’: **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika <u>Gynybos žaidėjų išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas.</u> Rungtynių tikslai: -puolant užimti laisvą plotą aikštės kraštuose, o ataką užbaigti smūgiuojant iš centro.	**Komentarai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Kiekvienos komandos puolimo zonoje nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų. Ten gali prasiskverbti tik vienas žaidėjas puolimo metu ir tik varydamasis kamuolį. Žaidėjas gali išeiti iš zonos po to, kai gauna kamuolį, ir joks žaidėjas negali jo dengti išskyrus vartininką. Tik du kartus liesti kamuolį kraštinėje zonoje prieš perduodant jį į centrą arba smūgiuojant į vartus. **Pastabos:** kiekvienos komandos zoną pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau prasiskverbti į varžovo zoną. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

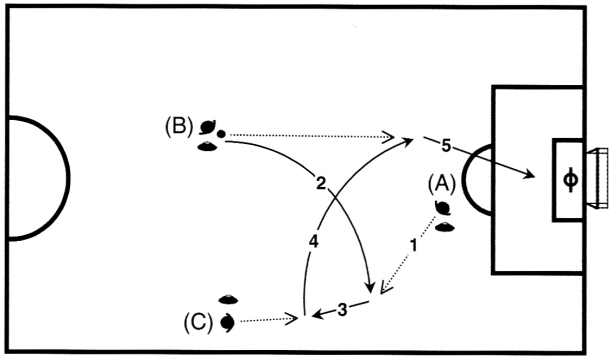
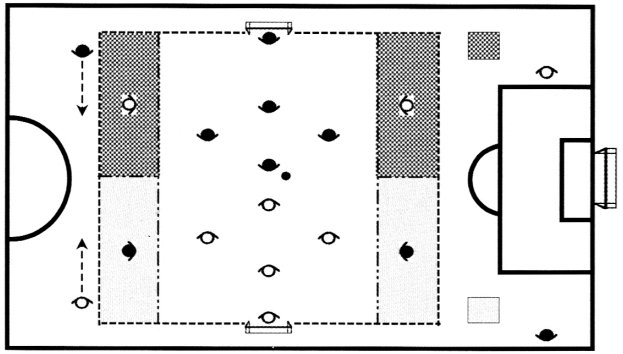
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 07 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>„Jautis‘‘:</u> Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai, naudojant kamuolio perdavimus ir perbėgimus.	**Nurodymai:** 10 m x 10 m plote išdėlioti 5 lėkšteles. „Jautis‘‘ 4 x 1. Kai tik žaidėjas atlieka kamuolio perdavimą (1), jis bėga prie lėkštės, kur nieko nėra (2). Sudaryti vienodo lygio žaidėjų grupes. Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to trys, po to du.  	Lėkštelės Kamuolys penkiems

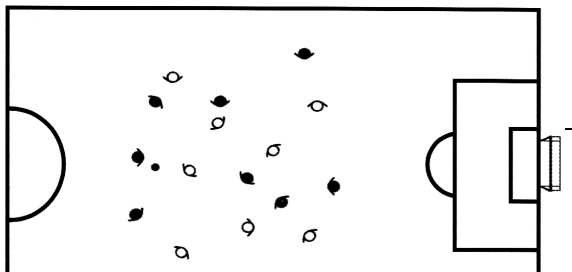
	Gynėją keisti po kievieno kamuolio perėmimo. Jei gynėjas atlieka mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai atlieka keturis perdavimus, gynėjas lieka vienu kartu ilgiau. Keisti žaidėjų grupes. Pastaba: puolėjai gali judėti tik 1m į dešinę ir 1 m į kairę, kai jie gauna kamuolį.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas.** Greitumo lavinimas. <u>Distancija – 20 m</u> Kamuolio prašymas į vidurį išvedant varžovą iš pusiausvyros.	**Nurodymai:** Aikštelėje dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į laisvą plotą išilgai užribio linijos 2. B varo kamuolį ir perduoda toli A bėgimo kryptimi virš viduriniojo varžovo (manekeno). 3. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į centrą B bėgimo kryptimi ir į gynėjų (manekenų) užnugarį. 4. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. 5. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės pusės. **Pastabos:** priversti žaidėją smūgiuojantį į centrą perduoti kamuolį priešais vartus. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Manekenai
Tobulinimas 20’: **Technika:** Specifinė, priklausomai nuo užimamos zonos, puolėjų aikštelė. <u>Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys.</u> Panaudoti driblingą prieš varžovą ir smūgiuoti į vartus.	**Komentarai:** Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba puolimo zonoje Nubrėžti tris 5 m x 8 m zonas puolimo zonoje. Puolėjas, kad galėtų smūgiuoti į vartus, turi kirsti vieną iš trijų 3m praėjimų, pažymėtų stulpeliais ir saugomų vieno iš varžovų. Jei žaidėjui pavyksta, jis lieka puolėju Jei kamuolys išeina už žaidimo ribų, kitoje vietoje, kamuolys atitenka varžovams. Varžovai ginasi tik savo žaidimo zonoje. Puolėjo starto su kamuoliu variantai prieš dvikovą: -kamuolys prie kojų, po to - slalomas, -kamuolys prie kojų, po to - sienelės sužaidimas su partneriu. **Pastabos:** uždrausti didelius šuolius bėgant ir varant kamuolį. Smūgis į vartus po dviejų kamuolio lietimų. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Du stulpeliai Keturi stulpeliai

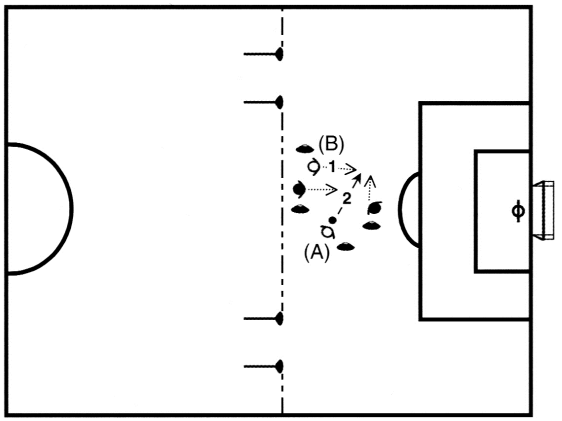
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 07 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulėjimas 20’ **Taktika.** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelėje. <u>Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys:</u>	**Nurodymai:** Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu. Gynėjai dirba savo pusėje. Nubrėžti tris 5m x 8 m zonas gynybos zonoje. Gynėjas, kuris puola, turi kirsti vieną iš trijų 3m praėjimų, pažymėtų stulpeliais ir saugomų vieno iš varžovų. Jei žaidėjui pavyksta, jis tampa puolėju. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui

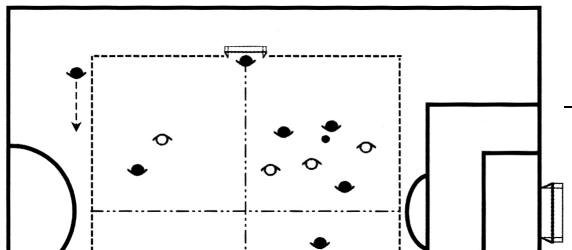
Panaudoti driblingą prieš varžovą, kad po to būtų galima smūgiuoti į vartus.	Jei kamuolys išeina už žaidimo ribų, kitoje vietoje, jis tampa varžovu. Varžovai ginasi tik savo žaidimo zonoje. Gynėjo starto su kamuoliu variantai prieš dvikovą: -kamuolys prie kojų, po to – varymas gyvatėle, -kamuolys prie kojų, po to - sienelės sužaidimas su partneriu. **Pastabos:** drausti didelius šuolius varant kamuolį. Pereinant į puolimą – du kamuolio lietimai.	Keturi stoveliai Keturi stulpeliai
Tobulinimas 20' **Technika.** Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas atsidengiant:</u> -puolimas trise panaudojant žaidėjus krašte, kurie perduoda kamuolį į centrą.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į kraštą link užribio linijos. 2. B toli perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 3. A grąžina kamuolį saugui C. 4. C perduoda kamuolį į aikštės gilumą B bėgimo kryptimi. 5. B stabdo kamuolį ir po to smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio prašymo ir perdavimo kokybei. Atsižvelgti į erdvės ir laiko suvokimą perduodant ir prašant kamuolį. 	Lėkštelės Kamuolys trims
Pertrauka 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų, jų kartojimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika.** Žaidimas <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros panaudojant aikštės kraštus.</u> Rungtynių tikslas: -puolant perduoti kamuolį žaidėjui aikštės krašte ir sudaryti žaidėjų kiekio persvarą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių ir nuošalių. Kiekvienos komandos puolimo zonoje nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų. Pastatyti po žaidėją jokerį iš kiekvienos komandos abiejose zonose ir juos keisti kas 3' . Kad jokeriai galėtų dalyvauti žaidime, partneris turi jam perduoti kamuolį. Kai komanda praranda kamuolį, jokeriai grįžta į savo vietas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus, kai tik įmanoma, perduoti kamuolį jokeriams. 	Lėkštelės Kamuolys Skirting spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

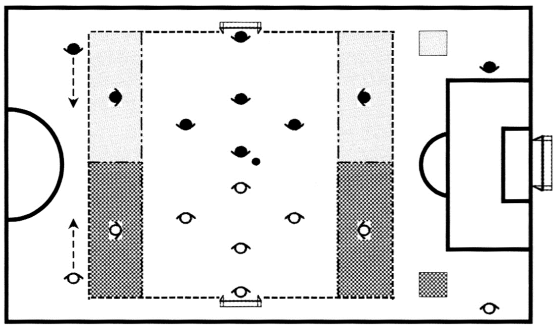
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 08 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> kamuolio išsaugojimas esant lygiam žaidėjų kiekiui.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ½ aikštės . Sudaryti dvi grupes, kiekviena jų iš skirtingų dviejų spalvų. Perdavimai po dešimt kartų. Kai vienos komandos žaidėjui pavyksta atlikti 10 kamuolio 	Lėkštelės Kamuolys

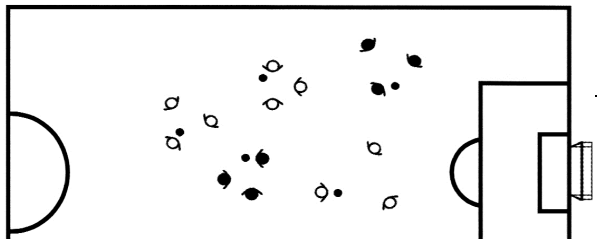
	perdavimų - 1 taškas. Kamuolys perduodamas tik rankomis arba kojomis. Komandos, kurios yra kartu, kamuolį turi perduoti po vieną, skirtingos spalvos žaidėjams. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu. Kai kamuolio turėtojas paliečiamas, kamuolys pereina varžovui. **Pastabos:** priversti žaidėjus matyti varžovą ir perduoti kamuolį prieš būnant paliečiamiems. Priversti žaidėjus nuolat judėti.	Keturių skirtingų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 25' **Technika – taktika.** Specifiniai veiksmai priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimas ir gynyba esant vienodam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjų tikslas: -panaudoti laisvą žaidėją centre ir išvestivaržovą iš pusiausvyros. Gynėjų tikslas: greitai prie to prisitaikyti ir apginti vartus.	**Nurodymai:** 2 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi puolėjų ir gynėjų grupes. Puolėjai ir gynėjai žaidimo pradžioje yra savo zonoje. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Gynėjai smūgiuoja į du praėjimus. Pradžios situacija: 1. A puolėjas prašo kamuolio į centrą. 2. Kai tik A paprašo kamuolio, B perduoda jį A bėgimo kryptimi. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** puolėjas turi greitai pastebėti paskutinįjį gynėją. Gynėjai turi greitai susiorganizuoti, kad sukliudyti puolimui.  	Lėkštelės Kamuolys keturiems Ketrui stulpeliai dvejiems praėjimams Skirtingų spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia perduoti grupei:	**Komentarai:**	

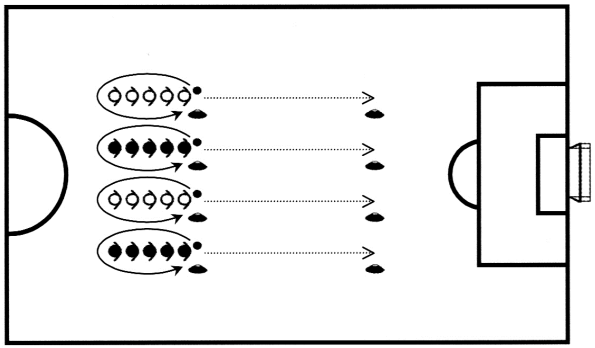
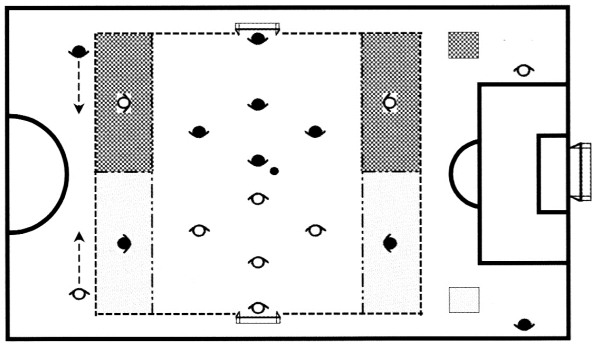
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 08 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Technika-taktika.** Išmoktos medžiagos įtvirtinimas žaidžiant.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ¾ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti liniją viduryje aikštės išilgai ir skersai jos. 	Lėkštelės Kamuolys

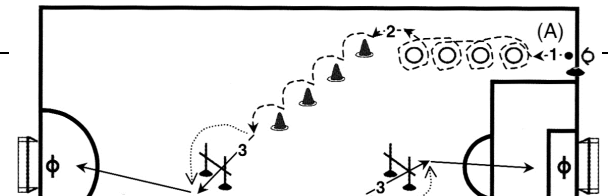
Puolimas ir gynyba esant vienodam žaidėjų kiekiui. Puolėjų ir gynėjų tikslai: -visi puola ir visi ginasi, -pozicijos užėmimas ir keitimas be kamuolio.	Keturiose zonose visada turi būti po vienodą žaidėjų skaičių. Jei bent vieno ar kelių žaidėjų trūksta zonoje – baudinys. Individualus dengimas draudžiamas. **Pastabos:** priversti žaidėjus visada judėti iš vienos zonos į kitą. Palikti šiek tiek laiko, kad žaidėjai suspėtų sureaguoti	Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų, jų aiškinimasis.. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas Gynybo išvedimas iš pusiausvyros panaudojant aikštės kraštus: Rungtynių tikslas: Perduoti kamuolį gynybos žaidėjui krašte, kad gautųsi skaičiaus persvara aikštės krašte	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Kiekvienos komandos gynybos pusėje išilgai užribio linijų nubrėžti 10 m zoną. Pastatyti po žaidėją jokerį iš kiekvienos komandos tose zonose ir juos keisti kas 3’ Kai tik jokeris gauna kamuolio perdavimą, jis gali veržtis į varžovo kraštinę zoną su tuo žaidėju, kuris jam perdavė kamuolį, ir sužaisti 2 x 1. Jei varžovui pavyksta atimti kamuolį, abu žaidėjai sugrįžta į savo buvusias pozicijas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus, kuo dažniau perduoti kamuolį jokeriams. 	Lėkštelės Kamuolys Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

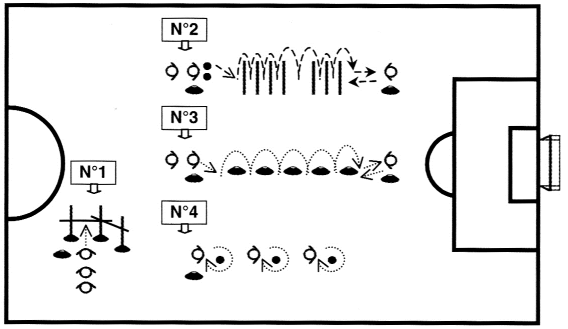
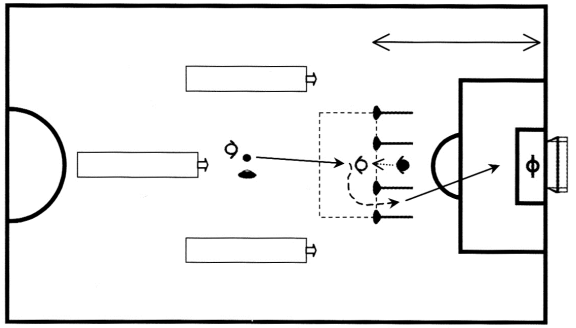
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 09

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. Kamuolio perdavimo ir kamuolio	**Nurodymai:** Aikštelėje trise su kamuoliu. Žaidėjai perdavinėja kamuolį keisdami bėgimo kryptį 	Kamuolys trims

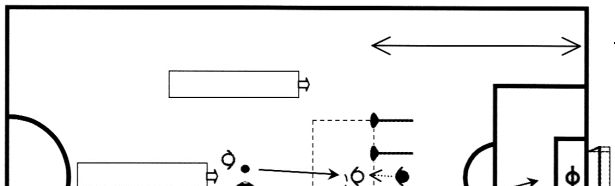
stabdymo junginiai: judėti prieš kamuolio perdavimą ir po jo.	savo nuožiūra. 1. Prieš gaunant kamuolį, atsidengimas bėgant visu greičiu. 2. Gavus kamuolį, klaidinamas atsidengimas visu greičiu. 3. Prieš gaunant kamuolį, atsidengimas pirmyn. 4. Gavus kamuolį, klaidinamas atsidengimas pirmyn. Kamuolio lietimų skaičius neribojamas, po to ribojamas iki trijų ir dviejų. Galimybė atskirti ir derinti trumpą kamuolio perdavimą su tolimu kamuolio perdavimu. **Pastaba:** būti reikliam atliekamų judesių kokybei.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** reakcijos greitis. Distancija -10m: Intervilles, dvikova tarp komandų.	**Nurodymai:** Rungtyniauja dvi komandos. Kiekvienos komandos žaidėjai sustoja vienas užkito pražergę kojas. Treneriui davus signalą, pirmasis žaidėjas perduoda kamuolį antram tarp savo kojų it.t Kai kamuolys pasiekia paskutinį žaidėją, jis persiunčia kamuolį atgal tik per galvą ir t.t Kai tik žaidėjas perduoda kamuolį virš galvos, jis bėga visu greičiu prie finišo linijos. Pirmasis žaidėjas turi kirsti finišo liniją su kamuoliu. Taškas komandai, kurios visi žaidėjai kirs finišo liniją. Kamuolio perdavimo variantai tarp kojų ir virš galvos: -virš galvos ir tarp kojų, -iš vienos ir iš kitos pusės. Įvairūs perdavimo variantai. 	Lėkštelės Kamuolys komandai
Tobulinimas 20’: **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika. Gynybos išvedimas iš pusiausvyros panaudojant aikštės kraštus. Rungtynių tikslas: -perduoti kamuolį į aikštės kraštus puolėjui, kad būtų galima smūgiuoti į vartus, - taktinės situacijos.	**Komentarai:** Žaidimas 7 x 7, 50 m x 40 m plote į dvėjus vartus futbolui vienuolikai. Taisykles futbolui vienuolikai. Kiekvienos komandos puolimo zonoje nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų. Iš kiekvienos komandos abiejose zonose paskirti po žaidėją- jokerį ir juos keisti kas 3’ Jokeris gali kamuolį liesti du kartus, kad smūgiuotų į vartus, perduotų kamuolį į centrą ar atliktų kamuolio perdavimą. Joks kitas žaidėjas negali prasiskverbti į kraštines zonas. Jokeris gali išeiti iš savo zonos tik gavęs kamuolį, ir joks žaidėjas negali jo dengti, išskyrus vartininką. Sustabdžius žaidimą išbandyti įvairius taktinius variantus. **Pastabos:** priversti jokerį žaisti kuo tikroviškiau. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

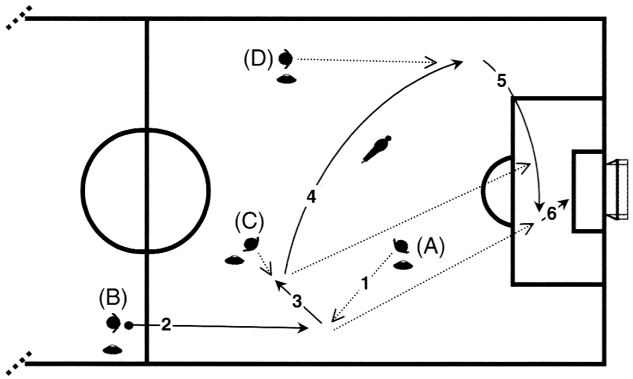
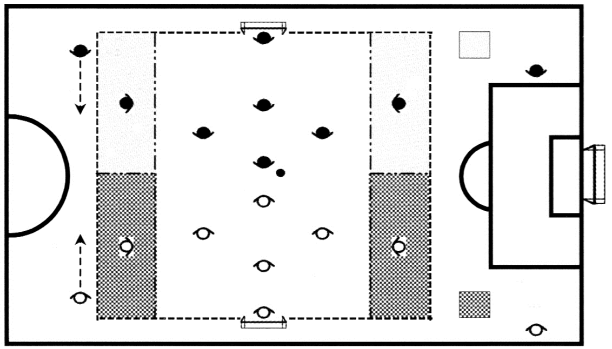
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 10A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas.	**Nurodymai:** Du pratimai. 	Lėkštelės

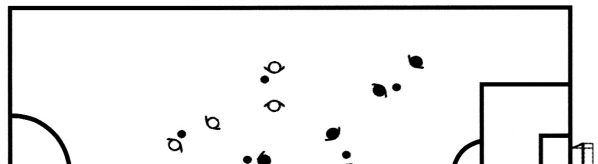
Bėgimas: šuoliukai ir technika ratu.	Visi žaidėjai su kamuoliais, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai + du vartininkai. Žaidėjai A ir B bėga tą pačią distanciją, tik priešingomis kryptimis. A distanciją įveikia kaire koja, B dešine. Nr. 1 1. Ratu apie lankus, padu į vidų. 2. Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save. 3. Mažas šuolis ir smūgis į vartus. 4. Ratu apie lankus, padu į išorę. 5. Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu už atraminės kojos. 6. Piquet ir smūgis į vartus . **Pastabos:** būti reikliam atliekamo judesio kokybei. Būti dėmesingam.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Skirtingų spalvų marškinėliai Aštuoni lankai Aštuoni stoveliai Keturi stulpeliai dvejiemsvartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** Raumeningumo didinimas. Jėga: pliometrinis jėgos lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidėjai dirba grupėmis tam tikrą laiką. Pabaigoje jie atlieka po futbolininkui būdingą judesį. Nr.1. Abiem kojom šuoliukai per kliūtis pirmynį, atgal, dešinėn, kairėn. Nr. 2. Viena koja šuoliukai tarp lėkštelių su kimštiniu kamuoliu rankose. Nr. 3. Šuoliukai tarp lazdų ant pirštų galiukų. Nr. 4. Šuoliukas per kamuolį sukryžiavus kojas, ant pirštų galų, pirmyn-atgal, dešinėn-kairėn. Kiti variantai: - keisti kliūčių išsidėstymą ir šuoliukų formas. **Pastabos:** žaidėjai atlieka pratimus už aikštės ribų.  	Lėkštelės Trys kamuoliai Septynios lazdos Du medicininiai kamuoliai (kimštiniai) Du barjerai
Tobulinimas 20’ **Technika:** priklausomai nuo pozicijos, puolėjai. Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys. Panaudoti driblingą stovint nugara į varžovą ir smūgiuoti į vartus.	**Komentarai:** Kiekvienas su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba savo puolimo zonoje. Nubrėžti tris 5 m x 8 m zonas puolimo zonoje. Puolėjas atsistoja nugara į varžovą puolimo zonoje. Kamuolį jam perduoda partneris. Puolėjas, kad galėtų smūgiuoti į vartus, turi kirsti vieną iš dviejų 3 m praėjimų, pažymėtų dviem stulpeliais ir saugomų varžovo. Jei žaidėjas pavyksta tai padaryti, jis ir toliau lieka puolėju. Jei kamuolys išrieda už zonos ribų per kitą liniją, jis tampa varžovu. Varžovas ginasi tik savo žaidimo zonoje. Keisti perduodančio kamuolio žaidėjo pozicijas. **Pastabos:** uždrausti didelius šuolius varant kamuolį. Smūgiuojama į vartus po dviejų kamuolio lietimų. 	Lėkštelės 1 kamuolys 1 žaidėjui 2 stoveliai 4 stulpeliai

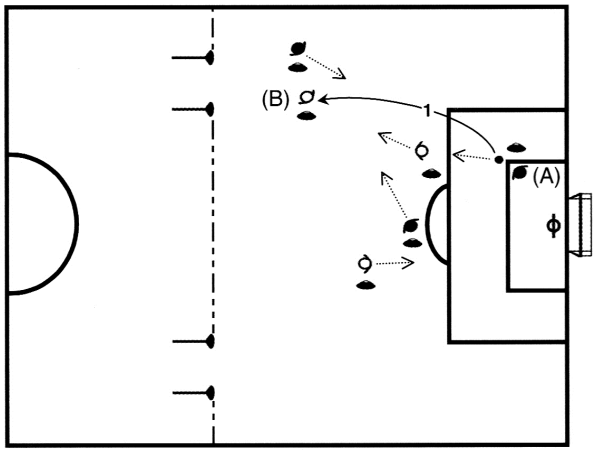
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 10 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 20’ **Technika.**	**Nurodymai:** 	Lėkštelės

Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelėje. <u>Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys.</u> Panaudoti driblingą esant nugara į varžovą ir po klaidinamo judesio smūgiuoti ka,uolį į vartus.	Dviese su kamuoliu + vartininkas. Gynėjai savo pusėje. Nubrėžti tris 5 m x 8 m zonas gynybos zonoje. Gynėjas, kuris puola, turi atsistoti nugara į varžovą. Kamuolį jam paduoda jo partneris. Gynėjas prieš smūgiuodamas į vartus turi kirsti vieną iš trijų 3m praėjimų, pažymėtų stulpeliais ir saugomų vieno iš varžovų. Jei žaidėjui pavyksta, jis lieka gynėju. Jei kamuolys išeina už žaidimo ribų kitoje vietoje, jis tampa varžovu. Varžovai ginasi tik savo žaidimo zonoje. Keisti varžovo ir kamuolio paduodančiojo žaidėjo pozicijas. **Pastabos:** pereinant iš gynybos į puolimą - du kamuolio lietimai.	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Keturi stoveliai Keturi stulpeliai
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas atsidengiant.</u> Puolimas keturiese panaudojant žaidėjus, esančius krašte, kad būtų galima smūgiuoti į centrą iš priešingo aikštės karšto.	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio link užribio linijos. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 3. A grąžina kamuolį saugui C. 4. C perduoda kamuolį įstrižai aikštės D bėgimo kryptimi. 5. D smūgiuoja į centrą A ir C bėgimo kryptimi. 6. A arba C stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio prašymo ir perdavimo kokybei. Atsižvelgti į erdvės ir laiko suvokimą perduodant ir prašant kamuolio.  	Lėkštelės Kamuolys keturiems Manekenas
Pertrauka 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, panaudojant aikštės kraštus.</u> Rungtynių tikslas: -puolant perduoti kamuolį žaidėjui aikštės krašte ir sudaryti žaidėjų kiekio persvarą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių ir nuošalių. Nubrėžti 5 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos gynybos zonoje. Iš kiekvienos komandos abiejose zonose paskirti po žaidėją jokerį ir juos keisti kas 3'. Kad jokeriai galėtų dalyvauti žaidime, partneris turi jam perduoti kamuolį. Kai komanda praranda kamuolį, jokeriai grįžta į savo vietas. **Pastabos:** pažymėti kiekvienos komandos zonas skirtingomis spalvomis. Kai tik įmanoma, perduoti kamuolį jokeriams. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

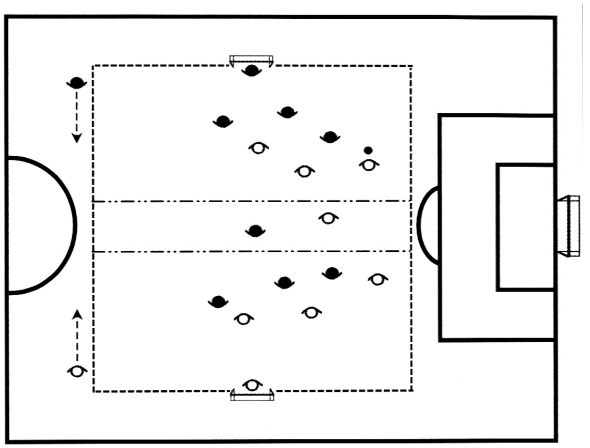
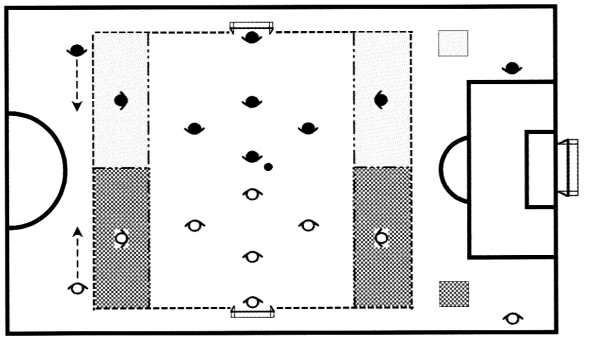
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 11 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15'	**Nurodymai:** 	

Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisva technika:</u> technikos judesių junginiai.	Dviese su kamuoliu. Sujungti į vairius technikos judesius perduodant kamuolį pažeme. **Pastabos:** priversti žaidėjus visą laiką judėti.	Kamuolys dviems
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika:** veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimas ir gynyba esant vienodam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjų tikslai: -panaudoti laisvą žaidėją centre, išvesti varžovą iš pusiausvyros. Gynėjų tikslai: -greitai adaptuotis ir apsaugoti vartus.	**Nurodymai:** Žaidimas 3 x 3, 2/3 pusės aikštės + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes- puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėjai pradžioje išsidėstę kiekvienas savo zonoje. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Gynėjai smūgiuoja į du praėjimus. Pradinė situacija: 1. A gynėjas perduoda kamuolį b nuo 5,50 m linijos. 2. B palietus kamuolį visi šeši žaidėjai pradeda rungtyniauti. Po 30” situacija baigta Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** puolėjas turi greitai žaisti su laisvu žaidėju. Gynėjai turi greitai susiorganizuoti ir kuo greičiau apsiginti.  	Lėkštelės Kamuolys šešiems Keturi stulpeliai dvejiems praėjimams Skirtingų spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 11 B

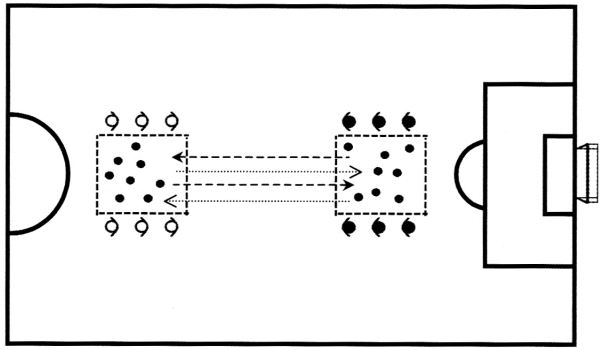
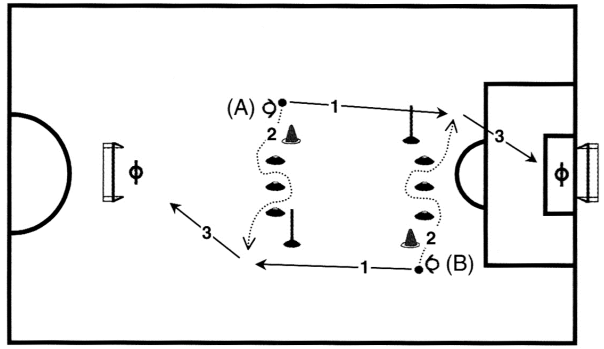
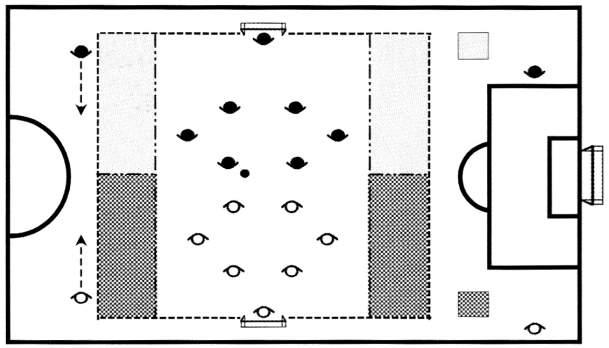
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**

Tobulinimas 25' **Technika-taktika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidime. <u>Puolimas ir gynyba esant vienodam žaidėjų skaičiui:</u> Gynėjų ir puolėjų tikslai: -gerai išnaudoti ir saugoti savo zoną, -išsaugoti kamuolį, jei nepavyksta sudaryti žaidėjų kiekybinės persvaros.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ¾ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurinė zona 5 m pločio. 3 x 3 gynybinėse zonose. Iš kiekvienos komandos vidurio zonoje pastatyti po jokerį, kuris perduoda kamuolį iš vienos zonos į kitą. Jokeriai nesigina. Draudžiama pakeisti zoną. **Pastabos:** panaudoti jokerį sudarant kiekybinę persvarą. Priversti jokerį perduodant kamuolį iš vienos zonos į kitą atlikti kuo tikroviškesnį perėjimą į puolimą.	
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas:</u> Rungtynių tikslas: Perduoti kamuolį į kraštus gynėjui, kad būtų galima po to smūgiuoti į centrą	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7; 50 m x 40 m plote, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių . Išilgai užribio linijų kiekvienos komandos gynybinėje zonoje nubrėžti 5 m zoną. Paskirti iš kiekvienos komandos po žaidėją-manekeną kiekvienoje zonoje ir juos keisti kas 3'. Kai žaidėjas - manekenas gauna kamuolį, jis gali veržtis į savo varžovų kraštinę zoną ir jam negali būti trukdoma. Žaidėjas-manekenas gali liesti kamuolį du kartus prieš perduodamas jį į centrą ir joks kitas žaidėjas neturi teisės prasiskverbti į kraštines zonas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo dažniau perduoti kamuolį žaidėjams-manekenams.	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

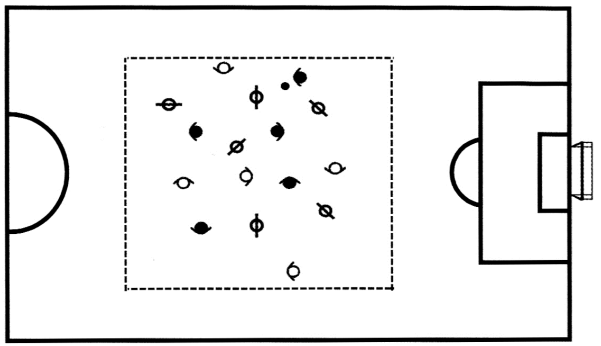
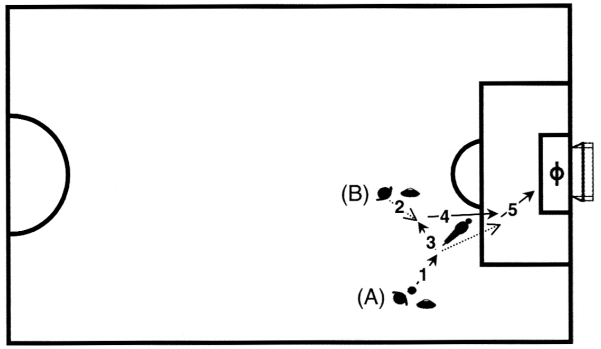
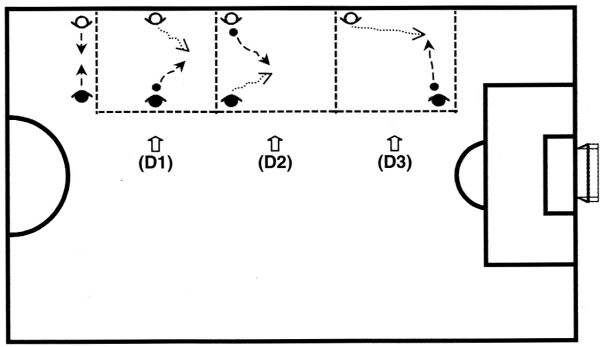
Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Lėkštelės 1 kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 12

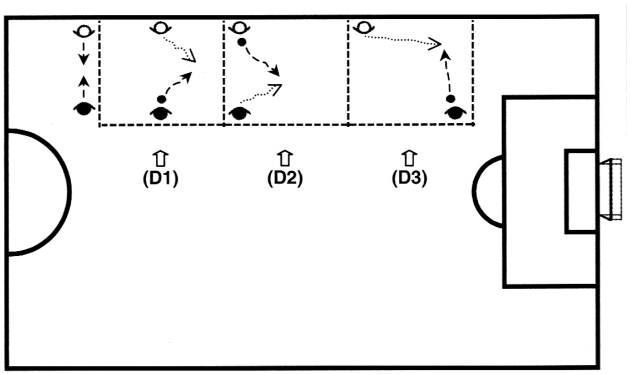
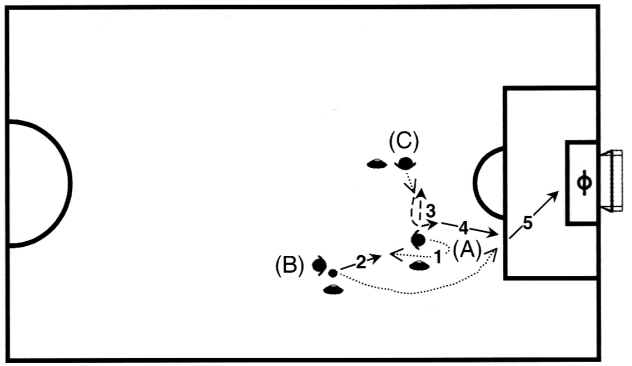
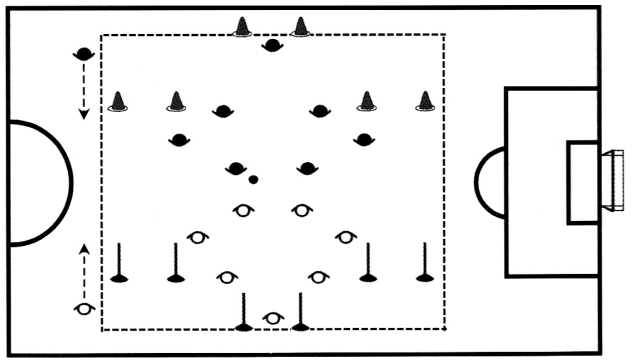
Tikslai	Pratimai.	Priemonės

Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Parengiamasis žaidimas:</u> ,,pripildyti ar ištuštinti savo namus''.	**Nurodymai:** Iš savo ,,namų'' nunešant kamuolius į varžovo ,,namus''. Laimi ta komanda, kuri ištuštino namus arba liko mažesnis kamuolių kiekius. Galimybė pakeisti taisykles ir reikalauti pripildyti namus. Galima išdėlioti įvairias kliūtis, kurias žaidėjas turi įveikti prieš pasiekdami savo stovyklą (bėgimas gyvatėle). Variantai: atnešti kamuolius rankomis. Varyti kamuolį kojomis. **Pastabos:** žaidimo trukmė 30" . 	Lėkštelės Keturiais kamuoliais daugiau nei žaidėjų
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. <u>Distancija 10 m:</u> Greitas junginių atlikimas simetriškai po garsinio signalo.	**Nurodymai:** Dviese ir kiekvienas su vienu kamuoliu + du vartininkai 1. Po trenerio signalo A ir B kamuolį perduoda link tam tikro objekto. 2. A ir B bėga visu greičiu gyvatėle, prašo perdavimo iš partnerio. 3. A ir B smūgiuoja į vartus nestabdydami kamuolio. Galima atlikti kamuolio perdavimą pažeme ir oru. Objekto, į kurį turi būti atliekamas kamuolio perdavimas, variantai: Nuo stovelio link stulpelio ir atvirkščiai, išilgai. Nuo stovelio link stulpelio ir atvirkščiai, į plotį. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio perdavimų kokybei. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Du stoveliai Du stulpeliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas.</u> Žaidimo tikslai: -užimti laisvą plotą aikštės kraštuose ginantis, kad būtų galima smūgiuoti į vartus, -taktika.	**Komentarai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos gynybos zonoje. Į šias zonas gali prasiveržti tik vienas žaidėjas. Žaidėjas negali jo dengti, išskyrus vartininką. Žaidėjas gali liesti kamuolį tris kartus ir po to smūgiuoti į vartus, perduoti kamuolį, smūgiuotų į centrą. Sustabdyti žaidimą ir realizuoti įvairias situacijas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zoną pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau prasiskverbti į kraštines zonas. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

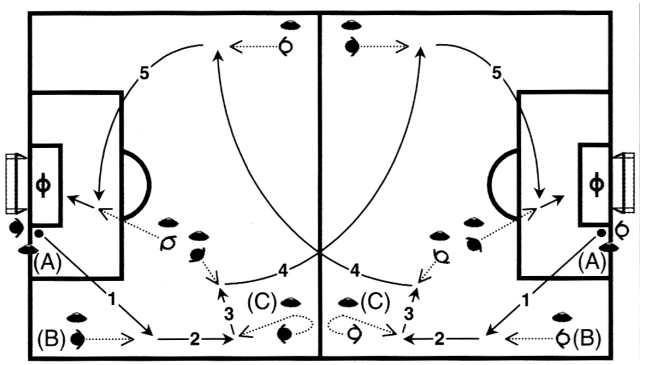
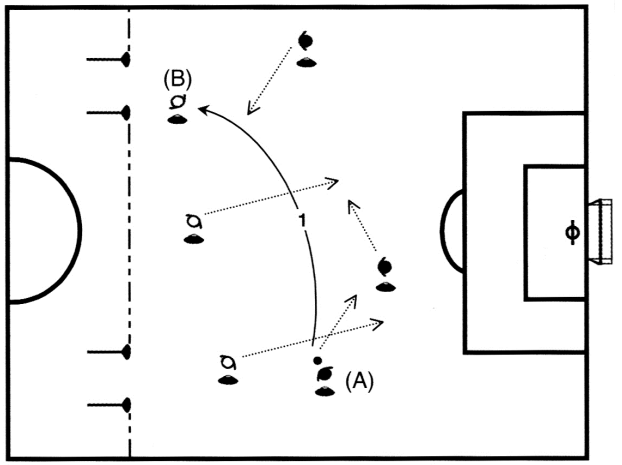
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 13 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai.	**Nurodymai:** Žaidimas 10 x 5, plotas – 40 m x 4 m. Sudaryti tris komandas iš penkių žaidėjų su trimis skirtingomis aprangomis. Kamuolių perdavimas po dešimt kartų. Perdavimai atliekami tik rankomis. Kamuolį praradusi komanda ginasi. Kai kamuolys paliečia žemę, komanda ginasi. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu. Kai kamuolio turėtojas paliečiamas, kamuolys atitenka varžovui. Dešimt pavykusių perdavimų - baudinys komandai, kuri ginasi. **Pastabos:** priversti žaidėjus pamatyti varžovą prieš būnat paliestam. Reikalauti žaidėjus nuolatos judėti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtinga 3 komandu apranga
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Staigus pagreitėjimas (spurtas) <u>Distancija 10m:</u> Kamuolio prašymas ir sienelės žaidimas.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A varo kamuolį prie savo tiesioginio varžovo (manekeno). 2. B ateina į pagalbą žaidėjui A. 3. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 4. B grąžina kamuolį A bėgimo kryptimi vienu lietimu į gynėjo užnugarį (manekeno), kol kamuolys neišėjo už žaidimo ribų. 5. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. **Pastabos:** Sienelė sužaidžiama atlikus perdavimą ir spurtuojant į laisvą plotą. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Manekenas
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjai ir gynėjai. <u>Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys:</u> Turnyras.	**Komentarai:** Gynėjai ir puolėjai dirba toje pačioje aikštelėje. Žaidimas 1 x 1, plotas 10 m x 10 m Smūgiuoti kamuolį sustabdžius už varžovų vartų linijos. Keisti gynėjo ir puolėjo pradmės vietą. Kai tik puolėjas startuoja, gynėjas pradeda žaisti. Jei kamuolys išeina už žaidimo ribų, išskyrus įvartį, pakartoti situaciją nuo pradžių kamuolį perdavus varžovui. Kas 2'30 keisti varžovą panaudojant pakilimo/nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka tam tikrą lygį (D1, D2, D3 ir t.t.). Žaidėjas, laimėjęs viename lygyje, pakyla, pralaimėjęs nusileidžia. Jei lygiosios pirmą kartą, tai traukiami burtai. Jei lygu kitais kartais, tai laimi tas, kuris pirmavo paskutinį kartą. Kamuolys pradžioje atiduodamas žaidėjui, kuris pralaimėjo. **Pastabos:** gerai paruošti žaidimo plotą. 	Lėkšte;ės 1 kamuolys dviems

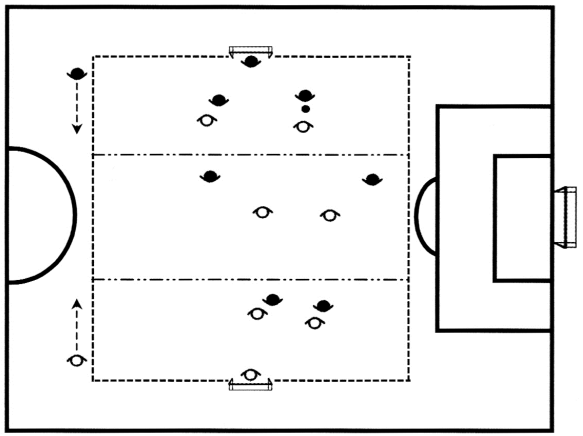
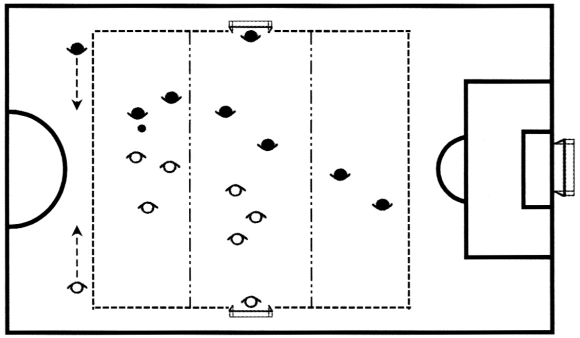
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 13 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 20' **Technika.** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų ir puolėjų aikštelėse. <u>Kamuolio varymas, driblingas ir klaidinamas judesys:</u> -turnyras.	**Nurodymai:** Gynėjai ir puolėjai dirba toje pačioje aikštelėje. Žaidimas 1 x 1, plotas 10 m x 10 m. Smūgiuoti kamuolį sustabdžius už varžovų vartų linijos. Nuolat keisti gynėjo ir puolėjo starto vietą. Kai tik puolėjas startuoja, gynėjas pradeda žaisti. Jei kamuolys išeina už žaidimo ribų, išskyrus įvartį, pakartoti situaciją nuo pradžių kamuolį perdavus varžovui. Kas 2'30 keisti varžovą panaudojant pakilimo/nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka tam tikrą lygį (D1, D2, D3 ir t.t.) žaidėjas, laimėjęs viename lygyje, pakyla, pralaimėjęs nusileidžia. Jei lygu pirmą kartą, tai traukiami burtai. Jei lygu kitais kartais, tai laimi tas, kuris pirmavo paskutinį kartą. Kamuolys pradžioje atiduodamas žaidėjui, kuris pralaimėjo. **Pastabos:** gerai paruošti žaidimo plotą. 	Lėkštelės Kamuolys dviems
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas, kad atsidengti.</u> -puolimas trise panaudojant žaidėjus, esančius centre, -padaryti uždangą, kad partneris galėtų smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia pirmyn, kad B perduotų kamuolį jam prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A ir po to atsidengia pro A nugarą. 3. A po B kamuolio perdavimo stabdo kamuolį į vartų pusę ir varosi kamuolį link C, kad su pastaruoju padarytų užtvarą. 4. C stabdo kamuolį ir perduoda jį B bėgimo kryptimi, kol šis neatsirado už žaidimo ribų. 5. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio prašymo ir perdavimo kokybei. Atsižvelgti į erdvės ir laiko suvokimą perduodant ir prašant kamuolio. 	Lėkštelės Kamuolys trims
Pertrauka 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros.</u> Rungtynių tikslas: -įmušti vienoje pusėje, po to – kitoje.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai, į keturis 5 m vartus. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Smūgiuoti į vartus su vartininku ar į vienus iš dviejų šoninių praėjimų varant Kamuolį. Žaidėjas smūgiuoja tarp stovelių arba tarp stulpelių. Įvartis prabėgus pro praėjimą, prieš tai gavus kamuolį iš priešingo krašto - 3 taškai. Įvartis, prabėgus pro vartus - 2 taškai. Įvartis į vartus - 1 taškas. **Pastabos:** priversti žaidėjus pasirinkti kokį nors objektą kaip tikslą ir juo pasinaudoti klaidinančiuose veiksmuose. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 6 stoveliai 3 vartams 6 stulpeliai 3 vartams

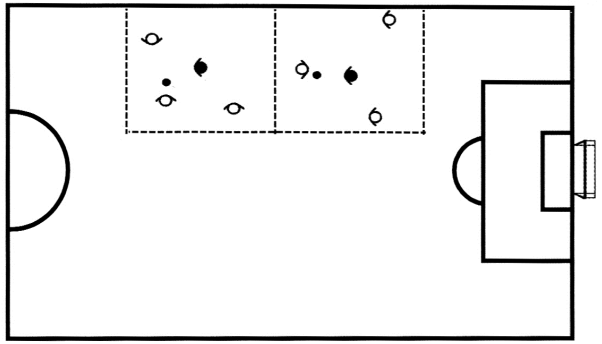
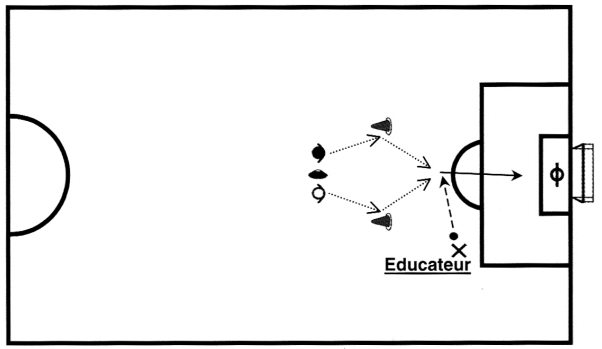
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 14A

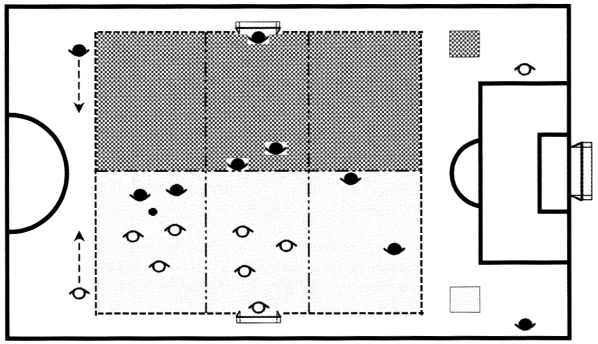
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Junginiai su kamuolio perdavimu ir kamuolio stabdymu:</u> Priklausomybė nuo pozicijos.	**Nurodymai:** Visoje futbolo aikštėje vienuolikai + du vartininkai. Žaidėjai dirba likdami savo zonose. Kamuolio perdavimus ir kamuolio stabdymus atlieka judėdami ratu nuo vienu vartų iki kitų. Kai tik B perduoda kamuolį C, A perduoda kitą kamuolį. Kamuolio perdavimo variantai: - stipriąja ir silpnąja kojomis. Kamuolio stabdymo variantai: - vidine ir išorine pėdos puse. **Pastabos:** būti reikliam atliekamų judesių kokybei . 	Lėkštelės Kuo daugiau kamuolių
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 25' **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimas ir gynyba esant vienodam žaidėjų skaičiui:</u> Puolėjų tikslai: -panaudoti laisvą žaidėją centre išvedant varžovą iš pusiausvyros. Gynėjų tikslai: -greitai perbėgti į kraštą ir sutrukdyti išvedimui iš pusiausvyros.	**Nurodymai:** 3 x 3, 3/4 pusės aikštės + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes- puolėjus ir gynėjus. Puolėjai ir gynėjai pradžioje išsidėstę savo zonose. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Gynėjai smūgiuoja į du praėjimus. Startinė situacija: 1. A gynėjas perduoda kamuolį B . 2. B palietus kamuolį, visi šeši žaidėjai pradeda rungtyniauti. Po 30" situacija baigiama. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** puolėjas turi greitai žaisti su laisvu žaidėju. Gynėjai turi greitai susiorganizuoti ir sutrukdyti prasiveržimui centre. 	Lėkštelės 1 kamuolys 6 4 stulpeliai 2 praėjimams 2 spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės, pratybos Nr. 14 B

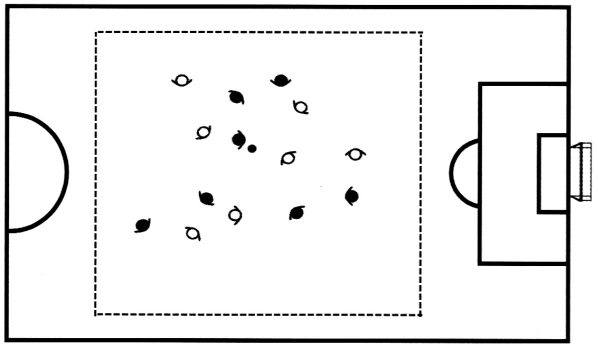
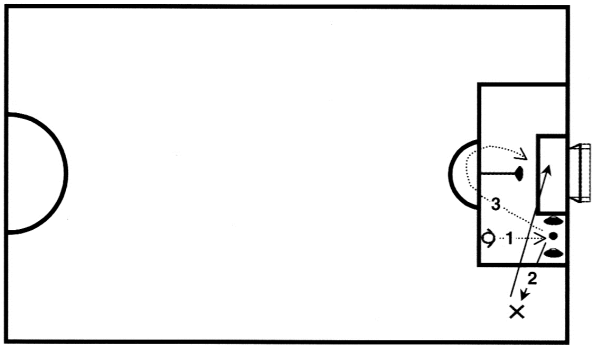
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Technika-taktika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant zonose. Puolimas ir gynyba esant vienodam žaidėjų kiekiui. Gynėjų ir puolėjų tikslai: -gerai išnaudoti ir saugoti savo zoną.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ¾ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurinė zona platesnė nei kitos dvi. Abiejose gynybos zonose dengiamas paskirtas žaidėjas, kitoje laisvas. Draudžiama keisti zoną. Vartininkas perduoda kamuolį tik savo gynybos zonoje. **Pastabos:** priversti žaidėjus nepaleisti savo tiesioginio varžovo. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, įvarčio įmušimas vienoje pusėje, po to - kitoje: Žaidimo tikslas: -ieškoti priekyje laisvo žaidėjo.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kai kamuolys atsiduria dešinėje kraštinėje zonoje, joks žaidėjas negali gintis kairėje kraštinėje zonoje ir atvirkščiai. Perdavimas iš išorinės zonos į kitą - 2 taškai. Įvartis į vartus: 1 taškas. **Pastabos:** priversti puolančios komandos žaidėjus užimti laisvus aikštės kraštus. 	Lėkštelės Kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

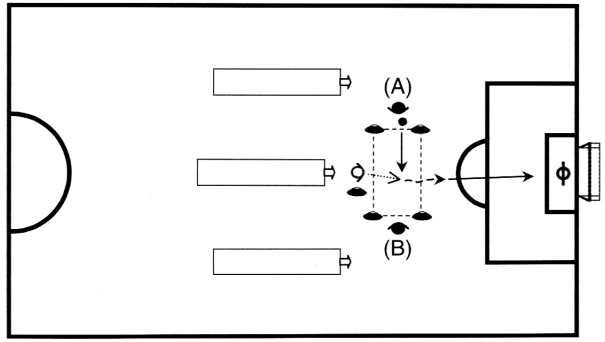
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės prtybos Nr. 15

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Jautis:</u> kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai vienoje zonoje.	**Nurodymai:** 10 m x 10 m zonoje ,,jautis'' 3 x 1. Žaidėjai laisvai juda savo zonoje. Sudaryti vienodo lygio žaidėjų grupes. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Keisti gynėją po kiekvieno kamuolio perėmimo. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai atlieka keturis kamuolio perdavimus, gynėjas lieka vienu kartu ilgiau. Keisti žaidėjų grupes. **Pastabos:** priversti žaidėjus nuolatos judėti. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas:** reakcijos greitis. <u>Distancija 10 m</u> Dvikova dėl kamuolio po garsinio signalo.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Du žaidėjai susitinka dvikovoje bėgdami dėl smūgiavimo į vartus. Paliesti stovelį ranka kovojant su priešininku prieš smūgiuojant į vartus. Treneris duoda signalą startui. Kamuolį taip pat paduoda treneris distancijos pradžioje. Žaidėjų bėgimo pradmės variantai: stovint, atsitūpus, gulint veidu į žemę, gulint ant nugaros. **Pastabos:** jei klaida dvikovos metu - skiriamas baudinys. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 2 stoveliai

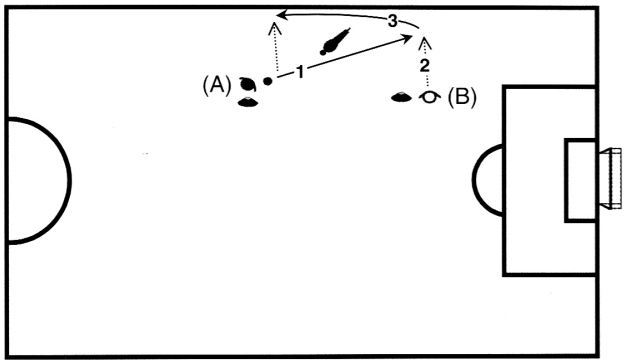
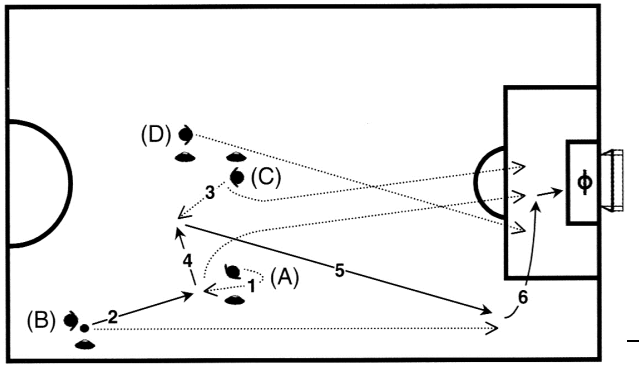
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategijos <u>Gynybos grandies išvedimas iš pusiausvyros, įvarčio įmušimas vienoje pusėje, po to – kitoje.</u> Rungtynių tikslas: -ieškoti priešais laisvo žaidėjo, - taktinės situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vidurio liniją. Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi. Kai kamuolys atsiduria dešinėje kraštinėje zonoje, joks žaidėjas negali gintis kairėje kraštinėje zonoje ir atvirkščiai. Perdavimas iš išorinės zonos į kitą - 2 taškai. Įvartis į vartus - 1 taškas. Sustabdžius žaidimą įvairių situacijų analizė. **Pastabos:** puolančios komandos žaidėjai užima laisvus aikštės kraštus.		Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

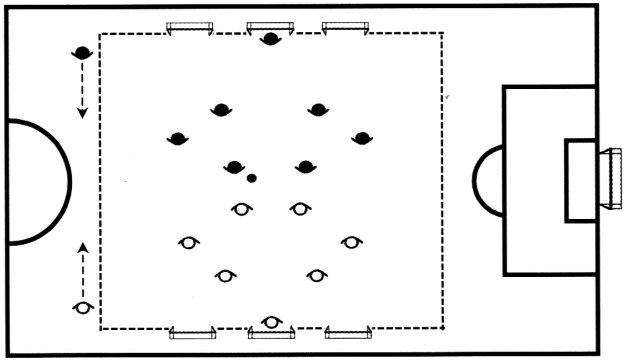
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 16 A

Tikslai	**Pratimai.**		**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų kiekiui zonoje.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plota - ½ aikštės. Kamuolio perdavimas poroje dešimt kartų. Kai vienos komandos žaidėjams pavyksta atlikti 10 kamuolio perdavimų - 1 taškas. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. **Pastabos:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus nuolatos judėti.		Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybu tikslų išaiškinimas**. Gėrimai.**		
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Specialaus greitumo lavinimas. <u>Distancija 10 - 20m:</u> Sujungti du tacle viename sprinte	**Nurodymai:** Žaidėjas atlieka spurtus šia tvarka: • Bėga visu greičiu prie 6 m linijos, paima tarp dviejų lėkštelių padėtą kamuolį. • Perduoda kamuolį treneriui. • Bėai prie 10 m linijos prabėgant už stulpelio ir smūgiuoja į vartus gavęs kamuolį iš trenerio. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** smūgiuojant nelaukti kamuolio, o jį pasitikti.		Lėkštelės 3-4 kamuoliai Stulpelis

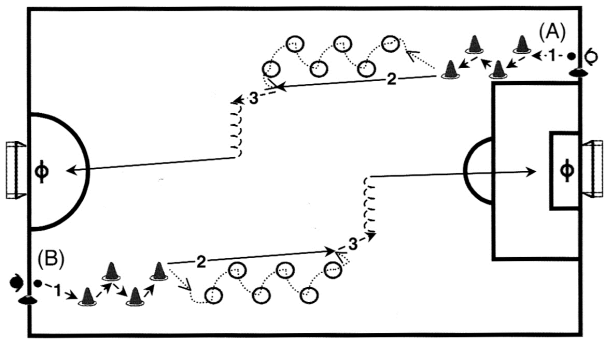
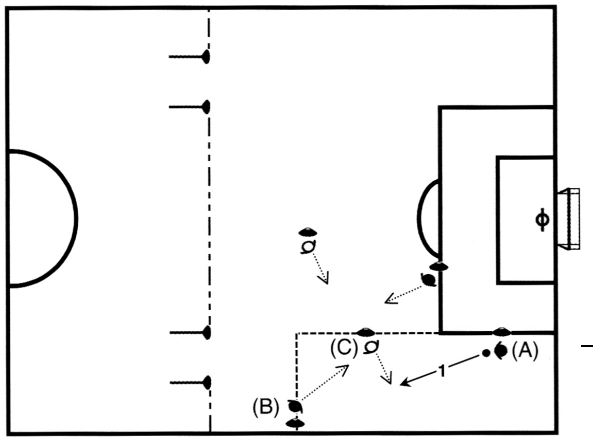
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštelėje. <u>Gynybos efektyvumas:</u> kamuolio perėmimas, kai jis perduodamas į centrą smūgiuoti į vartus.	**Komentarai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai žaidžia savo aikštės pusėje. Puolimo pusėje nubrėžti tris 4 m x 6 m zonas. A ir B perduoda vienas kitam kamuolį tarp lėkštelių liesdami kamuolį du kartus. Puolėjas stovi už zonos ribų stebi žaidimą tarp A ir B. Puolėjas, kad galėtų smūgiuoti į vartus, turi perimti kamuolio tarp A ir B ar atvirkščiai. Jei žaidėjui tai pavyksta, jis lieka puolėju. Jei A ir B pavyksta tarpusavyje atlikti penkis kamuolio perdavimus, vienas iš dviejų tampa puolėju, o buvęs puolėjas užima jo vietą. **Pastabos:** priversti puolėją daryti klaidinamus judesius kamuolio perėmimui, kad paskatinti A perduoti kamuolį B ir atvirkščiai.		Lėkšttelės 1 kamuolys 3

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 16 B

Tikslai	Pratimai.		Priemonės
Tobulinimas 25' **Taktika.** Priklausomai nuo zonos, gynėjų aikštelė. <u>Gynybos efektyvumas:</u> kamuolio perėmimas aikštės krašte ir perėjimas į puolimą.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Gynėjai žaidžia savo aikštės pusėje. 1. A varžovas perduoda kamuolį pažeme link užribio linijos. 2. B gynėjas bėga visu greičiu, kad perimtų kamuolį. 3. B bėga tarp manekeno ir užribio linijos link A, kuris tampa partneriu. Kamuolio perdavimo variantai A nuo B: -suktas, pažeme į kampą, - aukštas į kampą. **Pastabos:** gynėjas bandydamas perimti kamuolį bėgta prie jo iš visų jėgų.		Lėkštelės Kamuolys dviems Manekenai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**		
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomybė <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, įvarčio įmušimas vienoje pusėje, po to-kitoje:</u> Rungtynių tikslas: -ieškoti priekyje laisvo žaidėjo.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7. ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kai kamuolys atsiduria dešinėje kraštinėje zonoje, joks žaidėjas negali gintis kairėje kraštinėje zonoje ir atvirkščiai. Perdavimas iš išorinės zonos į kitą - 2 taškai. Įvartis į vartus -1 taškas. **Pastabos:** priversti puolančios komandos žaidėjus užimti laisvus aikštės kraštus.		Lėkštelės Kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams Skiritngų spalvų marškinėliai

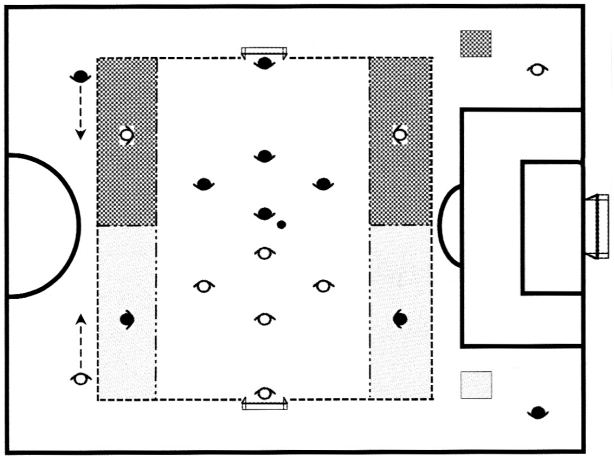
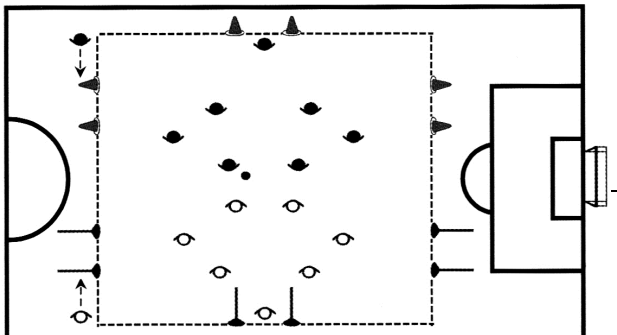
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:** 	

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 17 A .

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sutelkimas. <u>Distancija:</u> šuoliukai ir technika ratu.	**Nurodymai:** Kiekvienas su kamuoliu, ½ aikštės, dveji vartai futbolui vienuolikai + du vartininkai. Žaidėjai A ir B bėga tą pačią distanciją ratu, bet priešingomis kryptimis. Nr. 1. 1. Junginys su passement de jambe. 2. Kamuolio perdavimas palei lankus ir šuoliukai pirmyn. 3. Kamuolio paėmimas, žongliravimas ir smūgis į vartus. Nr. 2. 1. Junginys su dvigubu passement de jambe. 2. Šuoliukas, stumiu kamuolį, šuoliukas, stumiu kamuolį ir t.t. 3. Kamuolio paėmimas, žongliravimo prijungimas ir smūgis į vartus. **Pastabos:** būti reikliam judesio kokybei. Visus judesius atlikti atidžiai. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 lankų 8 stoveliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 25' **Technika - taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Gynybos perėjimas į puolimą esant didesniam žaidėjų skaičiui.</u> Gynėjų tikslai: - spausti varžovą, kad jis suklystų kraštinėje zonoje, -atimti kamuolį ir pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** 2 x 3, 2/3 aikštės + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjus ir gynėjus. Puolėjai ir gynėjai išsidėstę žaidimo pradžioje kiekvienas savo zonoje. Puolėjai smūgiuoja į vartus po to, kai C varo kamuolį iš kraštinės zonos. Gynėjai smūgiuoja į vartus po trijų kamuolio lietimų į kitus dvejus vartus, po to, kai A ir B atima kamuolį kraštinėje zonoje. Pradžios situacija: 1. A gynėjas perduoda kamuolį (blogą) puolėjui C. 2. Kai C paliečia kamuolį, visi trys žaidėjai kraštinėje zonoje pradeda rungtyniauti. Jei A ir B atima kamuolį, gynėjai sužaidžia 3 x 2. Po 30" situacija baigta. Atlikti pratimą priešais vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** gynėjai turi susiorganizuoti, kad atimtų kamuolį kraštinėje zonoje ir pasinaudotų savo partneriu aikštės gilumoje puolant. 	Lėkštelės Kamuolys penkiems Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai

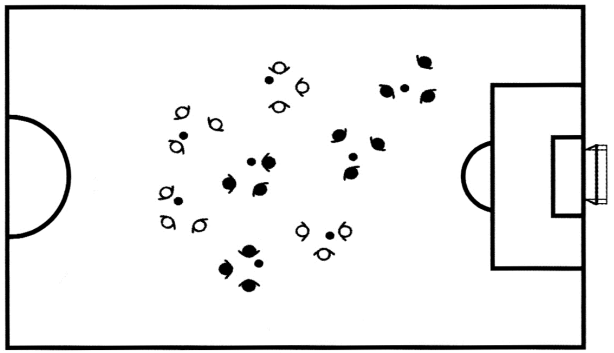
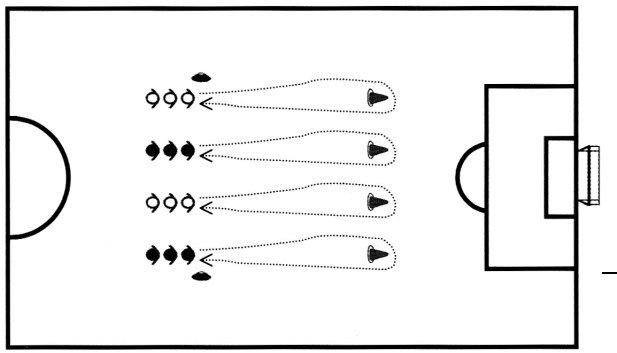
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

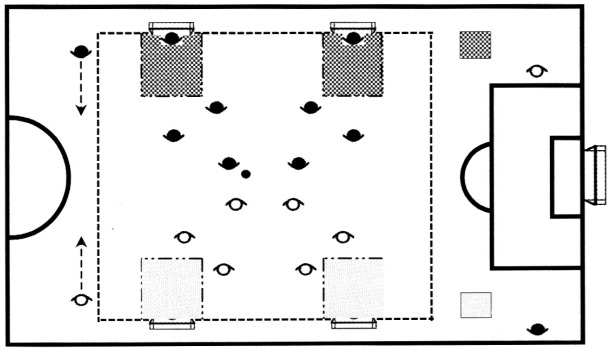
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 17 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Taktika technika** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidime. <u>Gynybos perėjimas į puolimą esant žaidėjų skaičiaus persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -spausti varžovą, kad suklystų kraštinėje zonoje, -atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ¾ aikštės ploto į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti 10 m zoną išilgai šoninių linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje. Paskirti iš kiekvienos komandos po žaidėją-manekeną abiejose puolimo zonose. Žaidėjas- manekenas neišeina iš šios zonos ir jo partneriai negali ten įeiti. Kai tik žaidėjas manekenas gauna kamuolį, varžovai gali gintis zonoje. **Pastabos:** gynėjai turi susiorganizuoti, kad atimtų kamuolį kraštinėje zonoje ir pasinaudotų skaičiaus persvara puolant. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, įvarčio įmušimas vienoje pusėje, po to kitoje:</u> Rungtynių tikslas:	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7. ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai ir keturis 5 m vartus. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Smūgiuoti į vartus su vartininku arba į dvejus šoninius vartus be vartininko po vieno kamuolio lietimo. Įvartis į vartus po kamuolio perdavimo iš priešingo krašto - 3 taškai. 	Lėkštelės Kamuolys 6 stulpeliai 3 vartams 6 stoveliai 3 vartams

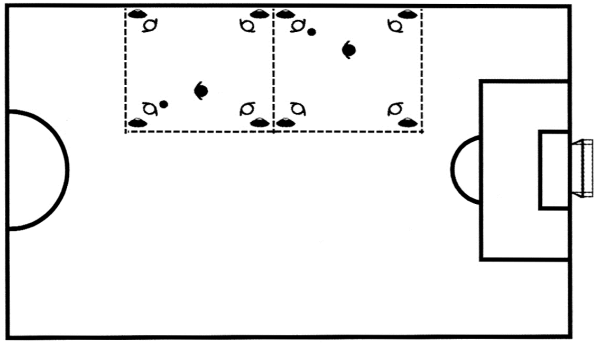
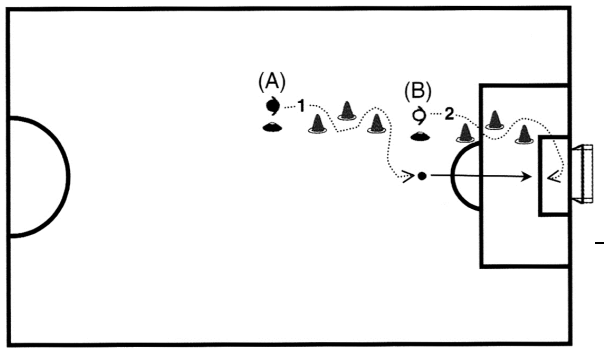
pirma įmušti vienoje pusėje, po to kitoje	Įvartis į šoninius vartus - 2 taškai. Įvartis į vartus - 1 taškas. Smūgiuoja pro stovelius, smūgiuoja pro stulpelius. **Pastabos:** priversti žaidėjus pasirinkti kokį nors objektą kaip tikslą ir pasinaudoti juo atliekant veiksmus.	Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

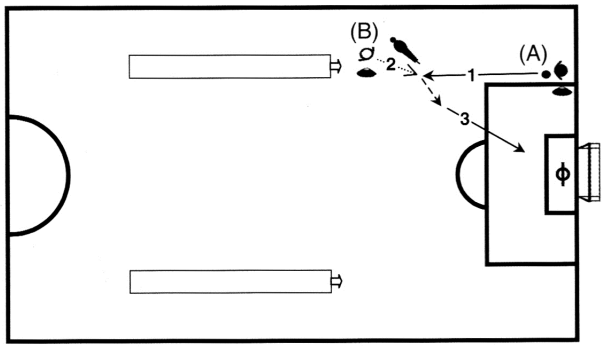
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 18

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisva technika:</u> žongliravimas.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu. Sujungti įvairius žongliravimo būdus perduodant kamuolį. **Pastabos:** priversti žaidėjus nuolatos judėti. 	Kamuolys trims
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas:** reakcijos greitis. <u>Distancija 10 m</u> dvikova tarp komandų, intervilles	**Nurodymai:** Rungtyniauja komandos po tris žaidėjus. Kiekvienos komandos žaidėjai prie starto linijos išsidėsto vienas už kito. Po trenerio signalo komandos paraleliai apibėga apie stovelius, grįžta prie starto linijos ir: Nr. 1. Vienas iš trijų nešamas kitų dviejų. Nr. 2. Vienas iš trijų laikosi rankomis už kitų dviejų pečių. Nr. 3. Vienas iš trijų sėdi partneriui ant nugaros, o nešikas rankomis laikosi už trečiojo žaidėjo pečių. 1 taškas komandai, kuri pirmoji kerta starto liniją. <u>Variantas:</u> 	Lėkštelės 1 stovelis komandai

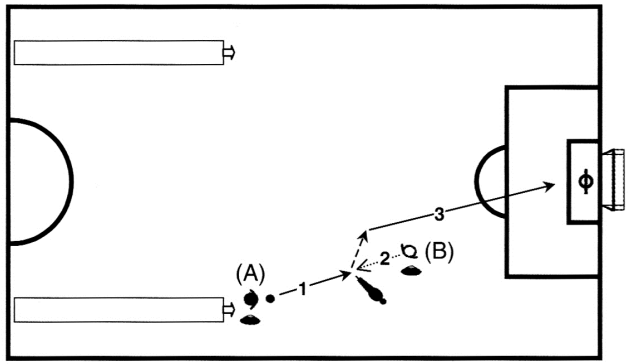
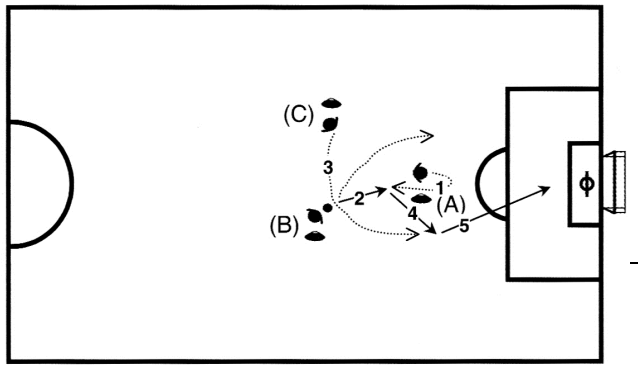
	atsinešti kamuolį, turėtą distancijos įveikimo metu.	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategijos <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, įvarčio įmušimas vienoje pusėje, po to - kitoje.</u> Rungtynių tikslas: -įmušti į vienus vartus, po to į kitus, - taktinės situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai Abu vartai saugomi vartininkų Nubrėžti 10 m x 13 m zoną prieš kiekvienus vartus. Į šią zoną prasiveržti gali tik vienas žaidėjas ir tik varydamasis kamuolį. Jei vartininkas paliečia kamuolį, puolimas baigtas. Draudžiama smūgiuoti į vartus už zonos ribų. Įvartis po kamuolio perdavimo iš priešingos pusės - 2 taškai. Sustabdžius žaidimą įvairių strategijų įgyvendinimas. **Pastabos:** priversti puolančios pasirinkti kažkokį objektą kaip tikslą ir juo pasinaudoti klaidinančių veiksmų metu.	 Lėkštės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams

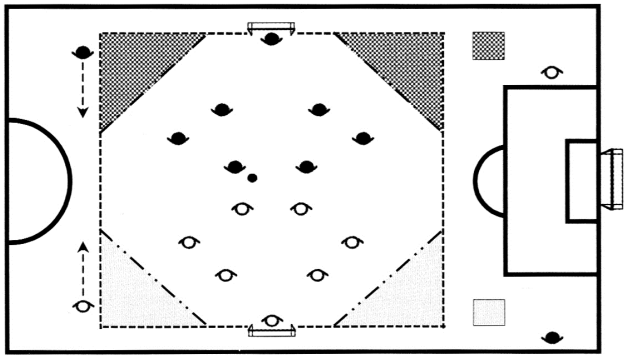
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 19 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>„Jautis"</u> 4 x 1. Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai ir su nejudriais puolėjais.	**Nurodymai:** 8 m x 8 m kvadrato kiekviename kampe padėti po lėkštelę. „Jautis" 4 x 1. Puolėjai lieka savo vietose. Sudaryti vienodo lygio grupes. Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Keisti gynėją po kiekvieno kamuolio perėmimo. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai atlieka keturis kamuolio perdavimus, gynėjas lieka vienu kartu ilgiau. Keisti žaidėjų grupes. **Pastabos:** puolėjai gali judėti tik 1 m dešinėn ir 1m kairėn.	 Lėkštelės Kamuolys penkiems
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specifinė atletika:** Maksimalus greitis <u>Distancija+20m:</u> Sureaguoti į puolėjo startą ir apginti vartus	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Rungtyniauja du žaidėjai . Vienas, kad smūgiuotų į vartus, kitas, kad jį sustabdytų. 1. A bėga visu greičiu gyvatėle ir smūgiuoja į vartus sustabdęs kamuolį. 2. Kai tik A išbėga, paraleliai bėga ir B, kad užimtų vartininko vietą ir apgintų vartus. Keisti stovelių išsidėstymą ir nuotolį tarp jų. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės.	 Lėkštelės Kamuolys dviems Šeši stoveliai

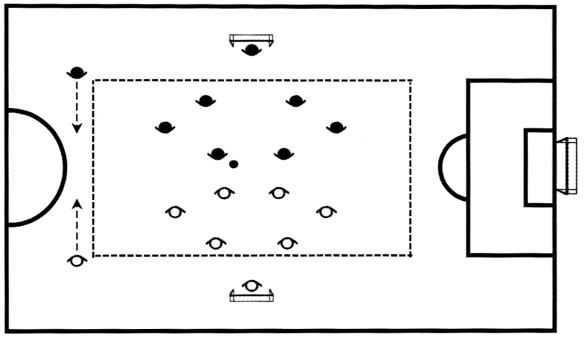
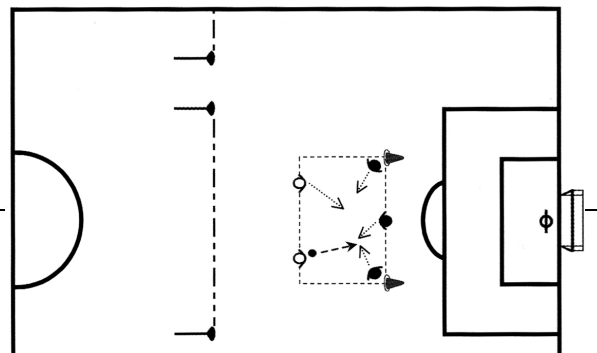
	Pastabos: sutrumpinti B distanciją, kad šis spėtų būti prie vartų anksčiau nei A.	
Tobulinimas 20' **Technika:** Puolimas priklausomai nuo buvimo vietos. Gynybos efektyvumas: atkovoti kamuolį priešais varžovą aikštės krašte, kad būtų galima smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba puolimo zonoje. 1. A priešininkas atlieka kamuolio perdavimą pažeme link manekeno. 2. B puolėjas įtupstu perima kamuolį prabėgdamas prieš manekeną. 3. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. **Pastabos:** priversti puolėją pulti kamuolį.	 Lėkštelės Kamuolys dviems Manekenai

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr.19 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulėjimas 20' **Technika.** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštėje. Gynybos efektyvumas: Atkovoti kamuolį priešais varžovą aikštės krašte ir atakuoti.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Gynėjai dirba savo zonoje. 1. A varžovas perduoda kamuolį pažeme manekenui. 2. B gynėjas atkovoja kamuolį prabėgdamas priešais manekeną ir užstatydamas koją. 3. B stabdo kamuolį ir grąžina savo vartininkui. **Pastabos:** priversti gynėjus pulti prie kamuolio. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Manekenai
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomybė Pozicijos užėmimas ir keitimas, kad padėti partneriui. Puolimas trise: -padėti partneriui esančiam aikštės viduryje ir pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A nugara į vartus atsidengia į priekį, kad gautų kamuolio perdavimą iš B į kojas. 2. B perduoda kamuolį A ir po to prašo kamuolio (klaidinantis veiksmas) prabėgdamas pro A. 3. C kai tik B atlieka kamuolio perdavimą prašo kamuolio į savo užnugarį 4. A perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi. 5. C susistabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės **.** 	Lėkštelės Kamuolys trims

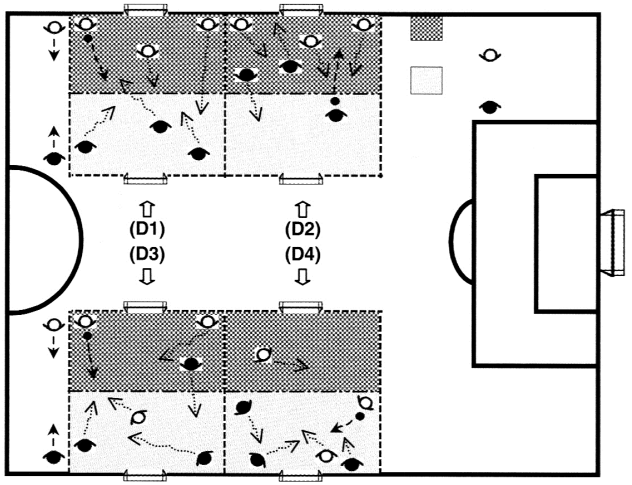
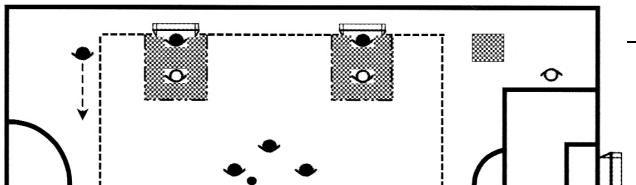
	Pastabos: būti reikliam kamuolio prašymo ir perdavimo kokybei. Atsižvelgti į erdvės ir laiko suvokimą perduodant ir prašant kamuolio.	
Pertrauka 05’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros.</u> Rungtynių tikslas: -įmušti vienoje pusėje, po to - kitoje.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti trikampio formos zonas 15 m kraštinėmis keturiuose aikštės kampuose. Į zoną gali įbėgti tik vienas žaidėjas puolimo pusėje ir tik varydamas kamuolį. Zonoje kamuolys liečiamas tik du kartus, po to grąžinti kamuolį arba smūgiuoti į centrą. Įsiveržti į zoną, prieš tai gavus kamuolį iš varžovo krašto - 3 taškai. Įsiveržti į zoną - 2 taškai. Įvartis į vartus - 1 taškas. **Pastabos:** priversti žaidėjus veržtis į zoną. 	Lėkštelės Kamuolys

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 20 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sutelkimas. <u>Teminis žaidimas kojomis/rankomis:</u> -išvesti varžovą iš pusiausvyros užtęsiant žaidimą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 50 m x 40 m plote į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Pastatyti vartus už žaidimo ribų 6 m nuo vartų linijos. Smūgiuoti galva į vartus su vartininku už žaidimo ribų. Kamuolio perdavimai atliekami tik galva arba kojomis. Draudžiama bėgti su kamuoliu. Draudžiama liesti varžovą. Kai kamuolys paliečia žemę, atitenka varžovui. Variantas: Aukštas kamuolio perdavimas, pusiau aukštas. **Pastabos:** priversti žaidėjus žaisti greitai pirmyn. Priversti žaidėjus greitai atsidengti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika - taktika:** Veiksmai priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Gynybos perėjimas į puolimą esant didesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: - spausti varžovą, kad jis suklystų	**Nurodymai:** 2 x 3, plotas - 2/3 aikštės + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjus ir gynėjus. Puolėjai ir gynėjai išsidėstę žaidimo pradžioje savo zonose. Nubrėžti 10 m x 15 m zoną centre puolimo zonoje. Puolėjai smūgiuoja į vartus (per 5”) po to, kai vienas žaidėjas varydamas kamuolį išeina iš zonos pro stovelius. Gynėjai smūgiuoja į vartus po trijų prisilietimų prie kamuolio į abejus šoninius vartus , 	Lėkštelės Kamuolys penkiems Keturi stulpeliai dvejiems vartams

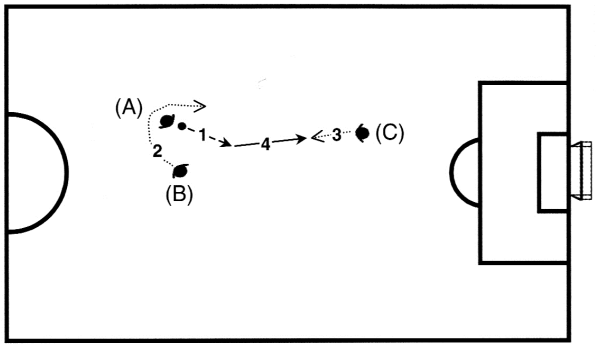
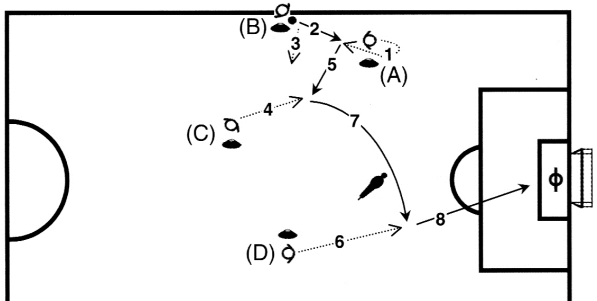
vidurio zonoje, -atimti kamuolį ir pereiti į puolimą.	po to kai atėmė kamuolį zonoje. Startinė situacija: Kai tik A paliečia kamuolį,, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai tik puolėjas išeina iš zonos, gynėjai nebežaidžia. Jei gynėjai atima kamuolį , Žaidėjai žaidžia 2 x 3; Po 30" situacija baigta. **Pastabos:** priversti laisvus gynėjus po kamuolio atkovojimo būti pasiekiamiems už zonos ribų, kad būtų lengviau pereiti į puolimą.	Skirtingų spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

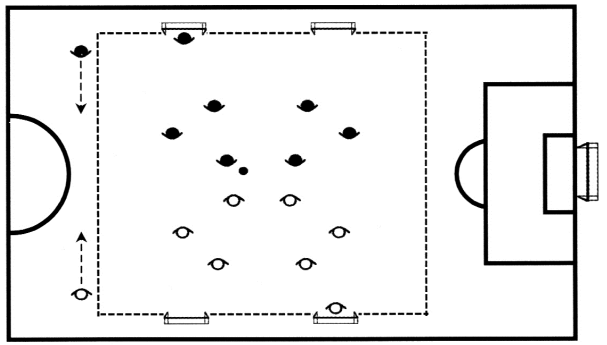
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 20 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Taktika –technika.** Išmoktos medžiagos įtvirtinimas žaidime. <u>Gynybos perėjimas į puolimą esant žaidėjų skaičiaus persvarai.</u> Gynėjų tikslai: - spausti varžovą, priversti suklysti gynybos zonoje, atimti kamuolį ar smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Žaidimas 3 x 3, plotas 20 m x 20 m , į dvejus 4 m vartus. Smūgiuoti į vartus be vartininko. Kamuolys perduodamas kojomis. Būtina sąlyga - visada turėti žaidėją gynybos pusėje. Kad įvartis nebūtų užskaičiuojamas dvigubai, visi gynėjai turi būti savo gynybos zonoje. Kas 2'30 keisti varžovus panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Kiekvienas susitikimas atitinka vieną lygį (D1, D2, D3, D4 ir t.t..) Žaidėjai laimėję viename lygyje, pakyla, pralaimėję nusileidžia. Jei lygybė pirmame karte - traukiami burtai laimėtojui nustatyti. Jei lygu kitais kartais, laimi tas, kuris pirmavo paskutinis. Kamuolys pradžioje atiduodamas tam, kuris pralaimi. **Pastabos:** gerai paruoši žaidimo aikštę.  	Lėkštelės Kamuolys šešiems Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:**	**Nurodymai:** 	Lėkštelės

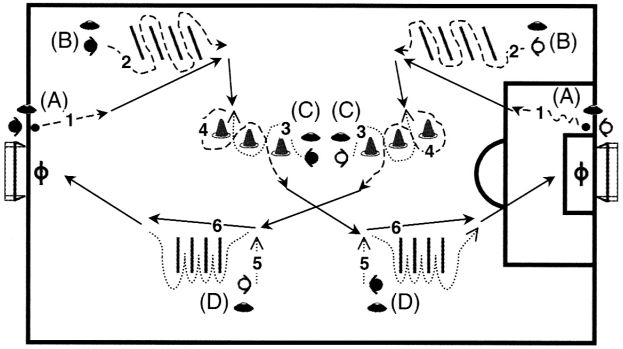
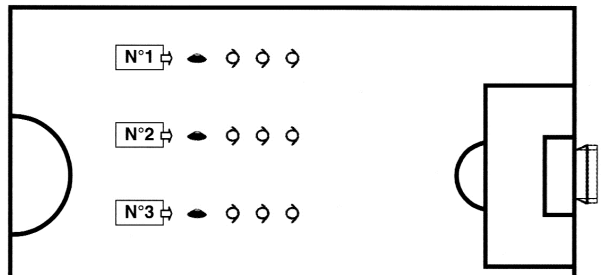
Žaidimas. Gynybos grandies išvedimas iš pusiausvyros, įvarčio įmušimas vienoje pusėje, po to - kitoje: Rungtynių tikslas: Ieškoti priekyje laisvo žaidėjo	Žaidimas 7 x 7, 50 m x 40 m plotas, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Vartai saugomi vartininkų. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 10 m x 13 m zoną. Pastatyti po žaidėją manekeną iš kiekvienos komandos tose zonose ir juos keisti kas 3'. Tik žaidėjas-manekenas gali smūgiuoti į vartus ir joks kitas žaidėjas negali įsiveržti į zoną, išskyrus vartininką. Kai tik vartininkas paliečia kamuolį, žaidėjas- manekenas dvikovą pralaimi. Įvartis po kamuolio perdavimo iš priešingo krašto - 2 taškai. **Pastabos:** priversti žaidėjus nusistatyti objektą ir pasinaudoti. juo atliekant klaidinantį veiksmą.	Kamuolys Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

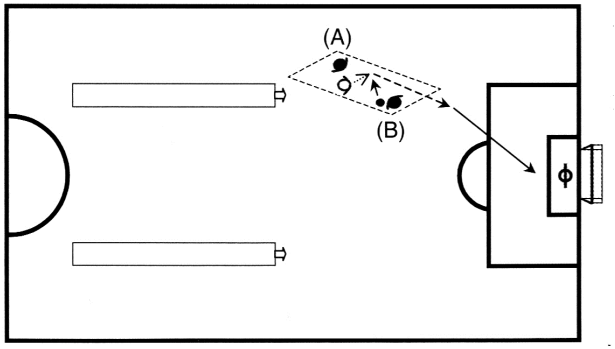
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 21

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. Junginiai su kamuolio perdavimu ir stabdymu: pozicijos keitimas be kamuolio.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu Žaidėjai apsikeičia kamuolio perdavimais šia tvarka: 1. A varosi kamuolį. 2. B užbėga už A nugaros. 3. C ateina a į pagalbą. 4. A perduoda kamuolį c ir t.t. A kamuolio perdavimas C atliekamas po to, kai B užbėga A už nugaros. Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to apribojamas iki trijų, dviejų. Dirbama stipriąja ir silpnąja koja. Keisti kamuolio smūgiavimo būdus. **Pastabos:** būti reikliam judesio kokybei. 	Kamuolys trims
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas:** Reakcijos greitis. Distancija 10 m Greitas veiksmų junginių atlikimas pakaitomis po regimojo	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. Žaidėjų veiksmai prašant kamuolkio: 1. A atsidengia pirmyn. 2. B perduoda kamuolį A. 3. B bėga į aikštės vidurį. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems Manekenas

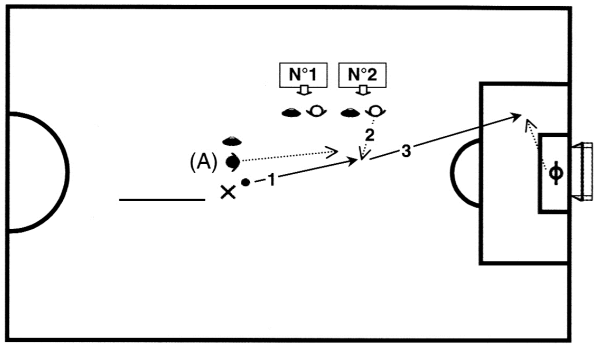
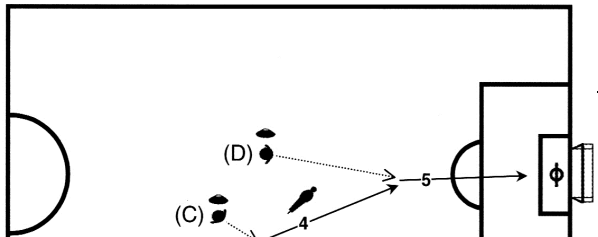
signalo.	4. C atbėga į pagalbą A. 5. A perduoda kamuolį C. 6. D prašo kamuolio į aikštės gilumą už gynėjo (manekeno) nugaros. 7. C perduoda kamuolį D bėgimo kryptimi. 8. D stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. 9. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** atsižvelgti į erdvės ir laiko santykį prašant kamuolio.	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas, taktika. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, įvarčio įmušimas vienoje pusėje, po to - kitoje.</u> Rungtynių tikslas: -ieškoti priešais laisvo žaidėjo, - įvairios taktinės situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į keturis 5 m vartus. Taisyklės futbolui vienuolikai. Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų kartų. Vartininkas saugo abejus vartus. Įvartis įmuštas po kamuolio perdavimo iš priešingo krašto - 2 taškai. Sustabdžius žaidimą - įvairių strategijų įgyvendinimas. **Pastabos:** priversti žaidėjus nusistatyti kažkokį objektą kaip tikslu ir juo pasinaudoti klaidinančių veiksmų metu. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams

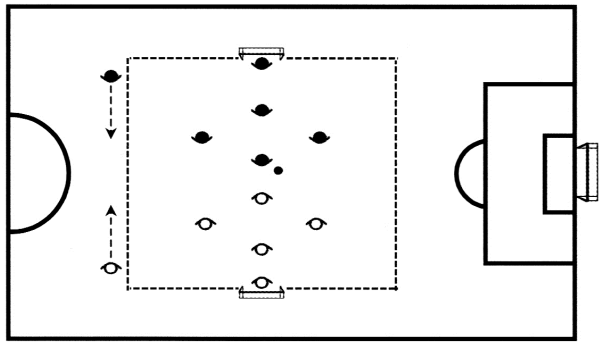
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr 22 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Bėgimas:</u> Šuoliukai ir technika ratu. Atsidengimas ir perbėgimas.	**Nurodymai:** ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai + 2 vartininkai. Žaidėjai nubėga ratu tą pačią distanciją su atsidengimu ir perbėgimu nuo vienų vartų iki kitų prijungdami prieš ar po kamuolio perdavimus šuoliukus šia tvarka: 1. A keičiant kojas atgal su kamuoliu , po to perdavimas B. 2. B greitais kryžminiais žingsniais be kamuolio tarp lazdų prieš gaunant kamuol iš A ir po to perdavimas C. 3. C gyvatėle atgal be kamuolio, prieš gaunant kamuolį iš B. 4. C gyvatėle su kamuoliu po B kamuolio perdavimo, po to kamuolio perdavimas D. 5. D kryžminiais žingsniais be kamuolio prieš gaunant kamuolį iš C. 6. D perduoda kamuolį išilgai lazdų,, šuoliukai pirmyn, kamuolio paėmimas ir smūgiavimas į var **Pastabos:** reikalauti kamuolio perdavimų ir šuoliukų kokybė.  	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 6 stoveliai 16 lazdų Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas:** raumeningumas. <u>Jėga:</u> izometriniai pratimai.	**Nurodymai:** Žaidėjai dirba įvairiuose plotuose tam tikrą laiko tarpą, 2 ar 3 pasikeitimai. Pabaigoje atlieka judesį, būdingą futbolui. Nr. 1. Kūno padėtis kaip darant atsispaudimus, ant vienos rankos.  	Lėkštelės

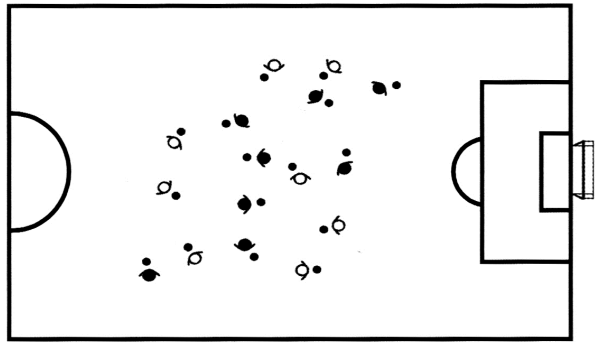
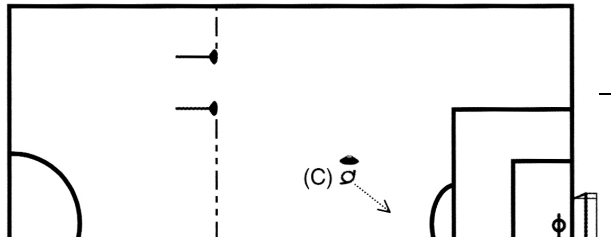
	Nr. 2. Atsisėdus ant žemės, kojos ištiestos ir pakeltos, liemuo taip pat pakeltas nuo žemės. Nr. 3. Atsisėdus ant žemės, kojos sulenktos ir pakeltos, liemuo pakeltas nuo žemės, bet pasilenktas į šalį. Nr. 4. Gulint ant žemės, kojos ištiestos ir pakeltos, rankos ištiestos, lenktis pirmyn. Variantai: keisti kūno padėtį, dirbtų ta pati raumenų grupė. **Pastabos:** dirbti už aikštės ribų.	
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos puolėjų aikštėje. <u>Gynybos efektyvumas:</u> Kamuolio perėmimas aikštės krašte ir po perdavimo į centrą smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba savo pusėje. Nubrėžti tris 4 m x 6 m zonas puolimo zonoje. A ir B varžovai apsikeičia kamuolio perdavimais zonoje liesdami kamuolį ne daugiau dviejų kartų. Puolėjas turi perrimti vieną kamuolio perdavimą, po to išeiti iš zonos ir smūgiuoti į vartus daugiausiai po trijų kamuolio lietimų. Jei žaidėjui tai pavyksta, jis ir lieka toliau puolėju. Jei A ir B sugeba atlikti penkis kamuolio perdavimus, tai vienas jų tampa puolėju, o puolėjas užima jo vietą. **Pastabos:** priversti puolėją daryti apgaulingus judesius kamuolio perėmimui, kad išprovokuoti A kamuolio perdavimą B arba atvirkščiai.		Lėkštės 1 kamuolys trims

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 22 B

Tikslai	Pratimai.		Priemonės
Tobulėjimas 20' **Technika.** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelėje. <u>Gynybos efektyvumas:</u> kamuolio perėmimas po kamuolio perdavimo į centrą ir puolimas.	**Nurodymai:** Sudaryti tris grupes + 1 vartininkas. Gynėjai dirba savo pusėje. Abiem gynėjų grupėms priskirti po skaičių. 1. Treneris perduoda kamuolį varžovui A aikštės gilumoje ir garsiai pasako skaičių. 2. Gynėjas, atitinkantis tą skaičių, bando perimti kamuolį. 3. Jei gynėjas perima kamuolį, jis jį perduoda savo vartininkui. Keisti gynėjų ir priešininko startines pozicijas. Galima pakviesti kelis gynėjus vieną po kito. **Pastabos:** jei neperima kamuolio, leisti žaisti nuo 10" iki 15".		Lėkštelės 1 kamuolys žaidėjui
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomybė <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas</u>	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas 1. A nugara į vartus atsidengia į priekį, kad gautų kamuolio perdavimą iš B į kojas 2. B perduoda kamuolį A.		Lėkštelės 1 kamuolys 4

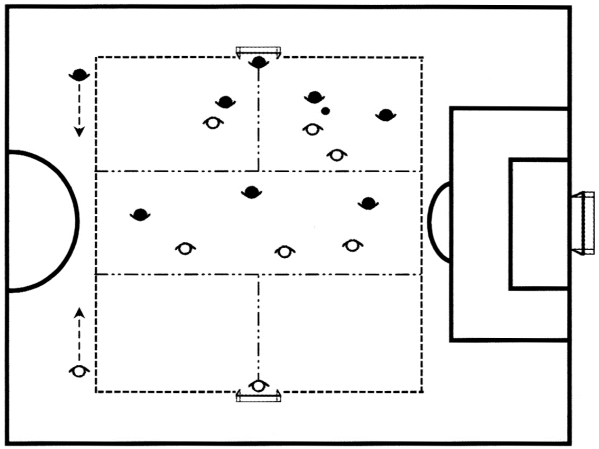
padedant kamuolio turėtojui: -puolimas keturiese, pagalba partneriui aikštės krašte ir smūgis į vartus iš vidurio.	3. Po to A perduoda kamuolį C. 4. C atlieka kamuolio perdavimą į gynėjo (manekeno) užnugarį ir D bėgimo kryptimi. 5. D stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio prašymo ir perdavimo kokybei. Atsižvelgti į erdvės ir laiko suvokimą perduodant ir prašant kamuolio.	1 manekenas
Pertrauka 05’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. Laisvas žaidimas. Rungtynių tikslas: Turnyras.	**Nurodymai:** Žaidimas 5 x 5, plotas 40 m x 40 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Laisvas žaidimas. Visos komandos žaidžia. **Pastaba:** leisti žaidėjams patiems laisvai organizuotis. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

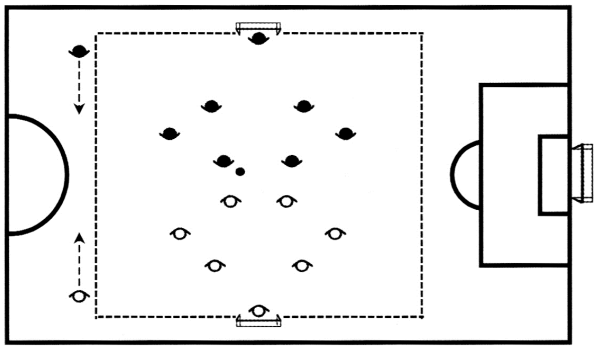
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 23 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sutelkimas. Laisva technika: Junginiai su kamuolio valdymo technikos judesiais.	**Nurodymai** Kiekvienas žaidėjas su kamuoliu. Sujungti įvairius techninius judesius, rodomus partnerio. **Pastabos:** kas 30” paskirti žaidėją, kuris turi parodyti judesį. 	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika - Taktika:** Veiksmai priklausomai nuo pozicijos ir situacijos.	**Nurodymai:** 3 x 3, 2/3 pusės aikštės + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjus ir gynėjus 	Lėkštelės 1 kamuolys 6

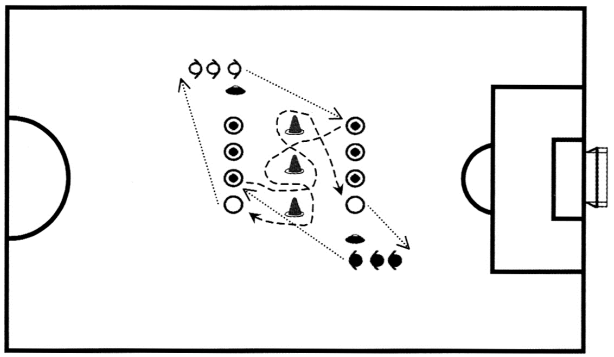
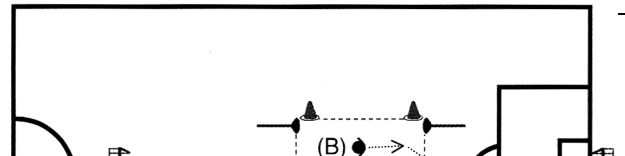
Perėjimas iš gynybos į puolimą esant vienodam žaidėjų kiekiui. Gynėjų tikslai: - spausti varžovą, kad jis suklystų kraštinėje zonoje, atimti kamuolį ir pereiti į puolimą.	Puolėjai ir gynėjai žaidimo pradžioje išsidėstę savo zonose. Puolėjai smūgiuoja į vartus po to, kai A arba B varydamiesi kamuolį išeina iš kraštinės zonos arba kai vienas iš dviejų perduoda kamuolį C. Gynėjai smūgiuoja po trijų kamuolio lietimų į abejus vartus, kai perima kamuolį. Pradžios situacija: 1. A puolėjas meta kamuolį B. 2. Kai B paliečia kamuolį, visi šeši žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai žaidėjas išeina iš kraštinės zonos, žaidėjai žaidžia 3 x 3; Kai gynėjas atkovoja kamuolį, jie žaidžia 3 x 1; Po 30” pratimas baigiamas. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** kol kamuolys neišeina iš zonos žaidėjai žaidžia tikroviškai.	Keturi stulpeliai dvejiems vartams 2 spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

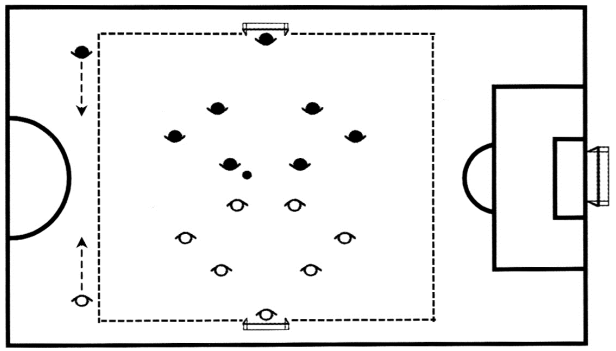
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 23 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25’ **Taktika – technika.** Išmoktos medžiagos įtvirtinimas žaidžiant zonose. Perėjimas iš gynybos į puolimą esant vienodam žaidėjų skaičiui. Gynėjų tikslai: -išlaikyti vienodą skaičių žaidėjų zonoje, kad būtų lengviau atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ¾ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės. Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi. Nubrėžti vidurio linijas kiekvienos komandos gynybinėje pusėje. Kiekvienoje gynybinėje zonoje turi būti po vienodą žaidėjų skaičių . Jei rungtyniaujant bent vieno žaidėjo trūksta – baudinys. **Pastabos:** priversti žaidėjus judėti iš vienos zonos į kitą. Palikti truputį laiko, kad žaidėjai suspėtų sureaguoti. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

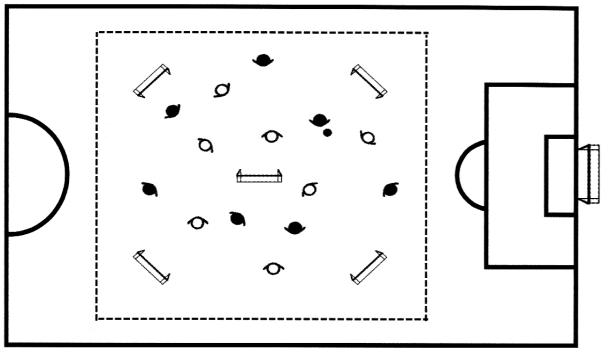
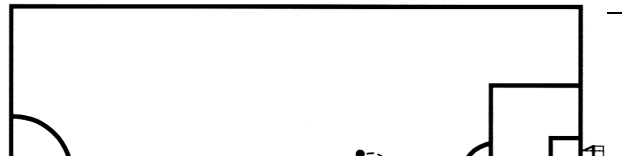
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas Laisvas žaidimas: Rungtynių tikslas: - neteisybės toleravimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Laisvas žaidimas. Teisėjavimas su daugybe klaidų, žaidėjai turi išmokti gerbti sprendimą. Paskirti komandos kapitoną, kuris vienintelis gali vertinti technines klaidas. Protestas prieš techninę klaidą - 2 taškai. Įvartis - 1 taškas. **Pastabos:** išlikti ramiu ir principingu prieš bet kokią agresiją. 	lėkštės 1 kamuolys Keturi stulpeliai dvejiems vartams 2 spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

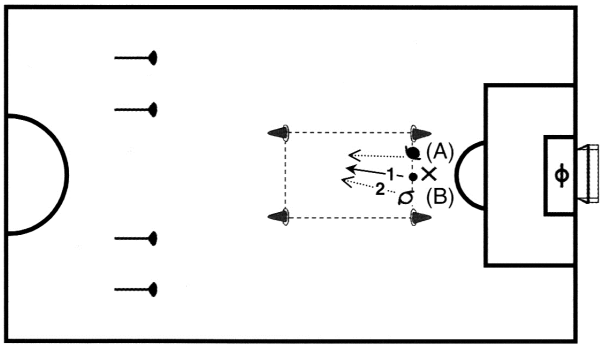
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 24

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. Iki sportinis žaidimas: kamuolys mūsų.	**Nurodymai:** Du žaidėjai iš kiekvienos komandos bėga ir paima kamuolį esantį varžovų pusėje, padeda jį į vieną iš lankų. Kamuolį turi varytis gyvatėle. Grįžę paliečia komandos draugą, kuris bėga sekantis. Laimi ta komanda, kuri turi po kamuolį kiekviename lanke. Kamuolio varymosi variantai: -laisvas. Tik viena koja. Tik vidine ir išorine pėdos puse. Padu. **Pastabos:** aikštė aštuoniems žaidėjams. 	Lėkštelės 6 kamuoliai 8 lankai
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų išaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’	**Nurodymai:** 	

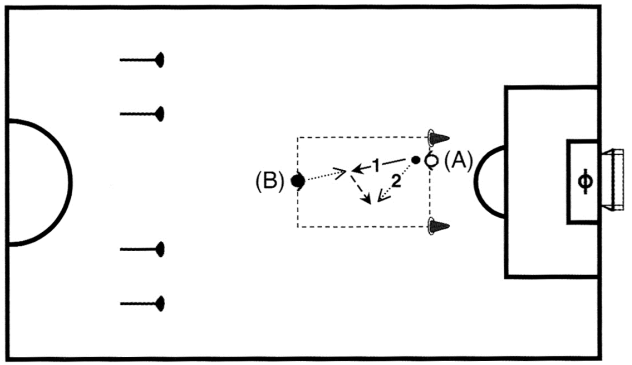
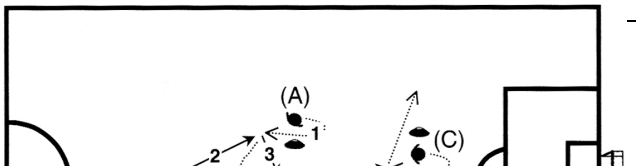
Specialus atletinis rengimas: Reakcijos greitis Distancija 10m: dvikova dėl kamuolio atkovojimo po netikėto kamuolio perdavimo.	Trise su kamuoliu + 2 vartininkai. Nubrėžti 15m x 15m zoną tarp dviejų vartų, kurie pastyti 50 m atstumu vieni nuo kitų. Du žaidėjai dalyvauja dvikovoje, kad galėtų smūgiuoti į vartus. 1. A tarp B ir C varo kamuolį į zoną. 2. Kai jis to nori, jis stumia kamuolį pro stulpelius, už zonos ribų link vartų. 3. Žaidėjas A arba B, kuris perima kamuolį, smūgiuoja į vartus jo nestabdydami. 4. Galima atlikti kamuolio perdavimus pažeme, po to oru. Kamuolio stūmimo variantas: - tarp stovelių. **Pastabos:** reikalauti žaidėjus atlikti klaidinamus judesius prieš stumiant kamuolį.	Lėkštelės 1 kamuolys trims 4 stoveliai 4 stulpeliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika. Laisvas žaidimas. Rungtynių tikslas: -susitvarkyti be trenerio, - taktinės situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Laisvas žaidimas. Žaidėjai patys sudaro komandas. Treneris neduoda jokių nurodymų rungtynių metu ir tik teisėjauja. Taktikos analizė sustabdžius žaidimą. **Pastabos:** daryti puskėlinius. 	Lėkštės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

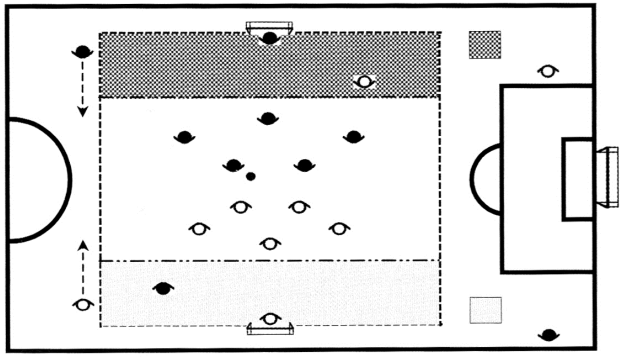
Atletinio rengimas ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 25 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. Teminis žaidimas rankomis: Pelnyti įvartį vienoje pusėje, po to į kitoje.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 40 m x 40 m, į penkis 5 m vartus. Išdėlioti vartus aikštėje: vienus kampuose ir vienus viduryje. Mesti į vartus rankomis. Įvartis užskaitomas iš abiejų vartų pusių. Kamuolio perdavimai atliekami tik rankomis. Abi komandos puola ir gina visus vartus. Draudžiama bėgti su kamuoliu. Draudžiama liesti varžovą. **Pastabos:** jei komanda, kuri gina vartus, atkovoja kamuolį, ji turi mesti į kitus. Priversti žaidėjus pirma įmesti į vienus vartus, po to į kitus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 10 stulpelių 5 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų išaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20'	**Nurodymai:** 	

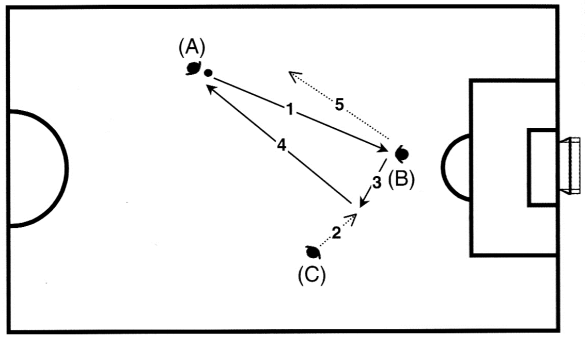
Specialusis atletinis rengimas: Sprogstamasis greitumas. <u>Distancija 10m:</u> Greitas bėgimas šuoliuojant kaire ir dešine kojomis.	Kiekvienas su kamuoliu + vartininkas. Kamuolys rankose: Žaidėjas bėga iki lankų ir atlieka: 1 šuoliukas prieš lankus. + viduryje distancijos padeda kamuolį ant žemės, atsivaro kitą kamuolį su koja, paima kamuolį į rakas ir pabaigoje distancijos, padėjęs ant žemės, smūgiuoja į vartus. Kamuolio paėmimas iš kairės pusės: vidine kairės kojos puse ir išorine dešinės pėdos puse. Kamuolio paėmimas iš dešinės pusės: vidine dešinės pėdos puse ir išorine kairės pėdos puse. **Pastabos:** keisti nuotolį ir išsidėstymą tarp lankų.	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 4 lankai
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomai nuo pozicijos, puolėjų pusėje. <u>Gynybos efektyvumas:</u> Atkovoti kamuolį iš varžovo ir smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba savo aikštės pusėje. Nubrėžti 15 m x 10 m zoną puolimo zonoje. Puolėjas smūgiuoja į vartus,varžovas į šoninius vartus. 1. Treneris perduoda kamuolį varžovui A bėgimo kryptimi. 2. B puolėjas bando perimti kamuolį ir smūgiuoti į vartus. Varžovas, kad galėtų smūgiuoti į vartus, turi išeiti iš zonos varydamas kamuolį. Kai tik kamuolys paliečiamas puolėjo, varžovas netrukdo. Jei puolėjas atkovoja kamuolį, jis lieka puolėju. Jei varžovas įmuša į vienus iš šoninių vartų, jis tampa puolėju. **Pastabos:** keisti varžovo ir puolėjo startines pozicijas. 	Lėkštelės Kamuolys trims 4 stoveliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

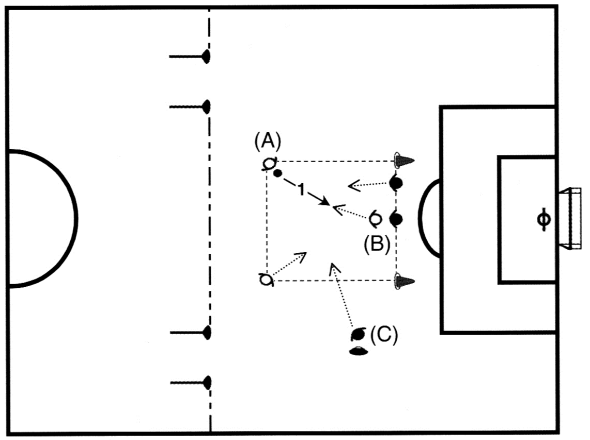
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 25 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 20' **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelėje. <u>Gynybos efektyvumas:</u> atkovoti kamuolį iš varžovo aikštės viduryje nuolatos jį persekiojant.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Gynėjai dirba savo aikštės pusėje. Nubrėžti 15 m x 10 m zoną gynybos pusėje. Varžovas smūgiuoja į vartus, gynėjas į šoninius vartus. 1. Gynėjas A perduoda (blogai) prie varžovo B kojų. 2. A gynėjas bando atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą. Varžovas B, kad galėtų smūgiuoti į vartus, turi prasivaryti pro stovelius. Kai kamuolį paliečia gynėjas A arba jis išeina už stoveliais pažymėtos zonos ribųvaržovas B netrukdo. Jei gynėjas įmuša į šoninius vartus, jis tampa varžovu. **Pastabos:** keisti gynėjo ir puolėjo starto poziciją. 	Lėkštelės Kamuolys trims Du stoveliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Tobulinimas 20'	**Nurodymai:** 	

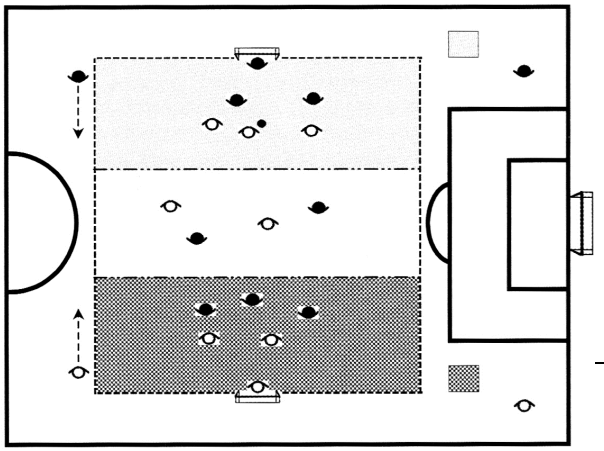
Technika: Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas padedant kamuolio turėtojui:</u> Puolimas trise padedant partneriui ir pereinant į puolimą.	Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia į priekį, kad gautų kamuolio perdavimą iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A ir po to nori sužaisti sienelę. 3. A grąžina kamuolį B ir prašo kamuolio į jo užnugarį. 4. B perduoda kamuolį C prie kojų, po to kai šis atsidengia pirmyn ir yra pasirengęs žaisti sienelę. 5. C grąžina kamuolį B bėgimo kryptimi ir prašo kamuolio (klaidinantis judesys). 6. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 7. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** atsižvelgti į erdvės ir laiko suvokimą perduodant ir prašant kamuolio.	Lėkštelės Kamuolys trims
Pertrauka 05’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas.</u> Rungtynių tikslap: -judėti pirmyn, -perduoti kamuolį laisvam žaidėjui puolant.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Priešais kiekvienus vartus nubrėžti 13 m zoną. Iš kiekvienos komandos zonoje paskirti po žaidėją-manekeną ir juos keisti kas 3’ Žaidėjas manekenas gali liesti kamuolį tris kartus, kad smūgiuotų į vartus ir joks kitas žaidėjas negali įsiveržti į zoną. Kai tik vartininkas paliečia kamuolį, situacija baigta. Galima smūgiuoti į vartus už zonos ribų arba po to kai, kamuolį grąžina žaidėjas-manekenas. **Pastabos:** versti žaidėją-manekeną prašyti kamuolio. Priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį žaidėjui-manekenui. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

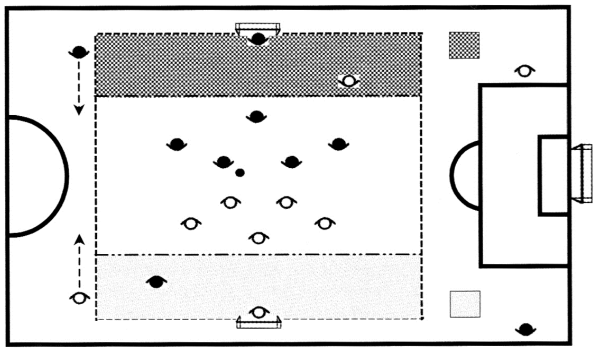
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 26 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sutelkimas. <u>Junginiai:</u> -kamuolio perdavimas ir kamuolio stabdymas, -pagalba kamuolio turėtojui.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu. Žaidėjai perdavinėja kamuolį šia tvarka: 1. A perduoda kamuolį B. 2. C ateina į pagalbą B. 3. B trumpu perdavimu perduoda kamuolį C. 4. C perduoda kamuolį A. 5. B atbėga į pagalbą A ir t.t. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Keisti kamuolio smūgiavimo būdus. **Pastabos:** būti reikliam judesių kokybei. 	Kamuolys trims
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	

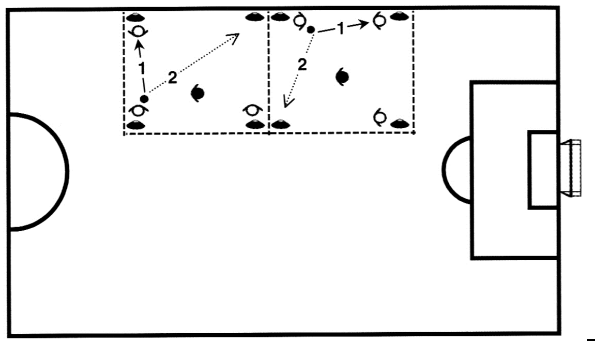
Tobulinimas 20' **Technika - taktika:** Veiksmai priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Perėjimas iš gynybos į puolimą esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: - priešintis kamuolio patekimui į centrinę zoną ir sulaukti partnerio grįžimo.	**Nurodymai:** Žaidimas 2 x 3, 2/3 pusės aikštės + vartininkas. Puolėjai prieš gynėjus. Žaidimo pradžioje yra savo zonose. Nubrėžti 20 m x 20 m zoną gynybos pusėje. Puolėjai smūgiuoja į vartus po 5", kai vienas žaidėjas varydamas kamuolį išeina iš zonos pro du stovelius. Gynėjai smūgiuoja į vartus po trijų kamuolio lietimų į kitus dvejus vartus po to, kai atima kamuolį zonoje. Pradžios situacija: 1. A puolėjas perduoda kamuolį savo partneriui B stovinčiam nugara į vartus. 2. Kai tik A perduoda kamuolį, visi šeši žaidėjai rungtyniauja su C, kuris atbėga padėti savo partneriams zonoje. Kai tik vienas iš puolėjų išeina iš zonos, gynėjai nebežaidžia. Jei gynėjai atima kamuolį, žaidėjai žaidžia 3 x 3; **Pastabos:** nepulti zonoje, bet laukti partnerio sugrįžimo.  	Lėkštelės Kamuolys šešiems 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai Du stoveliai
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

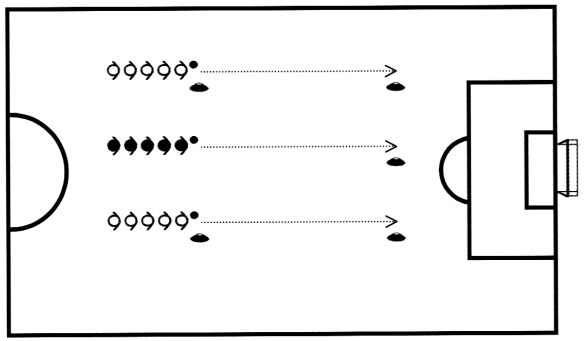
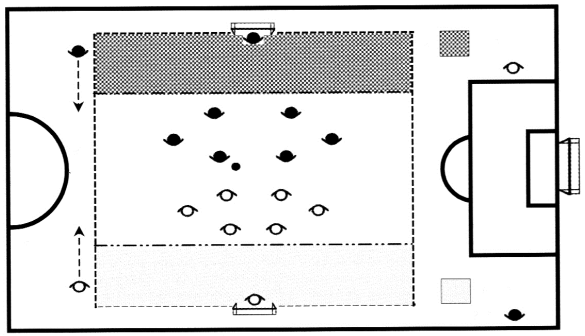
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 26 B

Tikslai	**Pratimai..**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Taktika – technika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant. <u>Perėjimas iš gynybos į puolimą esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: -priversti puolėjus suklysti, - pradėti puolimą.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės. Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi. 3 x 2 kiekvienoje gynybinėje zonoje, 2 x 2 viduryje. Draudžiama keisti zoną, išskyrus vieną vidurio žaidėją, kai jo komanda turi kamuolį. Kai kamuolys prarandamas ir pakeičiama zona, vidurio žaidėjas grįžta į savo zoną. Kamuolio lietimų skaičius laisvas vidurio žaidėjams ir gynėjams, puolėjams – du. **Pastabos:** gynėjai turi priversti puolėjus suklysti. Išsaugoti kamuolį po kamuolio atkovojimo, sulaukti pagalbos. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

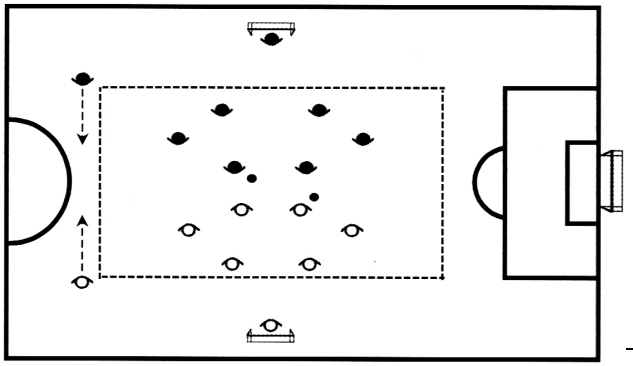
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas.</u> Rungtynių tikslas: -judėti pirmyn, **-** puolant perduoti kamuolį laisvam žaidėjui.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 13 m liniją ties kiekvienais vartais. Kiekvienoje komandoje paskirti po žaidėją-manekeną toje zonoje ir jį keisti kas 3’ Žaidėjas, perdavęs kamuolį žaidėjui-manekenui, gali įbėgti į zoną. Žaidėjai prieš smūgiuodami į vartus turi teisę atlikti tris kamuolio perdavimus ir du kartus liesti kamuolį. Kai tik vartininkas paliečia kamuolį, situacija baigta. **Pastabos:** priversti žaidėją-manekeną prašyti kamuolio. Priversti žaidėjus, kai tik įmanoma, perduoti kamuolį žaidėjui-manekenui. 	Lėkštelės Kamuolys Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

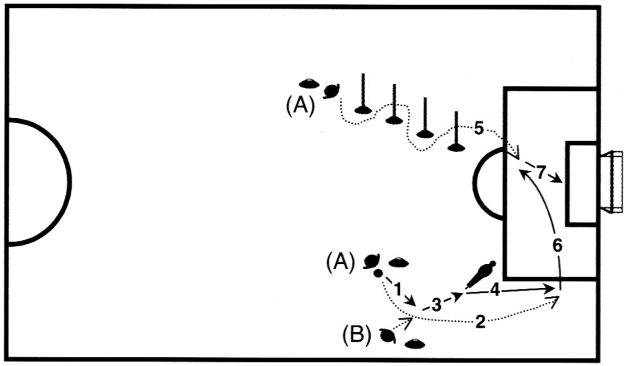
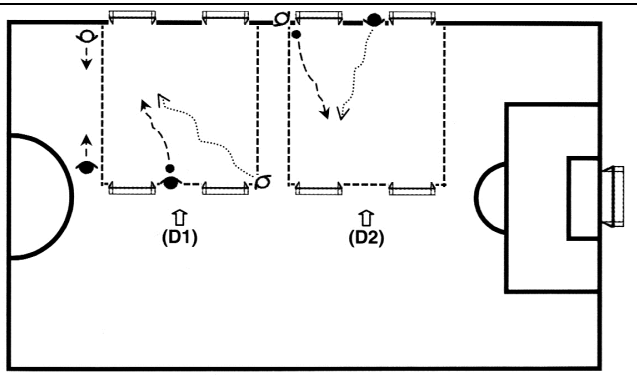
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 27

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>„Jautis“:</u> kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai.	**Nurodymai:** 10 m x 10 m zonoje išdėlioti penkias lėkšteles. „Jautis“ 3 x 1; Kai žaidėjas perduoda kamuolį (1) jis bėga prie lėkštelės, kur nėra žaidėjo. Sudaryti vienodo lygio žaidėjų grupes. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Keisti gynėją po kiekvieno kamuolio perėmimo. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai atlieka keturis kamuolio perdavimus, gynėjas lieka vienu kartu ilgiau. Keisti žaidėjų grupes. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems

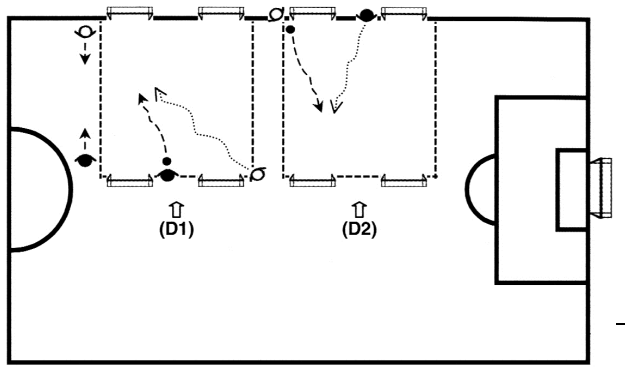
	Pastabos: puolėjai gavę kamuolį gali judėti tik 1 m kairėn ir 1 m dešinėn.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** Reakcijos greitis. Distancija 10m: dvikova tarp komandų. intervilles	**Nurodymai:** Rungiasi dvi komandos, turi po kamuolį. Kiekvienos komandos žaidėjai sustoja prie starto linijos. Po trenerio signalo žaidėjai perduoda kamuolį rankomis. Kai žaidėjas perduoda kamuolį, bėga visu greičiu prie finišo linijos. Žaidėjai gali bėgti su kamuoliu ir perduoti kamuolį vienas kitam bėgdami. Taškas komandai, kurios visi žaidėjai pirmieji kerta finišo liniją, visi palietę kamuolį. Kamuolio perdavimo variantai: -rankomis paliečiant, -rankomis pažeme, -rankomis už nugaros, -rankomis pro koją, -pagrindine koja, -į kojas (šiuo atveju draudžiama kamuolį liesti kojomis). *Galima išdėlioti kliūtis, kurias reikia apibėgti.* 	Lėkštelės Kamuolys komandai
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktinės situacijos. Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas. Rungtynių tikslas: -judėti pirmyn, -užimti laisvą plotą puolant, -pereiti į puolimą esant žaidėjų kiekio persvarai, -taktinės situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Priešais kiekvienus vartus nubrėžti 13 m zoną. Tik vienas žaidėjas gali įsiveržti į šią zoną varydamas kamuolį bei jo partneris, kuris perdavė kamuolį. Žaidėjai turi teisę atlikti tris kamuolio perdavimus ir du kartus liesti kamuolį prieš smūgiuojant į vartus. Kai vartininkas paliečia kamuolį, puolimas baigtas. Įvairių situacijų įgyvendinimas sustabdžius žaidimą. **Pastabos:** priversti žaidėjus kuo greičiau veržtis į zoną. 	Lėkštės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

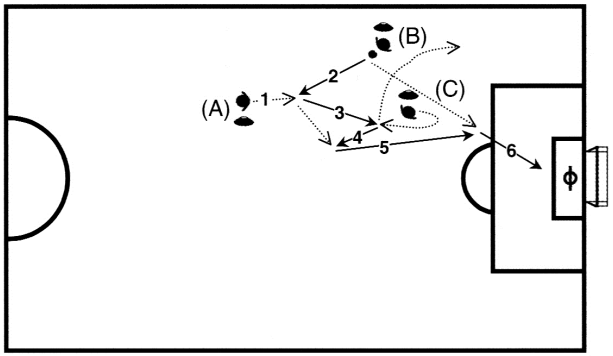
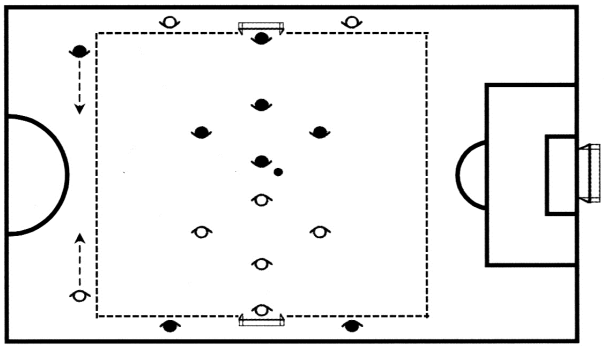
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 28 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. Teminis žaidimas kojomis: Spręsti dvi situacijas iš karto to paties žaidimo metu.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x7, plotas 40 m x 30 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Vartus pastatyti už žaidimo aikštės ribų 10 m nuo vartų linijos. Smūgiuoti į vartus ssaugomus vartininko. Žaidėjai žaidžia su dviem kamuoliais tuo pačiu metu. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių ir nuošalių. Laisvas žaidimas. Kamuolys liečiamas tik kojomis. **Pastabos:** priversti žaidėjus susiorganizuoti. Priversti žaidėjus bendrauti. 	Lėkštelės Du kamuoliai Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

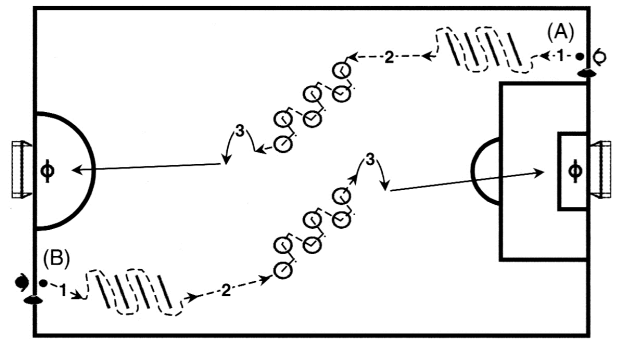
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** Specialusis greitumas. <u>Distancija nuo 10 -20m:</u> kamuolio prašymas į partnerio užnugarį į aikštės vidurį.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 2. A prašo kamuolio į B užnugarį. 3. B po kamuolio perdavimo varo jį link savo varžovo (manekeno). 4. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 5. C prašo kamuolio į aikštės vidurį bėgdamas gyvatėle. 6. A po B kamuolio perdavimo smūgiuoja į centrą C bėgimo kryptimi. 7. C nestabdydamas kamuolį smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. Smūgio į centrą variantai: - pažeme ir oru. **Pastaba:** Kontroliuoti C startą. Turi bėgti didžiausiomis pastangomis. 	Lėkštelės Kamuolys trims 4 stulpeliai Manekenas
Tobulinimas 20’ **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų pusėje. <u>Gynybos efektyvumas:</u> -atkovoti kamuolį iš varžovo ir atakuoti.	**Nurodymai:** Gynėjai ir puolėjai dirba toje pačioje aikštėje. Žaidimas 1 x 1, plotas 8 m x 10 m į keturis 2 m vartus. Smūgiuoti į vartus stabdant kamuolį už varžovo vartų linijos. Puolėjas ir gynėjas startuoja nuo tos pačios linijos 6-7 metrų atstumu vienas nuo kito. Kai tik puolėjas startuoja, pradeda žaisti gynėjas. Jei kamuolys išrieda už žaidimo ribų (išskyrus įvartį) pakartoti situaciją. Žiūrėti Nr. 14B. **Pastabos:** gerai paruošti žaidimo aikšteles. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 8 stulpeliai 4 vartams

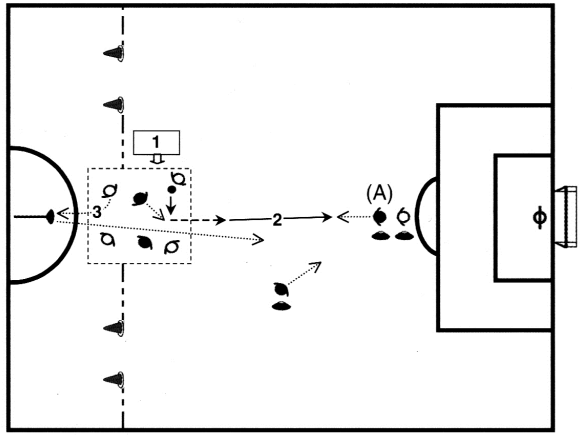
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 28 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulėjimas 20’ **Technika.** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštėje. <u>Gynybos efektyvumas:</u> Atkovoti kamuolį iš varžovo ir pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** Gynėjai ir puolėjai dirba toje pačioje aikštėje**.** Žaidimas 1 x 1, plotas 8 m x 10 m į keturis 2 m vartus. Smūgiuoti į vartus sustabdžius kamuolį už varžovų vartų linijos. Puolėjas ir gynėjas startuoja nuo tos pačios linijos 6-7 metrų atstumu vienas nuo kito. Kai tik puolėjas startuoja, pradeda žaisti gynėjas. Jei kamuolys išrieda už žaidimo ribų (išskyrus įvartį), pakartoti situaciją nuo pradžių perdavus kamuolį varžovui. Kas 2’30 keisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą **Pastabos:** gerai paruošti žaidimo aikšteles. 	lėkštės 1 kamuolys dviem 8 stulpeliai 4 vartams

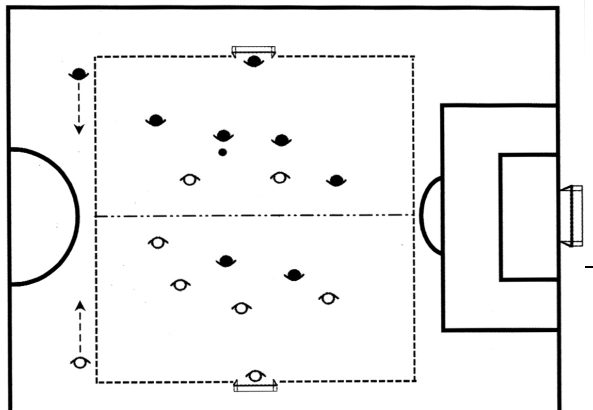
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomybė <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas padedant kamuolio turėtojui.</u> Puolimas trise, padėti partneriui aikštės krašte ir pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A ateina į pagalbą B. 2. B perduoda A bėgimo kryptimi ir po to prašo kamuolio į C užnugarį. 3. A perduoda kamuolį prie C kojų po to, kai šis atsidengia pirmyn ir nori sužaisti sienelę. 4. C grąžina kamuolį A bėgimo kryptimi, po to prašo kamuolio į B užnugarį (klaidinantis veiksmas). 5. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 6. B stabdo ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio perdavimų ir prašymų kokybei.  	Lėkštelės Kamuolys trims
Pertrauka 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynėjų išvedimas iš pusiausvyros, greitas puolimas.</u> Rungtynių tikslas: -judėti pirmyn, - perduoti kamuolį laisvam žaidėjui ir pereiti į puolimą esant didesniam žaidėjų kiekiui.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Paskirti po du žaidėjus-manekenus iš kiekvienos komandos už varžovo vartų linijos ir juos keisti kas 3'. Žaidėjai-manekenai gali liesti kamuolį du kartus, kad grąžintų jį ar smūgiuotų į centą. Įvartis po kamuolio perdavimo žaidėjui-manekenui - 2 taškai. Įvartis be kamuolio perdavimo žaidėjui-manekenui - 1 taškas. **Pastabos:** kai tik įmanoma perduoti kamuolį žaidėjui-manekenui. Priversti žaidėjus-manekenus prašyti kamuolio. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

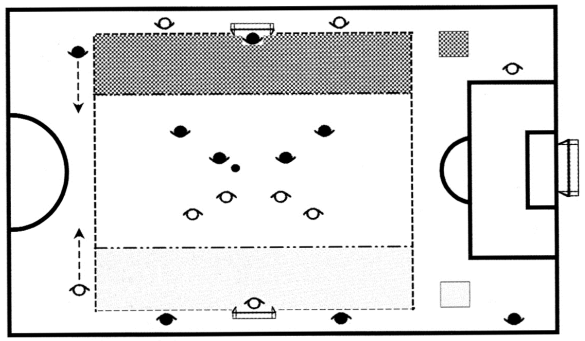
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 29 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sutelkimas. <u>Bėgimas:</u> Šuoliukai ir technika	**Nurodymai:** Du pratimai. Kiekvienas su kamuoliu, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai + 2 vartininkai. Žaidėjai A ir B bėga tą pačią distanciją ratu, tik priešingomis kryptimis. Nr. 1 1. Vidine pėdos puse į vidų tarp lazdų. 2. Stabdyti kamuolį šalia lanko, vienas šuoliukas į lanką, tuo pat metu stumti kamuolį pirmyn kitos kojos padu. 3. Louche po to aukštai skriejantis kamuolys. Nr. 2 1. Vidine pado puse link išorės tarp lazdų  	Lėkštelės Po kamuolį vienam žaidėjui 12 lankų 8 lazdos 4 stulpeliai 2 vartams

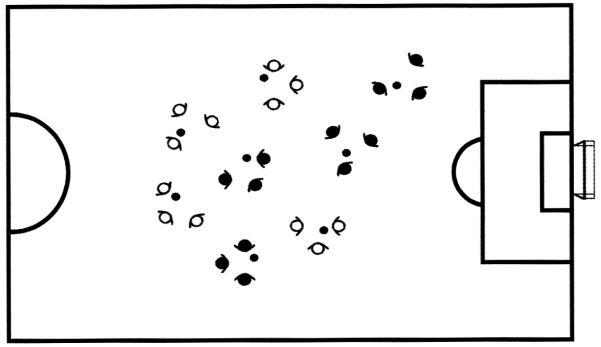
	2. Susistabdyti kamuolį šalia lanko, 1 šuoliukas į lanką, stumti kamuolį tos pačios 3. kojos padu tuo pačiu metu 4. Louche po to aukštai skriejantis kamuolys. **Pastabos:** būti reikliam judesio kokybei.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Technika - taktika:** Veiksmai priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Gynybos perėjimas į puolimą esant mažesniam žaidėjų skaičiui.</u> Gynėjų tikslai: - spausti varžovą, kad jis suklystų centrinėje zonoje, -atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** 2 x 3, 3/4 pusės aikštės + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjus ir gynėjus. Puolėjai /// ir gynėjai *** išsidėstę žaidimo pradžioje kiekvienas savo zonoje. Nubrėžti 10 m x 10 m zoną gynybos centre pasiruošimo zonoje. Puolėjai smūgiuoja į vartus, kai kamuolys išrieda iš zonos. Gynėjai smūgiuoja į vartus po trijų prisilietimų prie kamuolio į kitus dvejus vartus. Pradžios situacija: 1. Puolėjai žaidžia 2 x 4 („jautis‘‘ zonoje). 2. Kai tik puolėjas atkovoja kamuolį, jis pasinaudoja A pagalba ir dalyvauja kontrpuolime. 3. Kai kamuolys prarandamas, gynėjas ranka paliečia stulpelį ir pradeda gintis. Kai kamuolys išrieda iš zonos, žaidėjai žaidžia 3 x 3; **Pastabos:** žaidėjai rungtyniauja kol kamuolys neišėjo iš zonos.  	Lėkštelės Kamuolys devyniems 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai Stulpelis
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

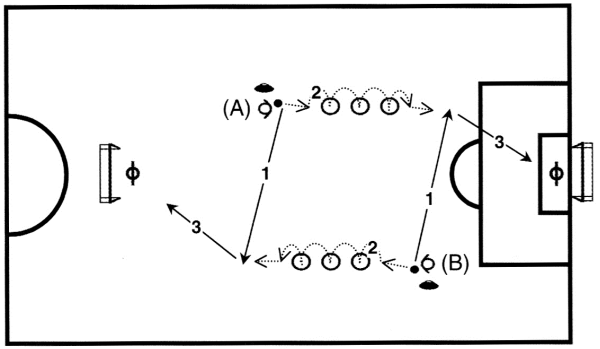
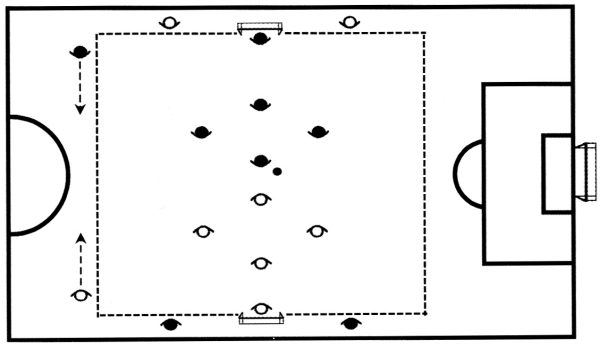
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 29 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25’ **Taktika – technika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant zonoje. <u>Perėjimas iš gynybos į puolimą esant mažesniam žaidėjų skaičiui.</u> Gynėjų tikslai: - spausti varžovą, kad šis suklystų gynybos zonoje ir būtų galima kontraatakuoti.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ¾ aikštės į dvejus vartuss futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti vidurio liniją. 2 x 4 kiekvienoje zonoje. Draudžiama keisti zoną, išskyrus vienos komandos gynėjams, kai jų puolėjai turi kamuolį. Praradus kamuolį, gynėjai grįžta į savo zoną. Neribotas kamuolio lietimų skaičius puolėjams, du - gynėjams. Vartininkas perduoda kmauolį savo gynybinėje zonoje. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

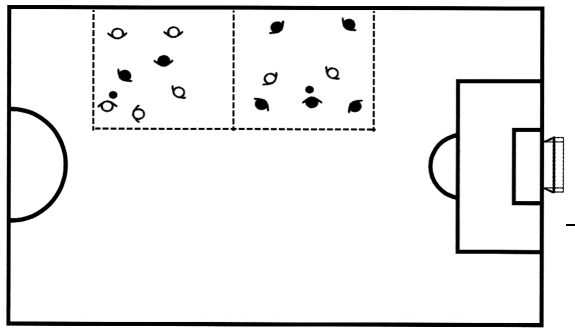
	Pastabos: gynėjai turi priversti puolėjus suklysti. Išsaugoti kamuolį po kamuolio atkovojimo ir sulaukti pagalbos.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas.</u> Žaidimo tikslas: -judėti pirmyn, **-** perduoti kamuolį į laisvą plotą, kad būtų galima smūgiuoti į vartus esant žaidėjų kiekio persvarai.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 15 m zoną prieš kiekvienus vartus. Paskirti po žaidėją-manekeną iš kiekvienos komandos toje zonoje ir jį keisti kas 3’. Kai kamuolys priklauso komandai, kuri yra puolimo metu zonoje, žaidėjai-manekenai taip pat dalyvauja žaidime. Kai kamuolys prarandamas. Žaidėjai-manekenai grįžta į savo vietas. **Pastabos:** priversti žaidėjus kuo greičiau veržtis į zoną. 	Lėkštelės Kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

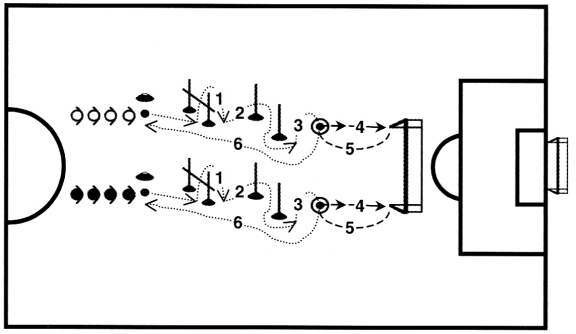
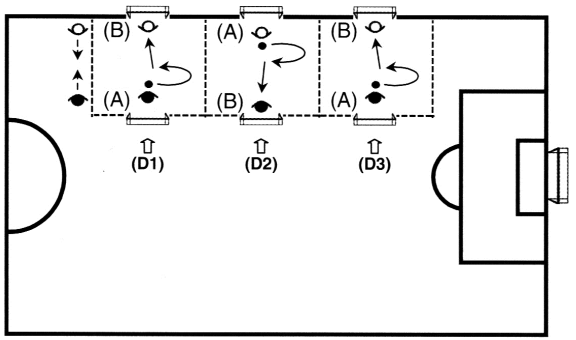
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 30

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisva technika:</u> -kamuolio smūgiavimas po perdavimo ir krypties pakeitimas.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu. Sujungti laisvai įvairias kamuolio perdavimo formas prieš ar po krypties pakeitimo perduodan visą laiką kamuolį pažeme. **Pastabos:** priversti žaidėjus nebėgioti vien tiesia linija. 	1 kamuolys 3

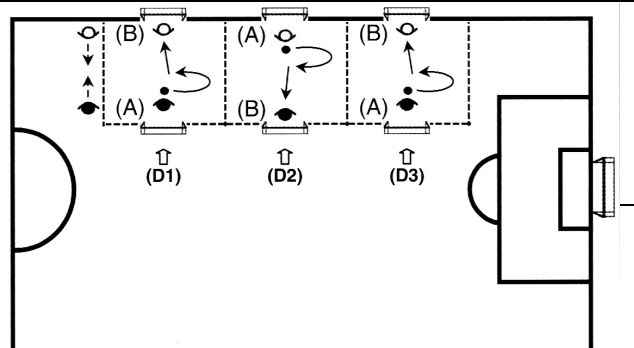
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** Reakcijos greitis. <u>Distancija 10m:</u> Greitas kamuolio smūgiavimas po garsinio signalo.	**Nurodymai:** Atlieka dviese, kiekvienas su kamuoliu + du vartininkai. Parodyti tris kamuolio smūgiavimo variantus tame pačiame pratime. Kiekvienam variantui priskirti po vardą. Žaidėjai A ir B atlieka simetriškai tai, ko paprašo treneris pasakydamas vieną iš trijų pavadinimų. Nr. 1 1. Kamuolio perdavimas partneriui už lankų, du šuoliukai į lankus. 2. Kamuolio paėmimas ir smūgiavimas į vartus. Nr. 2 Kamuolio perdavimas partneriui prieš lankus, kamuolio paėmimas rankomis, šuoliukai į lankus, kamuolio padėjimas ant žemės ir smūgiavimas į vartus. Nr. 3 Kamuolio perdavimas partneriui prieš lankus, kamuolio perdavimas išilgai lankų, po to šuoliukai į lankus, kamuolio paėmimas ir smūgiavimas į vartus.		lėkštės 1 kamuolys žaidėjui 6 lankai 4 stulpeliai 2 vartams
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktinės situacijos. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas.</u> Rungtynių tikslas: -judėti pirmyn, -perduoti kamuolį laisvam žaidėjui puolant ir užbaigti puolimą esant žaidėjų kiekio persvarai, -taktinės situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po tris, du Pastatyti po du žaidėjus-manekenus iš kiekvienos komandos už varžovo vartų linijos ir juos keisti kas 3’. Kad bent vienas iš žaidėjų-manekenų galėtų įsijungti į žaidimą, jo žaidimo partneris turi perduoti jam kamuolį. Kai kamuolį komanda praranda, žaidėjai-manekenai grįžta į savo vietas. Sustabdžius žaidimą - taktikos paaiškinimas ir įgyvendinimas. **Pastabos:** priversti žaidėjus-manekenus prašyti kamuolio. Priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį žaidėjui-manekenui.		Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

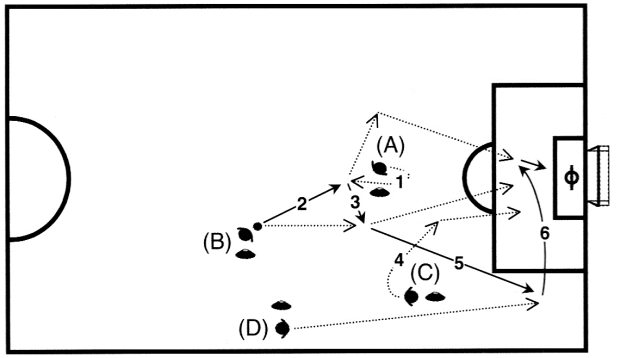
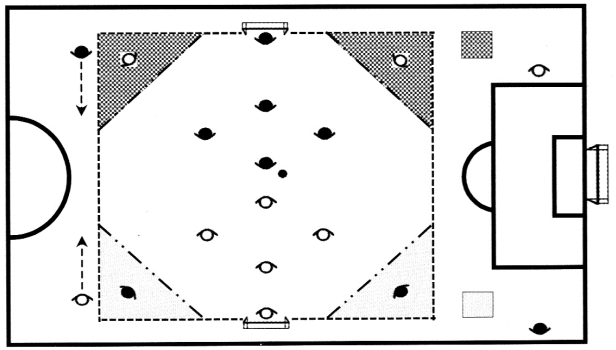
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 31 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>„Jautis‘‘:</u> Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai zonoje.	**Nurodymai:** Žaidimo plotas - 12 m x 12 m; „Jautis‘‘ 5 x 2 . Žaidėjai zonoje juda laisvai. Sudaryti vienodo lygio grupes. Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to trys, du. Keisti gynėjus po kiekvieno kamuolio perėmimo: žaidėju, kuris prarado kamuolį ir jo partneriu, kuris atliko kamuolio perdavimą. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka su savo partneriu dar vienam kartui. Jei puolėjai kamuolį perduoda šešis kartus, gynėjai lieka vienu		Lėkštelės Kamuolys septyniems

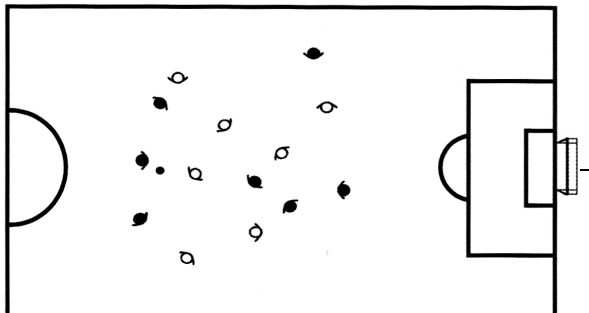
	kartu ilgiau. Pakeisti žaidėjų grupes. **Pastabos:** priversti puolėjus judėti zonoje.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** Greitumas. <u>Distancija - 20m:</u> Dvikova tarp komandų estafetės forma.	**Nurodymai:** Rungtyniauja komandos. Žaidėjai turi: 1. Peršokti barjerą. 2. Prabėgti pro stulpelius. 3. Paimti kamuolį rankomis iš lanko vidurio. 4. Paliesti stovelį kamuoliu smūgiuojant kamuolį koja. 5. Vėl padėti kamuolį į lanko vidurį. 6. Grįžti bėgte prie komandos ir paliesti ranka sekantį žaidėją. Taškas komandai, laimėjusiai rungtį. Keisti nuotolį ir išsidėstymą tarp barjerų, stulpelių ir lanko. Galima pakeisti tvarką, atlikti visus pratimus grįžtant atgal. **Pastabos:** keisti pratimus ir jų atlikimo tvarką. 	Lėkštelės Du kamuoliai Du lankai Keturi stulpeliai Du barjerai
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktinės situacijos. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas.</u> Rungtynių tikslas: -judėti pirmyn, -perduoti kamuolį laisvam žaidėjui ir užbaigti puolimą esant žaidėjų kiekio persvarai, -taktinės situacijos.	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai žaidžia toje pačioje aikštėje. Žaidimas 1 x 1, plotas 10m x 10m į dvejus 6 m vartus. Smūgiuoti kamuolį į vartus galva pamušant jį prieš save. B vartininkas neturi teisės naudotis rankomis, kol nepaliečia kamuolio kita kūno vieta. Po smūgio pasikeisti vaidmenimis. Vartininkas taip pat gali atmušti kamuolį galva. Kas 2’30 keistivaržovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą: kiekvienas susitikimas atitinka lygį (D1, D2, D3…) (Žiūrėti į prieš tai buvusius pratimus). **Pastabos:** priversti žaidėjus-manekenus prašyti kamuolio. Žaidėjai kuo greičiau turi perduoti kamuolį žaidėjui-manekenui. 	Lėkštelės Kamuolys dviems 4 stulpeliai 2 vartams

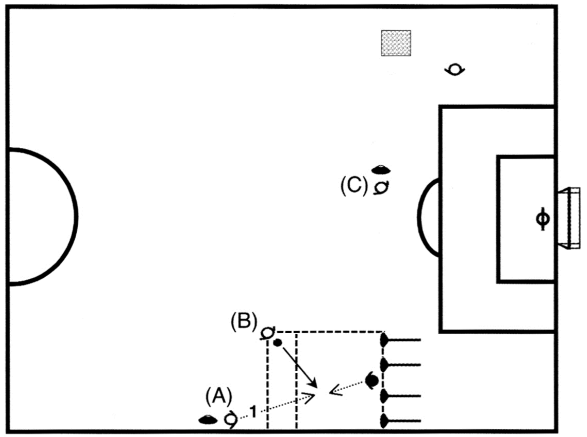
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 31 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 20’ **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštėje. <u>Žaidimas galva:</u> Smūgiuoti galva	**Nurodymai:** Gynėjai ir puolėjai dirba toje pačioje aikštėje. Žaidimas 1 x1, 10 m x 10 m plote į dvejus 6 m vartus. Smūgiuoti kamuolį į vartus galva išsimetant jį prieš save. B vartininkas negali naudotis rankomis, kol nepaliečia kamuolio kita kūno vieta. Po smūgio apsikeisti vaidmenimis. Vartininkas gali atmušti kamuolį galva. Kas 2’30 keisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. 	Lėkštelės Kamuolys dviems 4 stulpeliai 2 vartams

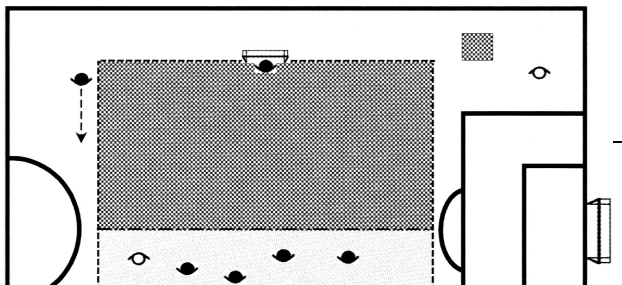
	Toliau žiūrėti ankstesnius pratimus Nr. 14B;	
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas paliekant laisvo ploto.</u> Puolimas keturiese: - išlaisvinti aikštės kraštą ir suteikti galimybę smūgiuoti į centrą.	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia pirmyn, kad gautų kamuolio perdavimą iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A ir po to žaidžia sienelę. 3. A grąžina kamuolį B bėgimo kryptimi ir prašo kamuolio link užribio linijos. 4. C prašo (klaidinantis veiksmas) kamuolio į aikštės vidurį. 5. B perduoda kamuolį D bėgimo kryptimi į laisvą plotą, kol šis nėra už žaidimo ribų. 6. D smūgiuoja į centrą A, B ir C bėgimo kryptimi. 7. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** atsižvelgti į laiką ir erdvę (santykį) prašant ir perduodant kamuolį.  	Lėkštelės Kamuolys keturiems
Pertrauka 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas.</u> Rungtynių tikslas: -judėti pirmyn, - perduoti kamuolį laisvam žaidėjui, -sudaryti kiekybinę persvarą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7 plote 50 m x 40 m su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 13m kraštinės trikampio zonas kiekviename aikštės kampe.. Paskirti po du žaidėjus manekenus iš kiekvienos komandos dviejose varžovų pusėje esančiose zonose ir juos keisti kas 3'. Žaidėjai-manekenai gali liesti kamuolį tris kartus, kad grąžintų jį ar smūgiuotų į centą ir joks kitas žaidėjas negali įsiveržti į kampines zonas. Įvartis po kamuolio perdavimo žaidėjui-manekenui - 2 taškai. Įvartis be kamuolio perdavimo žaidėjui-manekenui - 1 taškas. **Pastabos:** priversti žaidėjus, kai tik įmanoma, perduoti kamuolį žaidėjui manekenui. 	lėkštės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

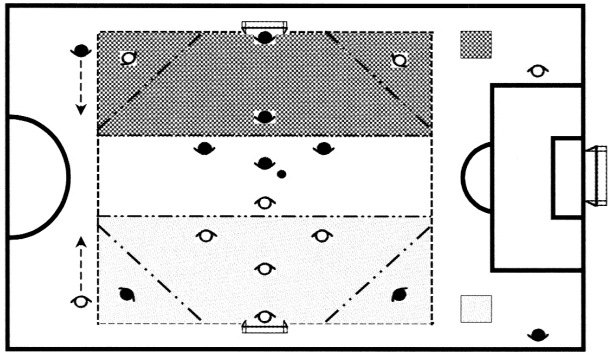
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 32A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sutelkimas. <u>Teminis žaidimas rankomis/kojomis:</u> Kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų skaičiui	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės. Kamuolio perdavimai po 10 kartų. Kai tik vienos komandos žaidėjams pavyksta atlikti 10 kamuolio perdavimų - 1 taškas. Kamuolys perduodamas rankomis/kojomis. Draudžiama bėgti su kamuoliu. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

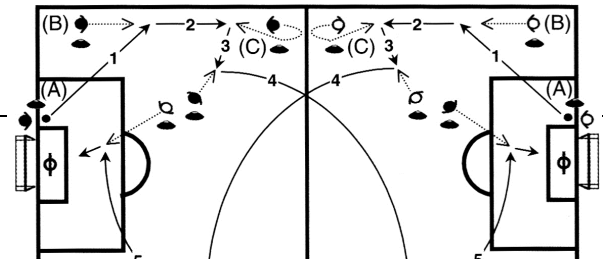
	Draudžiama liesti partnerį. Kai kamuolys paliečia žemę, kamuolys atitenka varžovui. **Pastabos:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus nuolatos judėti.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika - taktika:** Veiksmai priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. Puolimas ir gynyba, pozicijos užėmimas ir keitimas be kamuolio: Puolėjų tikslai: - Žaisti 2 x 1, išvesti varžovą iš pusiausvyros, **-** išsaugoti kamuolį, jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros. Gynėjų tikslai: -nepulti, bet priversti puolėjus suklysti.	**Nurodymai:** 2 x 1 aikštės krašte + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjus ir gynėjus Puolėjai ir gynėjai žaidimo pradžioje yra savo zonose. Nubrėžti 15 m x 15 m zoną krašte su 2 m neutralia zona iš puolėjų pusės. Puolėjas C smūgiuoja (po 5”) į vartus, kai A arba B varydamiesi kamuolį išeina iš zonos tarp dviejų 3 m pločio vartų, pažymėtų stulpeliais. Jie gali naudotis neutralia zona, kad jų nepultų. Gynėjas turi išmušti kamuolį iš zonos. Kai tik puolėjas išeina iš zonos, gynėjas nebežaidžia. Pradžios situacija: 1. A prašo kamuolio, kad gautų jį po B perdavimo į zoną. 2. Kai tik B perduoda kamuolį, visi trys žaidėjai pradeda rungtyniauti. **Pastabos:** puolėjas-kamuolio turėtojas turi greit apžaisti paskutinį gynėją. Gynėjas neturi pulti, bet palengva trauktis.  	Lėkštelės Kamuolys keturiems 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

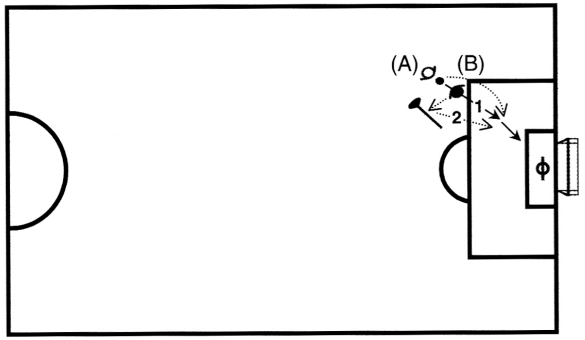
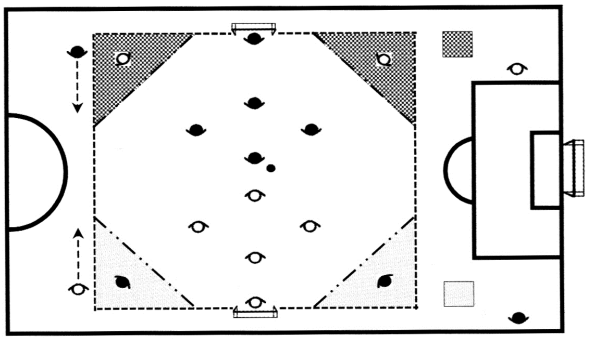
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 32 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25’ **Taktika – technika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje. Puolimas ir gynyba, pozicijos	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti vidurio liniją. Kad įvartis būtų užskaitytas, visi puolančios komandos žaidėjai 	Lėkštelės Kamuolys

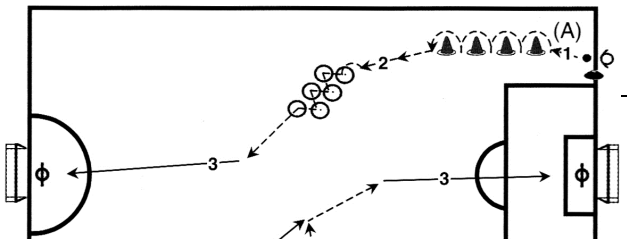
keitimas ir užėmimas be kamuolio. Puolėjų ir gynėjų tikslai: -visi puola, -vietos keitimas.	turi būi puolimo zonoje, išskyrus vartininką. Kad įvartis nebūtų užskaičiuotas dvigubai, joks žaidėjas iš varžovų komandos neturi būti savo puolimo zonoje. **Pastabos:** duoti truputį laiko, kad žaidėjai suspėtų sureaguoti.	Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, greitas puolimas. Rungtynių tikslas: -judėti pirmyn, **-** užimti laisvą plotą puolant, kad būtų galima pasinaudoti žaidėjų kiekio persvara.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x7, plotas 50 m x 40 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Pažymėti 15 m puolimo zoną priešais kiekvienus vartus ir 13m kraštinės trikampius kiekviename aikštės kampe. Iš kiekvienos komandos pastatyti po žaidėją manekeną jų puolimo zonos kampuose ir juos keisti kas 3’. Kai tik kamuolį turi komanda, kuri puola savo puolimo zonoje, žaidėjai-manekenai gali įsijungti į žaidimą. Kai tik kamuolys prarandamas ar kitoje zonoje, žaidėjai manekenai grįžta į savo vietas. **Pastabos:** priversti žaidėjus kuo greičiau prasiskverbti į zonas. 	Lėkštelės Kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

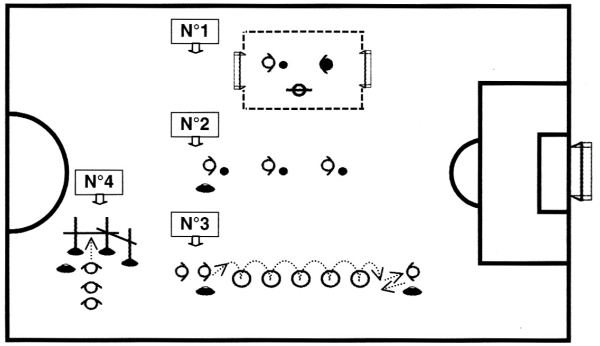
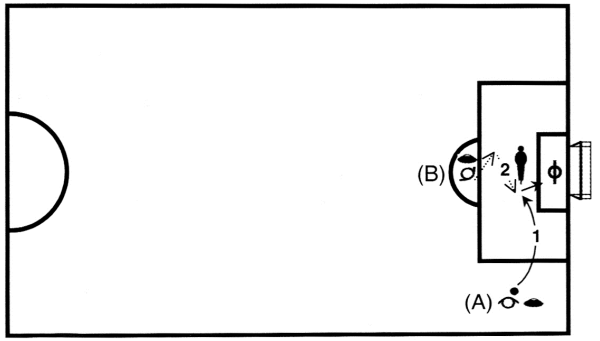
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 33

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. Kamuolio perdavimas ir stabdymas:	**Nurodymai:** Visoje futbolui vienuolikai aikštėje + 2 vartininkai. Žaidėjai atlieka atsidengimą ir perbėgimą, kamuolio perdavimus ir stabdymą ratu nuo vienų vartų iki kitų.  	Lėkštelės Kiek galima daugiau

priklausomybė nuo pozicijos, atsidengimo ir perbėgimo.	Kai tik B perduoda kamuolį C, A pasiunčia kitą kamuolį. Kamuolio perdavimo variantai: stipriąja ir silpnąja kojomis. Kamuolio sustabdymo variantai: vidine ir išorine pėdos puse. **Pastabos:** puolėjai gali judėti tik 1 m į kairę ir 1 m į dešinę, kai gauna kamuolį.	kamuolių
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis Distancija 10 m: Dvikovoje išsaugoti kamuolį ir smūgiuoti į vartus išvengiant varžovo trukdymo.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas Du žaidėjai rungtyniauja: vienas smūgiuoja į vartus, kitas trukdo. Pradžios situacija: Abu žaidėjai stovi vienas prieš kitą 1m atstumu. Kamuolio turėtojas A veidu į vartus priešais B, kuris stovi kojomis žergtai. 1. A perduoda kamuolį B tarp kojų ir po to smūgiuoja į vartus 2. B kai kamuolys praeina pro jo kojas, paliečia stulpelį, esantį nuo jo per 1 m, po to turi paliesti A, kad sutrukdytų smūgiuoti į vartus. Kamuolio perdavimo variantai A: - didelis šuolis ir pichenette **Pastabos:** keisti stulpelio poziciją ir keisti pratimą zonoje.  	lėkštės 1 kamuolys 2 1 stulpelis
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategijos Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, greitas puolimas. Rungtynių tikslas: -judėti pirmyn, -užimti laisvą plotą puolant, pereiti į puolimą esant žaidėjų kiekio persvarai, -taktinės situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x7, plotas 50 m x 40 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 13 m kraštinės trikampius kiekviename aikštės kampe Pastatyti žaidėją-manekeną iš kiekvienos komandos šiose zonose ir juos keisti kas 3’. Kad vienas iš jų galėtų įsijungti į žaidimą, reikia kad jo partneris jam perduotų kamuolį. Kai komanda praranda kamuolį, žaidėjai manekenai grįžta į savo vietas Įvairių strategijų įgyvendinimas sustabdžius žaidimą. **Pastabos:** priversti žaidėjus kai įmanoma perduoti kamuolį žaidėjams manekenams. 	Lėkštės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

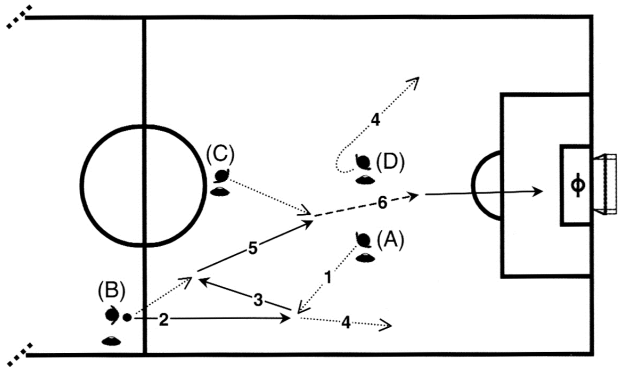
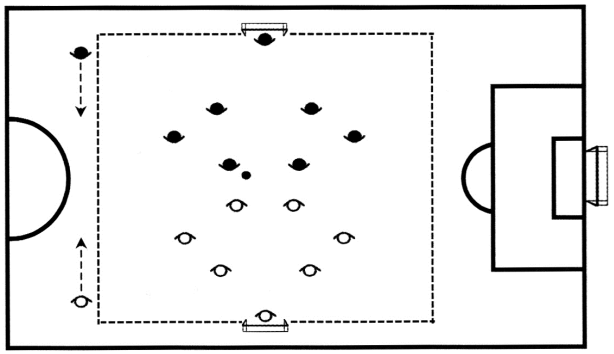
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 34 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. Bėgimas:	**Nurodymai:** Du pratimai. Dviese su kamuoliu + 2 vartininkai.  	Lėkštelės 1 kamuolys žaidėjui

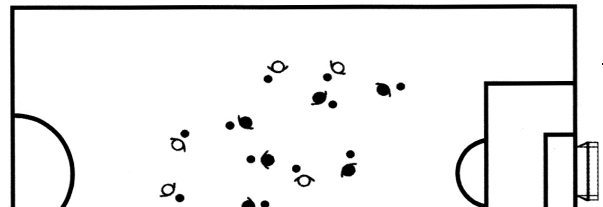
šuoliukai ir technika ratu.	Žaidėjai A ir B nubėga tą pačią distanciją, tik priešingomis krytimis. A. 1. Kamuolio pakėlimass nuo žemės paridenant padu į save prieš kiekvieną stovelį, po to tuo pačiu metu permesti kamuolį ta pačia koją per stovelį. 2. Šuoliukas į lankus suspaudus kamuolį tarp kojų. 3. Smūgis į vartus. B. 1. Kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant jį padu į save prieš kiekvieną stovelį, tuo pačiu metu permesti kamuolį ta pačia koja per stovelį. 2. Kamuolį paridenti išilgai lankų, du šuoliukai pirmyn, vienas viena koja atgal. 3. Kamuolio paėmimas ir smūgiavimas į vartus. **Pastabos:** Būti reikliam judesių kokybei.	12 lankų 8 stoveliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas.** Raumeningumas Jėga: Pliometrinis jėgos lavinimas.	**Nurodymai:** Tam tikrą laiką žaidėjai dirba skirtingose aikštelėse, po to keičiasi. Pabaigoje jie atlieka futbole naudojamą judesį. NR.1. 1 x1 “Žaidėjas manekenas” Smūgiuoti į vartus su medicininiu kamuoliu pritūpus ir spyruokliuojant. Kamuolio perėmimas. Nr. 2. Varyti kamuolį pritūpus ir spyruokliuojant. Nr. 3. Tolimas šuolis į lankus abiem kojom. Nr. 4. Šuolis viena koja per barjerus, pirmyn - atgal- dešinėn-kairėn. Variantai pasikeitus: keisti šuoliukų atlikimotvarką. **Pastabos:** žaidėjai dirba aikštelėse už futbolo aikštės ribų.  	Lėkštelės Trys kamuoliai Penki lankai 1 medicininis kamuolys Du barjerai 4 stulpeliai 2 vartams
Tobulinimas 20’ **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštelėje. Žaidimas galva: Smūgiuoti kamuolį centre ties pirmuojuuoju stulpeliu.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba puolimo zonoje. 1. A partneris, smūgiuoja į centrą žaidėjo aukštyje ties pirmuoju stulpeliu. 2. B atlikęs klaidinantį judesį, smūgiuoja kamuolį galva ties pirmu stulpeliu, kad perimtų kamuolį anksčiau už varžovą (manekeną). Keisti paduodančio į centrą žaidėjo poziciją. Keisti atmušančio kamuolį žaidėjo poziciją. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** jei smūgiai į centrą nėra pakankamai geri, mesti kamuolį rankomis-kojomis.  	Lėkštės Kamuolys dviems Manekenas

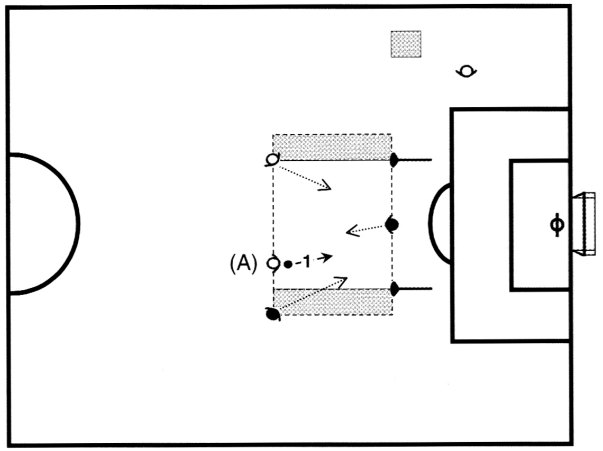
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 34 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulėjimas 20’ **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštėje.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Gynėjai dirba savo aikštelėje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems

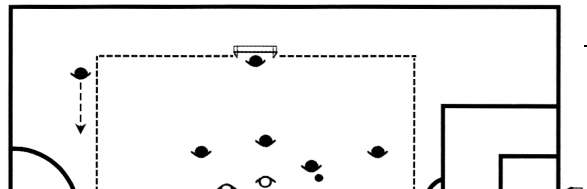
Žaidimas galva: Kamuolį smūgiuoti ties pirmuoju stulpeliu.	Pastatyti manekeną priešininką ties pirmuoju stulpu 1. A varžovas smūgiuoja į centrą ties pirmuoju stulpu žmogaus aukštyje. 2. B atmuša kamuolį galva priešais varžovą-manekeną vartų link. Keisti perduodančio į centrą žaidėjo poziciją. Keisti atmušančio kamuolį žaidėjo poziciją. Atlikti pratimą vartams iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** jei smūgiai į centrą nėra pakankamai geri, siųsti kamuolį rankomis-kojomis.	Manekenas
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomybė. Pozicijos užėmimas ir keitimas atlaisvinant plotą: Puolimas keturiese atlaisvinant centrą ir leidžiant žaidėjui ten įbėgti.	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio išilgai užribio linijos. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 3. A grąžina kamuolį B. 4. A ir D atlieka klaidinantį judesį kamuolio prašymui. 5. B perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi. 6. C veržiasi į laisvą plotą ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio perdavimo ir prašymo kokybei. Atsižvelgti į laiką ir erdvę perduodant ir prašant kamuolio.  	Lėkštelės Kiamuolys keturiems
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. Kamuolio išsaugojimas. Jei nepavyksta išvedimas iš pusiausvyros, tuomet pozicinė ataka. Rungtynių tikslas: -ne tik veržtis pirmyn, bet mokėti sulaukti ir savo partnerių, - mokėti nukreipti žaidimą kita kryptimi, jei nėra laisvo ploto.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas - ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. **Pastabos:** priversti žaidėjus kalbėtis tarpusavyje, kad pasirinktų geriausią puolimo variantą. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

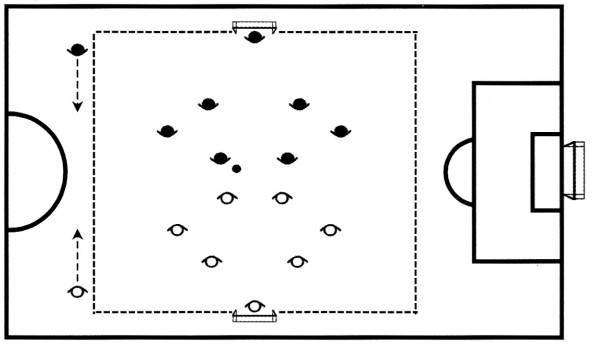
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 35 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sutelkimas.	**Nurodymai:** Vienas su kamuoliu. 	

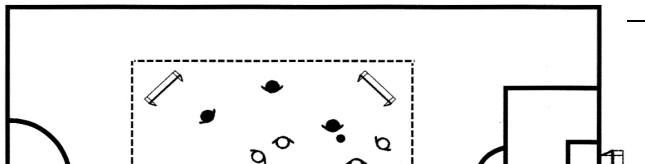
Laisva technika: Žongliravimas.	Žongliravimas atsitūpus, po to bandyti atsistoti nenutraukiant žongliravimo kamuoliu. **Pastabos:** reikalauti koncentracijos.	1 kamuolys vienam žaidėjui
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Technika - Taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos Puolimas ir gynyba, pozicijos užėmimas ir keitimas be kamuolio Puolėjų tikslai: -žaisti 2 x 1 bandant išvengti gynėjo sugrįžimo, - išsaugoti kamuolį, jei neįmanoma išvesti varžovą iš pusiausvyros, **-** priešintis ir sulaukti partnerio grįžimo.	**Nurodymai:** 2 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjus ir gynėjus. Puolėjai ir gynėjai išsidėstę žaidimo pradžioje kiekvienas savo zonoje. Nubrėžti 15 m x 20 m zoną puolimo zonos centre su neutralia 2 m zona iš kiekvienos pusės. Puolėjai smūgiuoja į vartus (po 5”) po to, kai žaidėjas varydamas kamuolį išeina iš zonos, pažymėtos dviem stulpeliais. Jie gali pasinaudoti neutralia zona, kad jų niekas nepultų. Gynėjai turi išmušti kamuolį iš zonos. Kai tik puolėjui pavyksta išsiveržti iš zonos, gynėjai nebežaidžia. Pradžios situacija: kai tik A paliečia kamuolį, keturi žaidėjai pradeda rungtyniauti. **Pastabos:** puolėjai turi greitai pastebėti paskutinį gynėją. Gynėjai turi greitai susiorganizuoti gynybai.  	Lėkštelės Kamuolys keturiems Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

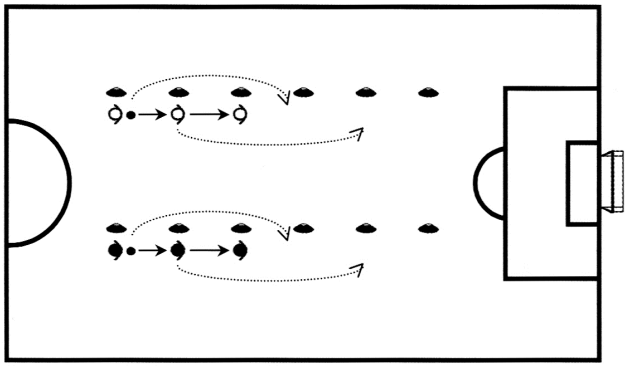
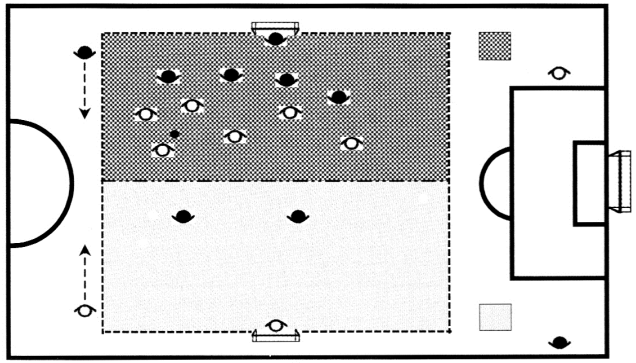
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 35 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25’ **Taktika – technika.**	**Nurodymai:** 	

Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje. <u>Puolimas ir gynyba, pozicijos keitimas ir užėmimas be kamuolio.</u> Gynėjų ir puolėjų tikslai: - atsidengimas, - pozicijos keitimas.	Žaidimas 7 x 7, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti vidurio liniją. Kiekvienoje zonoje turi būti mažiausiai po du žaidėjus iš kiekvienos komandos. Jei bent vieno žaidėjo trūksta – baudinys. Individualus dengimas draudžiamas. **Pastabos:** priversti žaidėjus judėti iš vienos zonos į kitą. Palikti šiek tiek laiko žaidėjams susiorientuoti.	lėkštės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. <u>Kamuolio išsaugojimas, jei ne išvedimas iš pusiausvyros, tai pozicinė ataka.</u> Rungtynių tikslas: -padėti savo partneriui, kamuolio turėtojui, visada būnant pasiekiamam.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Visada bent vienas žaidėjas turi padėti kamuolio turėtojui. Jei nėra tokio – baudinys. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. **Pastabos:** palikti šiek tiek laiko žaidėjams apsipraasti. Priversti žaidėjus kalbėtis tarpusavyje, kad pasitartų dėl geriausio puolimo varianto. 	Lėkštelės 1 kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

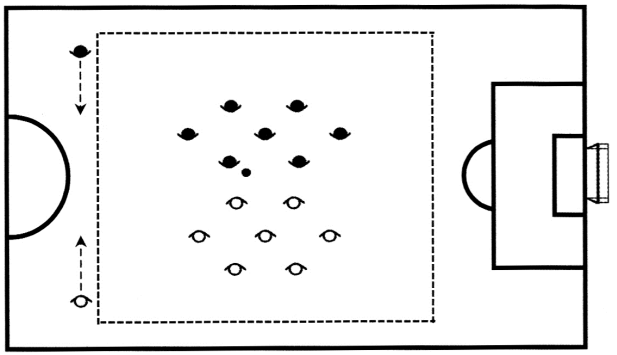
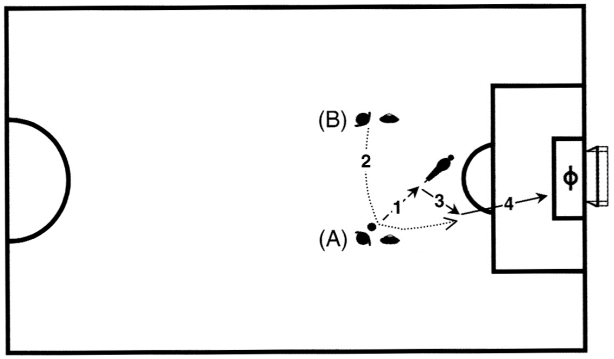
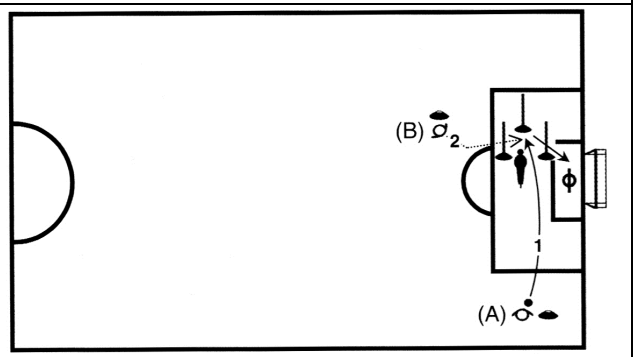
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 36

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’	**Nurodymai:** 	

Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Parengiamasis žaidimas:</u> paskutinis iš futbolininkų	Žaidimas 7 x 7, plotas 40 m x 40 m į penkis 3 m vartus. Keturis vartus pastatyti aikštės kampuose, vienus viduryje. Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Kai žaidėjas įmuša įvartį, jis iškrenta iš žaidimo ir paduoda kamuolį savo komandai. Abi komandos puola ir gina visus vartus. Įvartis gali būti mušamas iš abiejų vartų pusių. Komanda, kurios žaidėjai visi iškrenta – laimi. **Pastabos:** žaidžiama be vartininkų.	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 10 stulpelių 5 vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. <u>Distancija 10 m:</u> Dvikova tarp komandų.	**Nurodymai:** Komandos lenktyniauja tarpusavyje, kiekviena su kamuoliu. Žaidėjai atsitupia prie lėkštelės vienas už kito. Po trenerio signalo žaidėjai perduoda kamuolį rankomis. Kai tik žaidėjas perduoda kamuolį, bėga visu greičiu ir atsistoja už paskutiniojo žaidėjo. Taškas komandai, kurios visi žaidėjai atbėga pirmieji visi palietę kamuolį perdavimo metu. Grįžimo variantai: - laisvas, - peršokant per partnerį, - tarp partnerio kojų. 	lėkštės 1 kamuolys komandai
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika. <u>Kamuolio išsaugojimas. Jei ne-išvedamas varžovas iš pusiausvyros, tuomet pozicinė ataka.</u> Rungtynių tikslas: -pasinaudoti kiekybine persvara puolant, ir išvesti iš pusiausvyros varžovą, - taktinės situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti vidurio liniją išilgai aikštės. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų Visada mažiausiai du žaidėjai iš kiekvienos komandos turi likti savo puolimo zonose. Jei bent vieno trūksta - baudinys. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. Įvairios taktikos įgyvendinimas sustabdant žaidimą. **Pastabos:** priversti žaidėjus kalbėtis, kad susitartų dėl geriausio puolimo varianto. 	Lėkštės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

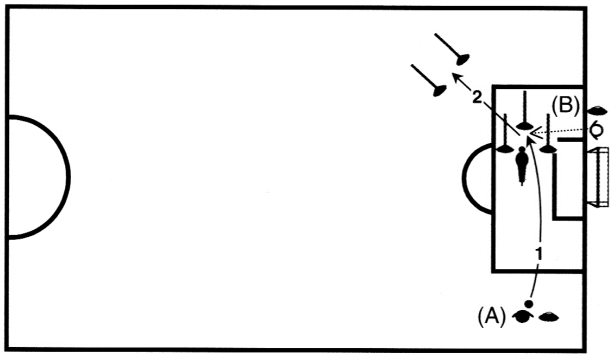
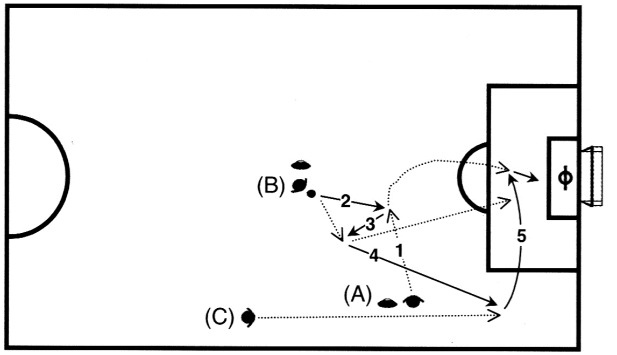
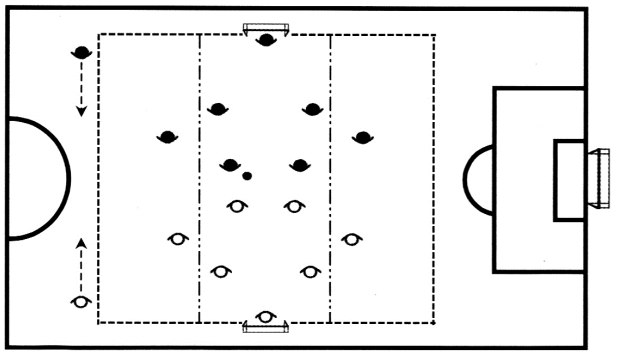
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 37 A

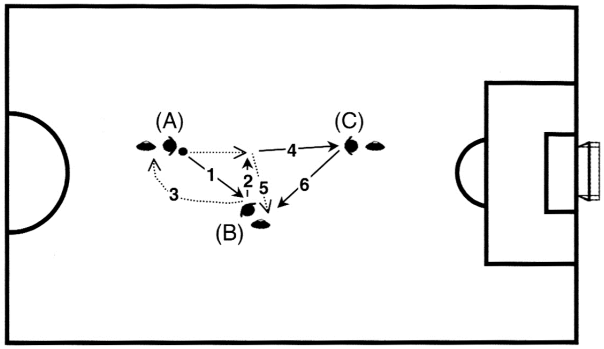
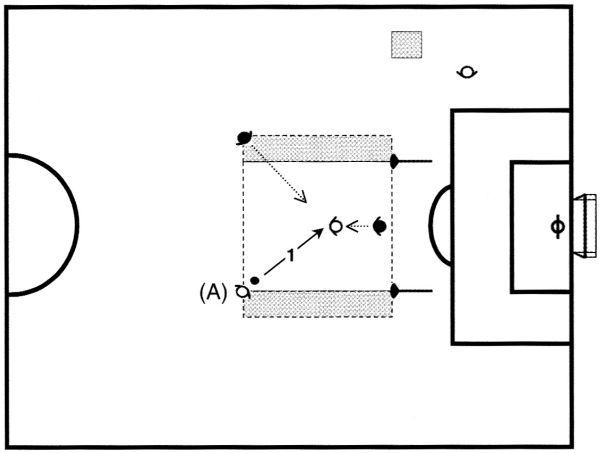
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**

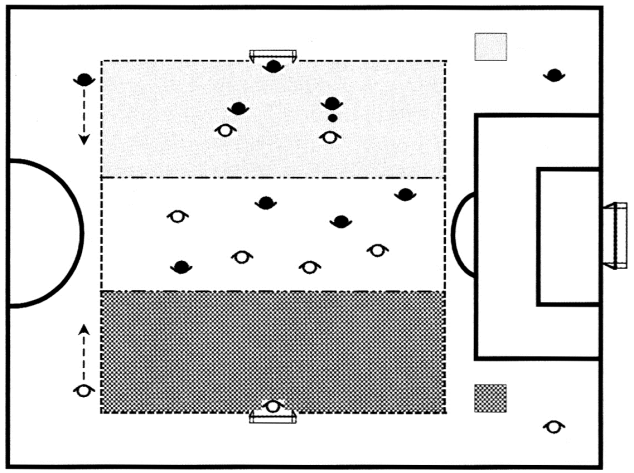
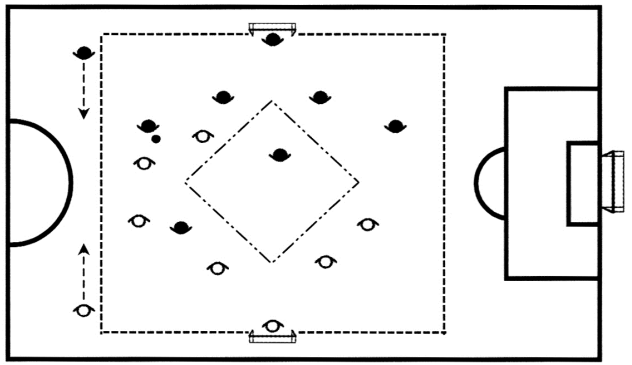
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> Išvesti varžovą iš pusiausvyros .	**Nurodymai:** Amerikietiškas futbolas 7 x 7, plotas -50 m x 40 m Kirsti su kamuoliu rankose varžovų vartų liniją. Kamuolys perduodamas tik rankomis pirmyn arba atgal. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu. Kai kamuolio turėtojas paliečiamas, kamuolys atitenka varžovui. Sekti nuošales. **Pastabos:** žaidžiama be vartininkų. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Sprogstamasis greitumas. <u>Distancija 10m:</u> Kamuolio parašymas į partnerio užnugarį	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A varo kamuolį prie savo tiesioginio varžovo (manekeno). 2. B perduoda kamuolį į jo varžovo užnugarį. 3. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi, kol šis nėra už žaidimo ribų. 4. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. 	Lėkštėelės Kamuolys dviems Manekenas
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštelėje. <u>Žaidimas galva.</u> Kamuolį smūgiuoti ties antruoju stulpeliu.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba puolimo zonoje. Pastatyti nejudančius varžovus (2-3 stulpelius ir 1 manekeną) ties antruoju stulpeliu. 1. Žaidėjas A smūgiuoja į centrą ties antruoju stulpeliu tarp varžovų. 2. B po to, kai atlieka klaidinantį veiksmą,smūgiuoja kamuolį galva ties antruoju stulpeliu būdamas tarp varžovų. Keisti smūgiuojančio į centrą padėtį. Keisti smūgiuojančio į vartus žaidėjo poziciją. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** jei smūgiai nėra pakankamai geri, perduoti kamuolį rankomis/kojomis. 	Lėkštės 1 kamuolys 2 2-3 stulpeliai 1 manekenas

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 37 B

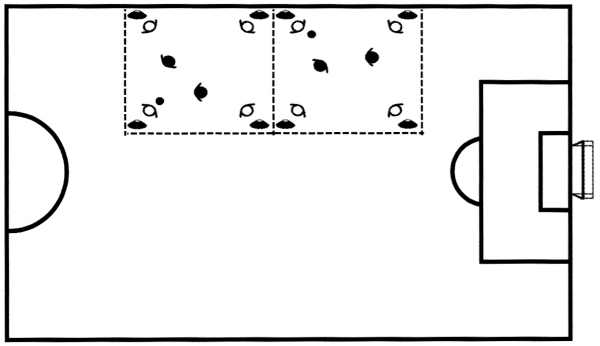
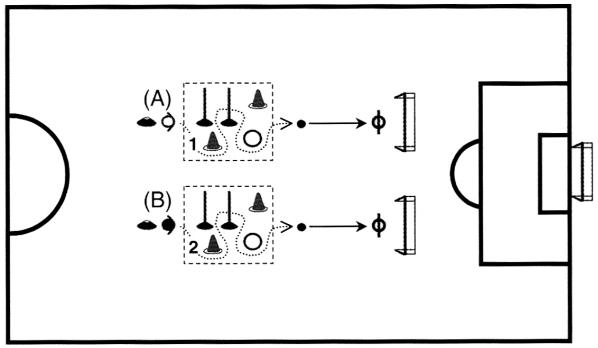
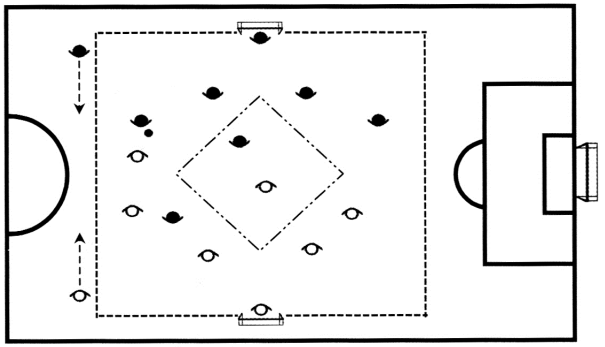
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**

Tobulėjimas 20’ **Technika.** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštėje. <u>Žaidimas galva:</u> Pasitikti kamuolį ir smūgiuoti ties antruoju stulpeliu.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Gynėjai dirba gynybos aikštėje. Pastatyti nejudančius varžovus (2-3 stulpelius ir 1 manekeną) ties antruoju stulpu. 1. Varžovas A smūgiuoja į centrą ties antruoju stulpu tarp partnerių. 2. B atmuša kamuolį galva būdamas viduryje tarp varžovų. Keisti smūgiuojančio į centrą padėtį. Keisti smūgiuojančio į vartus žaidėjo poziciją. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** jei perdavimai nėra pakankamai geri, perduoti kamuolį rankomis-kojomis.		Lėkštelės Kamuolys dviems 2-3 stulpeliai Manekenas
Tobulinimas 20’ **Technika:** Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas paliekant laisvo ploto:</u> -puolimas trise išlaisvinant aikštės kraštą ir suteikiant galimybę smūgiuoti į centrą.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į aikštės vidurį. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 3. A grąžina kamuolį B. 4. B perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi į laisvą plotą, kol šis dar nėra už žaidimo ribų. 5. C smūgiuoja į centrą A ir B bėgimo kryptimi. Atilikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės pusės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio prašymui ir perdavimui. Atsižvelgti į laiko/erdvės santykį perduodant ir prašant kamuolio.		Lėkštelės 1 kamuolys 3
Pertrauka 15’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Kamuolio išsaugojimas. Jei ne-išvedamas varžovas iš pusiausvyros, tai pozicinė ataka.</u> Rungtynių tikslas: -panaudoti aikštės kraštus išvedant iš pusiausvyros varžovą ar jį pristabdant.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kamuolių lietimų skaičius laisvas kraštinėse zonose, du - centrinėje zonoje. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis mažiau nei po penkių perdavimų - 1 taškas. **Pastabos:** priversti žaidėjus žaisti ne krūvoje, o išsidėsčius po visą aikštę.		Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

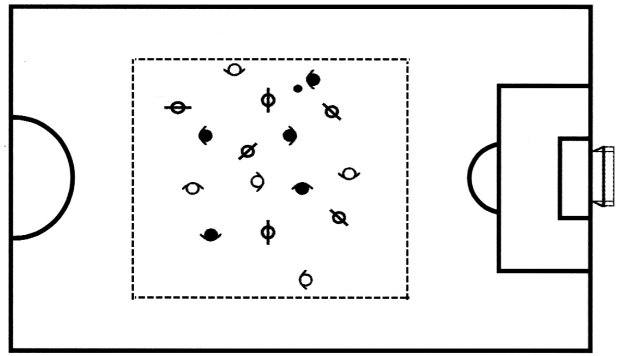
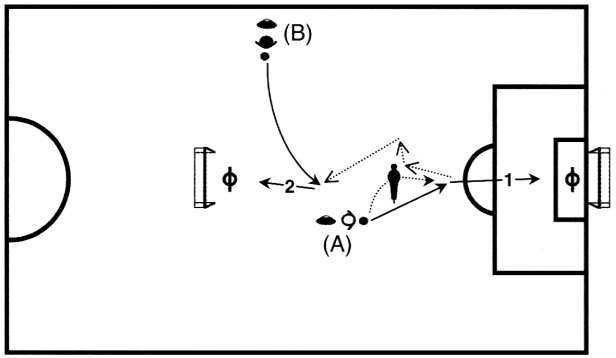
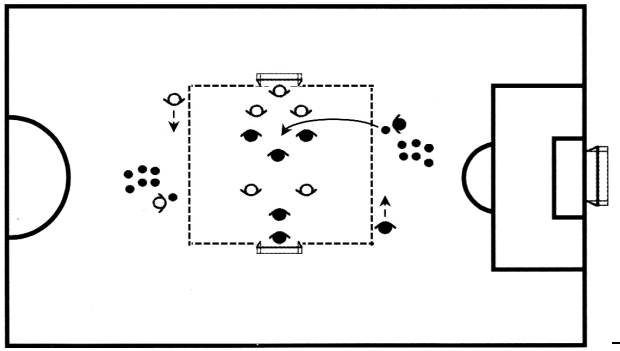
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sutelkimas. <u>Kamuolio perdavimai ir stabdymas:</u> sienelė.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu. Žaidėjai perduoda kamuolį judėdami bei likdami trikampyje šia tvarka: 1. A perduoda kamuolį B. 2. B grąžina vienu lietimu A bėgimo kryptimi. 3. B užima A vietą. 4. A perduoda kamuolį C. 5. A užima B vietą. 6. C perduoda kamuolį A, A grąžina vienu lietimu ir t.t. Dirbama stipriąja ir silpnąja kojomis, Keisti kamuolio smūgiavimo (perdavimo) formas. **Pastabos:** reikalauti judesių ir perdavimų kokybės. 	Lėkštelės Kamuolys trims
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Technika - Taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimas ir gynyba, pozicijos užėmimas ir keitimas be kamuolio.</u> Puolėjų tikslai: -žaisti 2 x 1 ir bandant išvengti gynėjo sugrįžimo, - išsaugoti kamuolį, jei neįmanoma išvesti varžovą iš pusiausvyros, **-** priešintis ir sulaukti partnerio grįžimo.	**Nurodymai:** 2 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes - puolėjus ir gynėjus. Puolėjai ir gynėjai išsidėstę žaidimo pradžioje savo zonose. Nubrėžti 20 m x 24 m zoną puolimo zonos centre su neutralia 2 m zona iš kiekvienos pusės. Puolėjai smūgiuoja į vartus (po 5") po to, kai žaidėjas varydamas kamuolį išeina iš zonos, pažymėtos dviem stulpeliais. Jie gali pasinaudoti neutralia zona, kad jų niekas nepultų. Gynėjai turi išspirti kamuolį iš zonos. Kai tik puolėjui pavyksta išsiveržti iš zonos, gynėjai nebežaidžia. Pradžios situacija: • kai tik A paliečia kamuolį, keturi žaidėjai pradeda rungtyniauti. **Pastabos:** puolėjas nugara į vartus turi sutrukdyti paskutiniam gynėjui. Paskutinis gynėjas turi sutrukdyti puolėjui atsisukti. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems Du stulpeliai Skirtingų spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Taktika – technika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant zonoje. <u>Puolimas ir gynyba, pozicijos keitimas ir užėmimas be kamuolio.</u> Gynėjų ir puolėjų tikslai: - užimti laisvą plotą, - keisti poziciją.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linija išilgai aikštės. Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi. Kai kamuolys atsiduria gynybinėje zonoje, joks žaidėjas neturi būti kitoje. Jei vienas ar keli žaidėjai lieka zonoje – baudinys. **Pastabos:** palikti šiek tiek laiko žaidėjams apsiprasti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Kamuolio išsaugojimas, išvedimas iš pusiausvyros arba pozicinė ataka.</u> Rungtynių tikslas: -žaisti per visą aikštę, išvesti varžovą iš pusiausvyros.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Viduryje aikštės nubrėžti 20 x 20 m zoną. Žaidėjai gali kirsti zoną, bet kamuolys negali paliesti ten žemės. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to apribojamas iki trijų, dviejų. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. **Pastabos:** duoti šiek tiek laiko žaidėjams apsiprasti. Priversti žaidėjus kalbėtis tarpusavyje, kad pasitartų dėl geriauso puolimo varianto. 	Lėkštelės 1 kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

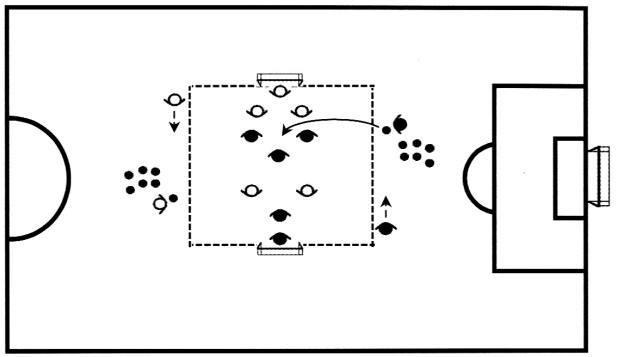
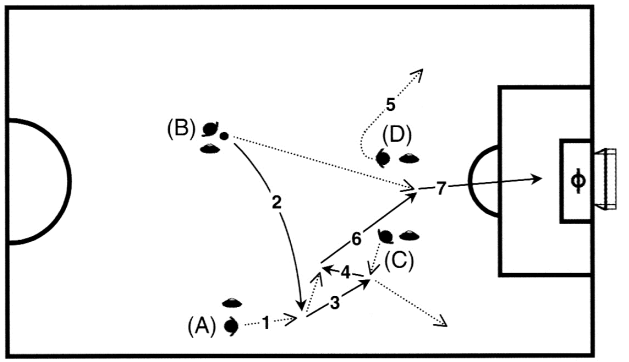
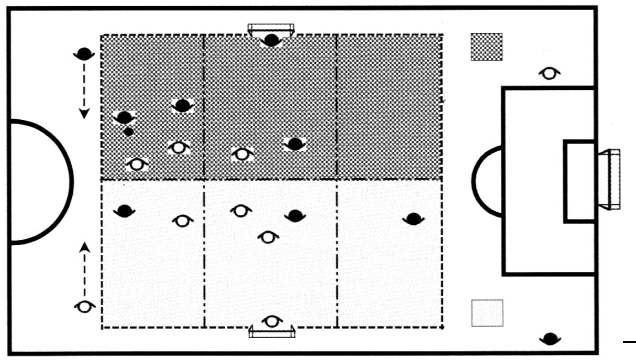
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 39

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. Jautis: Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai su nejudriais puolėjais.	**Nurodymai:** 8 m x 8 m kvadrato kiekviename kampe padėti po lėkštelę. „Jautis'' 4 x 2. Puolėjai lieka savo vietose. Sudaryti vienodo lygio grupes. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Keisti gynėjus po kiekvieno kamuolio perėmimo: žaidėju, kuris prarado kamuolį, ir jo partneriu, kuris jam perdavė kamuolį. Jei gynėjas atlieka mažą šuolį, jis lieka su savo komandos draugu dar vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai apsikeičia 6 kamuolio perdavimais, gynėjai lieka vienu kartu ilgiau. **Pastaba:** puolėjai gali judėti tik 1 m dešinėn ir kairėn. 	Lėkštelės 1 kamuolys 6
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10m: Po bėgimo gyvatėle laimėjęs dvikovą smūgiuoja į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + du vartininkai. Nubrėžto dvi 10 m x 10 m zonas priešais abejus vartus, kurie sustatyti vieni šalia kitų. Simetriškai išdėlioti zonoje įvairius objektus: stulpelius, stovelius ir kt. 1. A bėga visu greičiu be kamuolio gyvatėle jam patinkančia tvarka ir pabaigoje distancijos stengtis būti pirmu ir smūgiuoti į vartus. 2. B turi atlikti tą patį. Bėgimo gyvatėle variantai: - kamuolys rankose, po to padedamas ant žemės prieš smūgiuojant į vartus, - kamuolys rankose, po to kamuolio perdavimas link varžovo vartų po gyvatėlės, - įstrižai. Bėgti į varžovo zoną. - Pastabos: priversti žaidėjus būti išradingais slalomo metu.  	lėkštės 1 kamuolys žaidėjui 4 stoveliai 4 stulpeliai 2 lankai 4 stulpeliai 2 vartams
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika. Jei nepavyksta išvesti varžovo iš pusiausvyros, tuomet pozicinė ataka. Rungtynių tikslai: - panaudoti žaidėją, kad išsaugoti kamuolį, pristabdyti ar išvesti iš pusiausvyros varžovą, - taktinės situacijos .	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 20 m x 20 m zoną viduryje aikštės. Pastatyti zonoje iš kiekvienos komandos po žaidėją-manekeną ir juos keisti 3' Joks kitas žaidėjas negali įbėgti į zoną ir žaidėjai-manekenai nedengia vienas kito. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. Sustabdžius žaidimą įvairios taktikos įgyvendinimas. **Pastabos:** priversti žaidėjus pasinaudoti žaidėjais-manekenais išsaugant kamuolį. 	Lėkštelės Kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

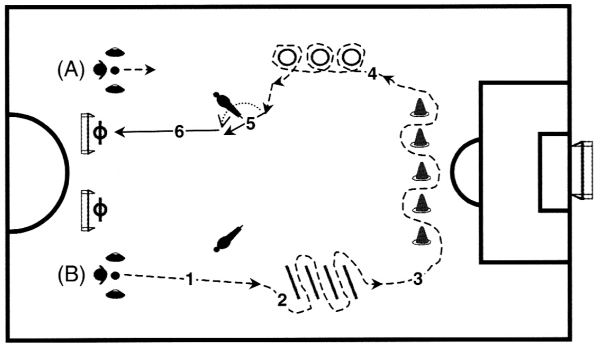
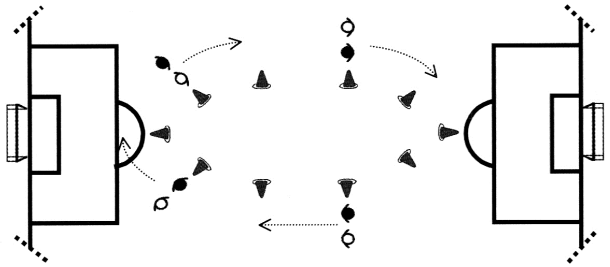
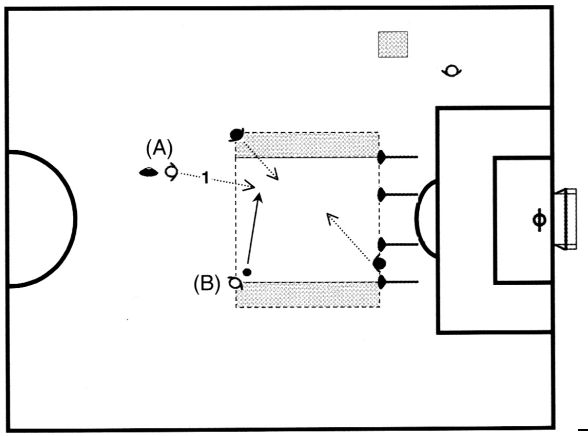
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 40 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai.	**Nurodymai:** Žaidimas 10 x 5, plotas 40 m x 40 m Sudaryti tris žaidėjų grupes po penkis su skirtingomis aprangomis. Kamuolių perdavimų skaičius po 10. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Komandos, kurios yra kartu turi perduoti kamuolį kiekvieną kartą skirtingam žaidėjui iš skirtingų komandų. Komanda praradusi kamuolį ginasi. 10 pavykusių kamuolio perdavimų – baudinys komandai, kuri ginasi. **Pastabos:** priversti žaidėjus, kurie puola, atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti besiginančius žaidėjus perimti kamuolį. 	Lėkštelės 1 kamuolys Skirtingi marškinėliai trims komandoms
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Specialusis greitumas. <u>Distancija 10-20 m</u> Du smūgiai į kamuolį vieno sprinto metu.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Žaidėjas atlieka du smūgius į kamuolį vieno sprinto metu šia tvarka: 1. A didelis šuolis link manekeno, po to smūgis. 2. Smūgiuoti kamuolį, kurį perduoda B smūgiu iš centro. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. Kamuolio smūgiavimo į centrą variantas: - pažeme arba oru. **Pastabos:** perdavimą į centrą B turi atlikti A bėgimo kryptimi. 	lėkštės 1 kamuolys 2 1 manekenas 4 stulpeliai 2 vartams
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštelėje. <u>Kamuolio smūgiavimas galva:</u> Komandų dvikova centre.	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštelėje. Žaidimas 6 x 6, su vartininkais, 20 m x 15 m plote į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Smūgiuotą į centrą kamuolį atmušti galva. Pastatyti iš kiekvienos komandos po žaidėją-manekeną, vieną šalia kito ir juos keisti kas 3'. Žaidėjai- manekenai paeiliui perduoda kamuolį aukštai rankomis savo komandos draugams. Kai tik kamuolys neatmušamas galva, varžovų žaidėjas-manekenas išmeta kamuolį. Galima smūgiuoti į vartus kai komanda ginasi. Pakeisti taisykles - žaidėjus manekenus pastatyti kraštuose. **Pastabos:** drausti gintis traukiantis. 	Lėkštelės Kiek galima daugiau kamuolių Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

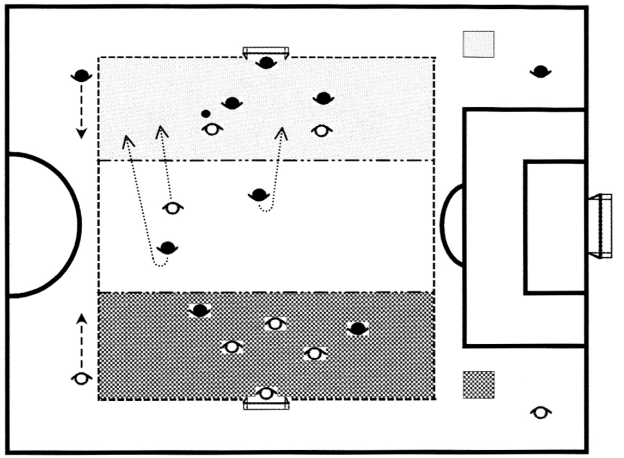
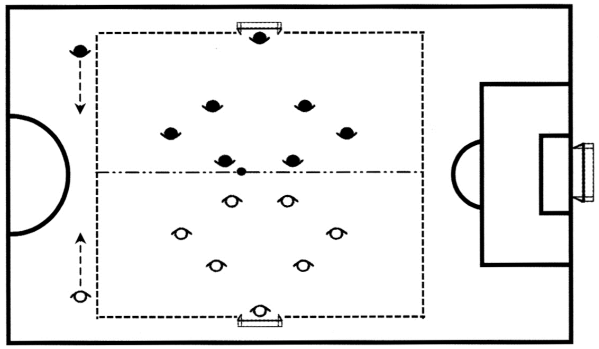
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 40 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 20' **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštėje. Kamuolio smūgiavimas galva: Dvikova tarp komandų po perdavimo į centrą.	**Nurodymai:** Gynėjai ir puolėjai dirba toje pačioje aikštėje. Žaidimas 6 x 6, su vartininkais, plotas 20 m x 15 m, į dvejus vartus. Futbolui vienuolikai. Perdavimą į centrą atmušti galva. Pastatyti iš kiekvienos komandos po žaidėją- manekeną, vieną šalia kito ir juos keisti kas 3' Žaidėjai manekenai paeiliui perduoda kamuolį aukštai rankomis savo komandos draugams. Jei kamuolys neatmušamas galva, priešininkų žaidėjas manekenas išmeta kamuolį. Galima smūgiuoti į vartus kai komanda ginasi. Pakeisti taisykles - žaidėjus manekenus pastatyti iš kraštų. **Pastabos:** rausti gintis traukiantis 	Lėkštelės kuo daugiau kamuolių 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomybė. Pozicijos užėmimas ir keitimas paliekant laisvo ploto. Puolimas keturiese išlaisvinant aikštės centrą ir sudarant galimybę smūgiuoti.	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio link užribio linijos. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 3. A perduoda kamuolį C į kojas, kai šis ateina jam į pagalbą, po to sužaidžia sienelę. 4. C grąžina kamuolį A ir prašo kamuolio (klaidinantis veiksmas) į aikštės gilumą. 5. D prašo (klaidinantis veiksmas) kamuolio link užribio linijos. 6. A perduoda kamuolį į aikštės gilumą B bėgimo kryptimi. 7. B susistabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** atsižvelgti į laiko ir erdvės santykį perduodant ir prašant kamuolio. 	lėkštės 1 kamuolys 4
Pertrauka 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. Kamuolio išsaugojimas. Jei varžovas neišvedamas iš pusiausvyros, tuomet pozicinė ataka. Rungtynių tikslas: -visada turėti bent vieną žaidėją zonose puolant, kad sustabdyti ar greičiau išvesti varžovą iš pusiausvyros.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vieną vidurio liniją. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kiekvienoje puolimo zonoje, kai komanda puola, turi būti po vieną puolančiosios komandos žaidėją. Kamuolio lietimų skaičius kraštinėse zonose - neribojamas, centrinėje zonoje – du. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis mažiau nei po penkių perdavimų - 1 taškas. **Pastabos:** duoti laiko, kad žaidėjai suspėtų apsiprasti. 	lėkštės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

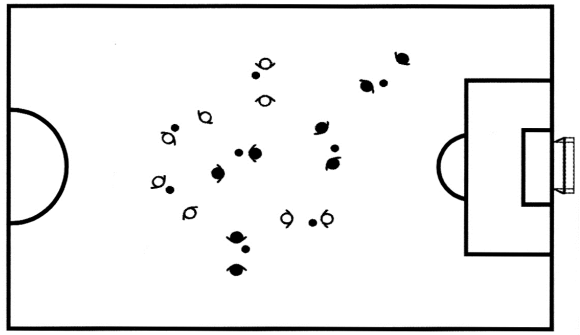
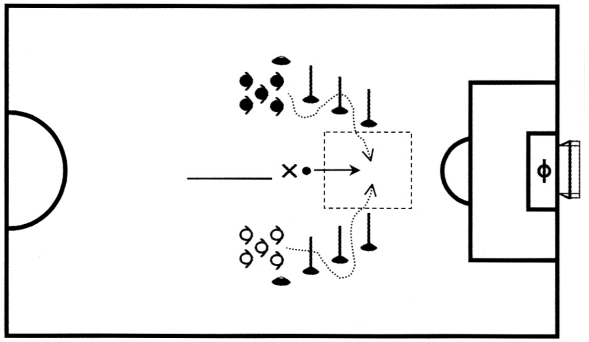
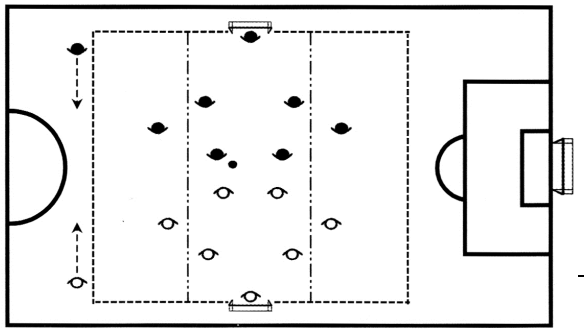
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 41 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Distancija:</u> <u>šuoliukai ir technika ratu.</u>	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais, ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai, + du vartininkai. Žaidėjai A ir B bėga tą pačią distanciją varydamiesi kamuolį ratu: 1. Vienos ir kitos kojos padu pakaitomis. 2. Pristatomais žingsniais tarp lazdų, kamuolys stumiamas viena koja. 3. Gyvatėlė kamuolį varant vidinėmis pėdų pusėmis su minimaliu kontaktu. 4. Ratu apie lankus, kamuolys suspaustas tarp kojų 5. Dideliais šuoliais ir smūgis į vartus. Keisti variantus priklausomai nuo žaidėjų lygio. **Pastabos:** reikalauti judesių kokybės. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 6 lankai 10 stovelių 8 lazdos Manekenai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Įvertinimas20' Vo 2Max skaičiavimas. Testai	**Nurodymai:** Ištvermės testai 	Stoveliai magnetofonas kasetė testų lentelės 1 pieštukas teniso bateliai
Tobulinimas 20' **Technika - taktika:** Priklausomai nuo pozicijos. <u>Puolimas ir gynyba, pozicijos užėmimas ir keitimas be kamuolio.</u> Puolėjų tikslai: -žaisti 2 x 1 bandant išvengti gynėjo sugrįžimo, - išsaugoti kamuolį, jei neįmanoma išvesti varžovą iš pusiausvyros. Gynėjų tikslai: - priešintis ir sulaukti partnerio grįžimo.	**Nurodymai:** 2 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes - puolėjus ir gynėjus. Puolėjai ir gynėjai išsidėstę žaidimo pradžioje savo zonose. Nubrėžti 20 m x 24 m zoną puolimo zonos centre su neutralia 2 m zona iš kiekvienos pusės. Puolėjai smūgiuoja į vartus (po 5") po to, kai žaidėjas varydamas kamuolį išeina iš 3m zonos, pažymėtos dviem stulpeliais. Jie gali pasinaudoti neutralia zona, kad jų niekas nepultų. Gynėjai turi išmušti kamuolį iš zonos. Kai tik puolėjui pavyksta išsiveržti iš zonos, gynėjai nebežaidžia. Pradžios situacija: 1. A prašo kamuolio iš B. 2. Kai B atlieka kamuolio perdavimą, keturi žaidėjai pradeda rungtyniauti. **Pastabos:** puolėjas nugara į vartus, turi sutrukdyti paskutiniam gynėjui. Paskutinis gynėjas neturi pulti, bet palengva atsitraukti. 	Lėkštelės 1 kamuolys 4 Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

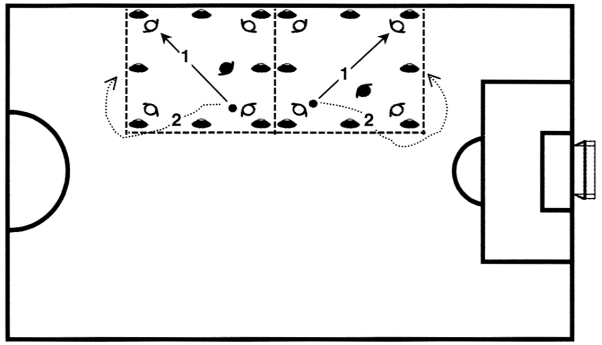
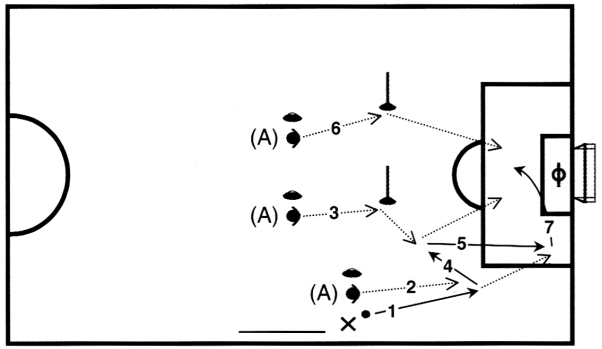
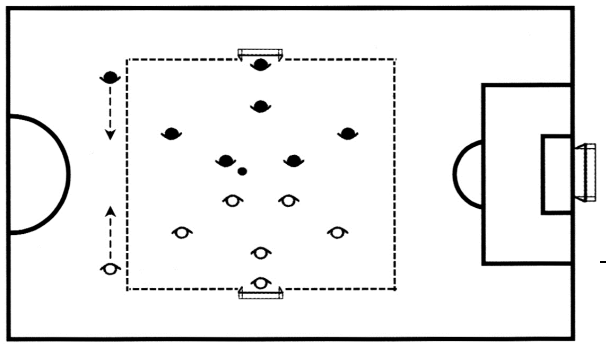
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 41 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Taktika – technika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant zonoje. <u>Puolimas ir gynyba, pozicijos keitimas ir užėmimas be kamuolio.</u> Gynėjų ir puolėjų tikslai: - užimti laisvą plotą, - keisti poziciją.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas ¾ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linija išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kai kamuolys atsiduria gynybinėje zonoje, visi žaidėjai, esantys vidurio zonoje, gali dalyvauti tiek puolime, tiek gynyboje. **Pastabos:** priversti žaidėjusjudėti iš vienos zonos į kitą. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Kamuolio išsaugojimas, Jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, tuomet pozicinė ataka.</u> Rungtynių tikslas: -žaisti per visą aikštę, išvesti varžovą iš pusiausvyros.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti vidurio liniją išilgai aikštės. Kamuolių lietimų skaičius laisvas gynėjams jų pusėje. Puolėjai gali liesti kamuolį du kartus savo pusėje puldami. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. **Pastabos:** priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį. 	Lėkštelės Kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams Skirtingų spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

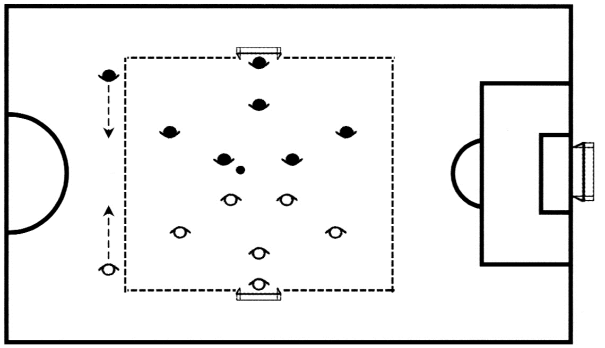
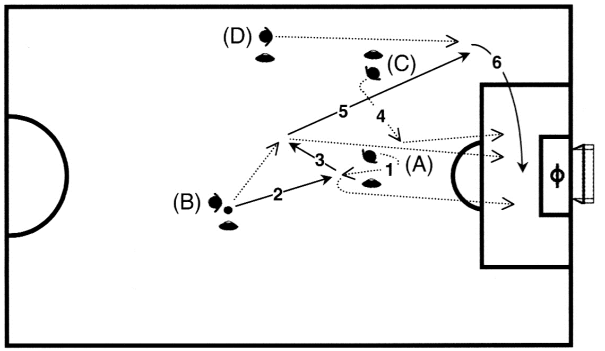
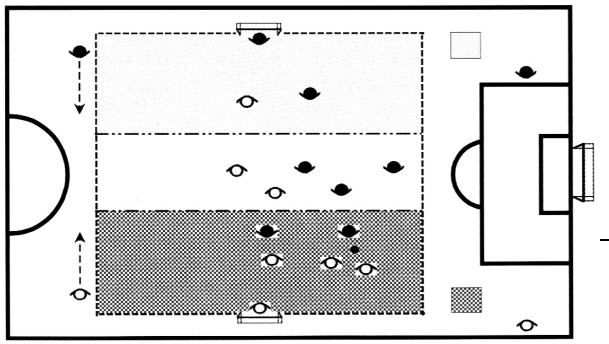
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 42

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisva technika.</u> Kamuolio smūgiavimo galva junginiai.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Sujungti laisvai įvairiausias smūgių galva formas, kad paliesti savo varžovą. Keisti vaidmenis kas 1min. **Pastabos:** reikalauti iš žaidėjų nuolatos judėti vidutiniu tempu. 	Kamuolys dviems
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10 m: Dvikova dėl kamuolio po garsinio signalo.	**Nurodymai:** Dvi komandos iš penkių žaidėjų be kamuolio + vartininkas Nubrėžti 10m ant 10m zoną priešais vartus. Kiekvienas žaidėjas turi po numerį ir tie patys numeriai naudojami abiem komandom. Treneris pasako skaičių, žaidėjai atitinkantys tą skaičių įeina į zoną po gyvatėlės ir smūgiuoja į vartus. Kai vienas iš žaidėjų išsivaro kamuolį iš zonos, kitas žaidėjas nebežaidžia. Kamuolį paduoda treneris zonoje. Pratimo pradžios variantai: - skaičių sudėties, dalybos, atėmimo veiksmai, bet atitinkantys žaidėjams priskirtus skaičius. **Pastaba:** keisti žaidėjų skaičius (numerius) kas 4min. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 6 stulpeliai
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika. <u>Kamuolio išsaugojimas, jei nejmanoma išvesti iš pusiausvyros, tai pozicinė ataka</u> Rungtynių tikslai: -panaudoti vieną žaidėją, kad išsaugoti kamuolį ar išvesti varžovą iš pusiausvyros, - taktikos situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas ½ aikšts, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Įvartis po to, kai kamuolys kerta visas tris zonas: 2 taškai. Įvartis, prieš tai kamuoliui nepraėjus pro tris zonas - 1 taškas. Sustabdžius žaidimą, įvairios taktikos įgyvendinimas. **Pastabos:** priversti žaidėjus judėti su kamuoliu. 	Lėkštelės Kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 43 A

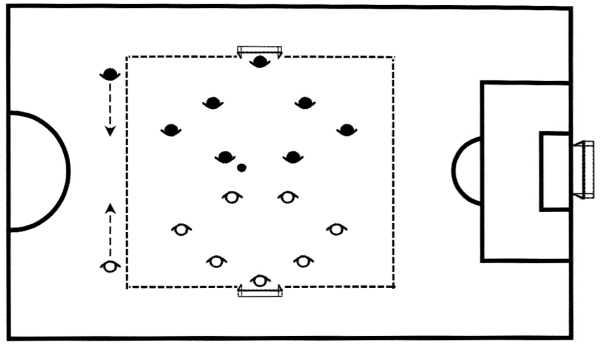
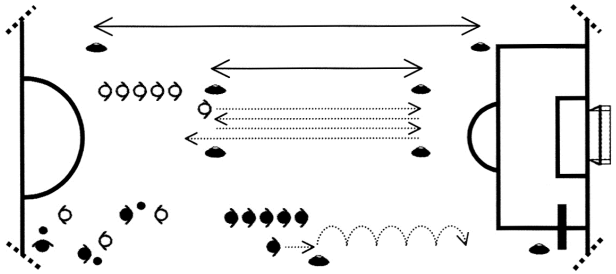
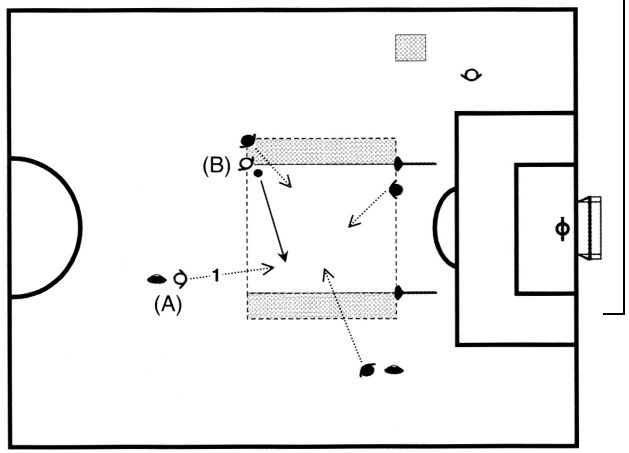
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. „Jautis'' Kamuolio išsaugojimas esant didesniam žaidėjų kiekiui su atsidengimu ir perbėgimu.	**Nurodymai:** Plote 10 m x 10 m padėti aštuonias lėkšteles. „Jautis'' 4 x 1 . Kai tik žaidėjas perduoda kamuolį (1), jis bėga prie lėkštelės, kur nieko nėra, ir už partnerio nugaros (2). Sudaryti vienodo lygio grupes. Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki dviejų, trijų. Keisti gynėją po kiekvieno kamuolio perėmimo. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai perduoda kamuolį keturis kartus, gynėjas lieka vienu kartu ilgiau. Keisti žaidėjų grupes. **Pastabos:** mokėti laukti, kol partneris užimtų savo poziciją, kad būtų viena išeitimi daugiau.  	Kamuolys penkiems Lėkštelės
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Greitumas. Distancija – 20 m Kamuolio prašymas į centrą po žaidimo krašte.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. Treneris perduoda kamuolį į aikštės gilumą. 2. A bėga visu greičiu, kad perimtų kamuolį panaudodamas Tacle glisse. 3. Kai išbėga A, B bėga visu greičiu (klaidinantis veiksmas) link stulpelio, o po to ateina partneriui į pagalbą. 4. A perduoda kamuolį B ir prašo jo į aikštės gilumą sužaisti sienelę. 5. B grąžina kamuolį A bėgimo kryptimi ir prašo kamuolio priešais vartus. 6. C po A kamuolio perdavimo bėga visu greičiu (klaidinantis judesys) link užribio linijos (stulpelio) ir po to prašo kamuolio priešais vartus. 7. A smūgiuoja į centrą B ir C bėgimo kryptimi. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastaba:** prižiūrėti B ir C startą, kad bėgtų visu greičiu.  	lėkštės 1 kamuolys 3
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštelėje. Žaidimas galva: dvikova tarp komandų dėl kamuolio perdavimo galva.	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje. Žaidimas 6 x 6, plotas 25 m x 25 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Smūgiuoti kamuolį galva po perdavimo. Kamuolys perduodamas tik galva. Kai kamuolio negalima atmušti galva, žaidėjas pasiima jį rankomis ir vėl pradeda žaidimą smūgiuodamas kamuolį galva. **Pastabos:** uždrausti gintis traukiantis atgal. 	Lėkštės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 43 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 20' **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštėje. Žaidimas galva: Dvikova tarp komandų kamuolio perdavimo galva.	**Nurodymai:** Gynėjai ir puolėjai dirba toje pačioje aikštėje. Žaidimas 6 x 6, su vartininkais, plotas 25 m x 25 m, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Kamuolį atmušti galva. Kamuolys perduodamas tik galva. Kai tik kamuolio nebegalima atmušti galva, žaidėjas pasiima jį rankomis ir vėl pradeda žaidimą smūgiuodamas kamuolį galva. **Pastabos:** uždrausti gintis traukiantis atgal. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomybė. Pozicijos užėmimas ir keitimas, paliekant laisvo ploto: -puolimas keturiese išlaisvinant aikštės kraštą, sudarant galimybę perduoti į centrą.	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A stovėdamas nugara į vartus atsidengia pirmyn, gauna perdavimą iš B prie kojų. 2. Žaidžia sienelę su B. 3. A grąžina B ir prašo kamuolio (klaidinantis veiksmas) į aikštės gilumą. 4. C prašo kamuolio (klaidinantis veiksmas) į aikštės centrą. 5. B perduoda kamuolį D bėgimo kryptimi į laisvą plotą, kol šis nėra už žaidimo ribų. 6. D smūgiuoja į centrą A, B ir C bėgimo kryptimi. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** atsižvelgti į laiko-erdvės santykį perduodant ir prašant kamuolio. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems Manekenas
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. Kamuolio atkovojimas. Teisingas pasirinkimas puolant. Rungtynių tikslas: -be spaudimo atkovojus kamuolį atlikti kuo geresnį puolimą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kai vienas žaidėjas atkovoja kamuolį savo gynybinėje pusėje, niekas jo neatakuoja. Jis turi po dviejų lietimų, atkovojus kamuolį, pereiti į puolimą. **Pastabos:** priversti gynėjus keliese spausti puolėją - kamuolio turėtoją. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

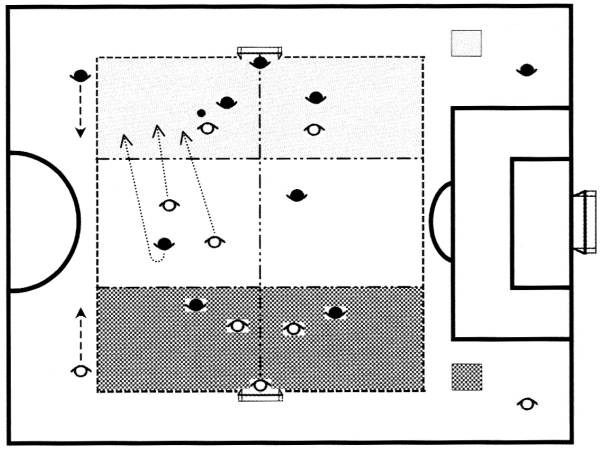
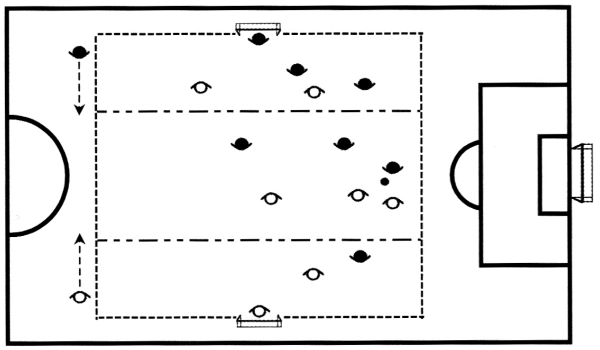
	Kamuolį atkovojęs žaidėjas turi pereiti į puolimą po 2'-3'	

Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 44 A

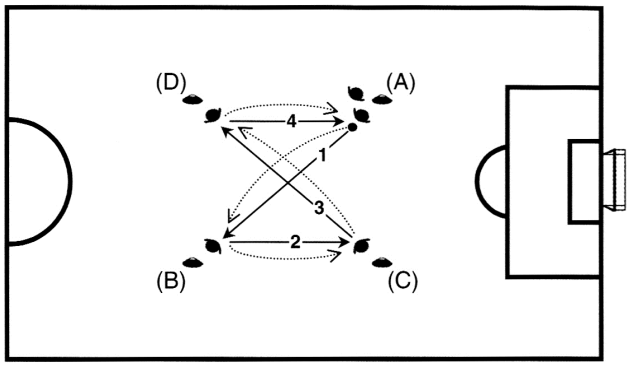
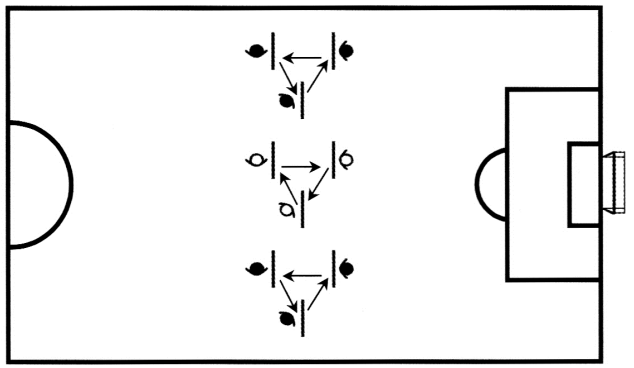
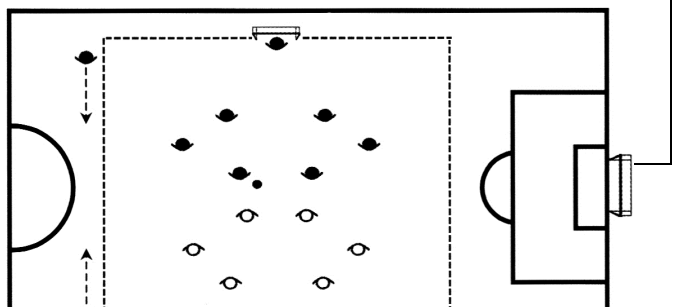
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis/kojomis:</u> -išvesti varžovą iš pusiausvyros.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 40 m x 40 m, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Smūgiuoti kamuolį kojomis ar galva į vartus su vartininku. Kamuolys perduodamas tik rankomis arba kojomis. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu. Kai kamuolio turėtojas paliečiamas, kamuolys atitenka varžovui. Variantas: - skaičiuoti nuošales. **Pastabos:** priversti žaidėjus pamatyti varžovą anksčiau, nei jis juos paliečia. Priversti žaidėjus nuolat judėti. 	Kamuolys Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Įvertinimas 20' Atletinis parengtumas ir technika: **Testavimas.**	**Nurodymai:** Sudaryti tris grupes: greitis, žongliravimas ir išsilenkimas. Du bandymai žaidėjui. Atletinis parengtumas: Greitumo testas šaudyklės principu. Greitumo testas – 40 m Vertikalaus išsilenkimo testas. Horizontalaus išsilenkimo testas: 5 dideli žingsniai. Technika: Žongliravimo testai: dešine koja, kaire koja, pakaitomis ir galva. **Pastaba:** visiems vienodos atlikimo sąlygos. 	lėkštės metras testų lentelės 1 pieštukas 1 chronometras
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimas ir gynyba, pozicijos užėmimas ir keitimas be kamuolio.</u> Puolėjų tikslas: -žaisti 2 x 1 išvengiant gynėjų sugrįžimo, -išsaugoti kamuolį, jei nepavyksta išvesti varžovą iš	**Nurodymai:** 2 x 3 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėja pradžioje yra savo pusėse. Nubrėžti 20 m x 24 m zoną aikštės centre prie vartų su 2 m neutraliomis zonomis iš abiejų pusių. Puolėjai smūgiuoja į vartus po 5" po to, kai vienas žaidėjas varydamas kamuolį išeina iš zonos, pažymėtos dviem stulpeliais. Jie gali pasinaudoti neutralia zona, kad jų nepultų. Gynėjai turi išmušti kamuolį iš zonos. Kai puolėjui pavyksta prasiveržti pro zoną, niekas jam nebegali trukdyti. Pradžios situacija: 1. A paprašo kamuolio iš B į zoną. 2. Kai B perduoda kamuolį, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. **Pastabos:** puolėjas nugara į vartus turi sutrukdyti paskutiniajam gynėjui. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems Du stulpeliai Skirtingų spalvų marškinėliai

pusiausvyros. Gynėjų tikslai: - priešintis, kol sulauks partnerio sugrįžimo.	Paskutinis gynėjas nepuola, bet palengva traukiasi atgal.	

Atletinio rengimo ciklas PA 5; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 44 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Taktika - technika** Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje žaidžiant. <u>Puolimas ir gynyba, pozicijos keitimas ir užėmimas be kamuolio.</u> Gynėjų ir puolėjų tikslai: - užimti laisvą plotą, - keisti poziciją.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas išilgai šoninių užribio linijų ir vieną vidurio liniją. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kai kamuolys atsiduria kraštinėje gynybinėje zonoje, visi žaidėjai, kurie yra to paties krašto vidurio zonoje, gali dalyvauti puolime ar gynyboje šioje zonoje. **Pastabos:** priversti žaidėjus judėti iš vienos zonos į kitą. 	lėkštės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Kamuolio atkovojimas ir teisingas puolimo krypties pasirinkimas.</u> Rungtynių tikslas: -be jokio spaudimo atkovojus kamuolį pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas - ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kai vienas žaidėjas atkovoja kamuolį savo gynybinėje pusėje, niekas jo nedengia. Jis turi po dviejų prisilietimų po kamuolio atkovojimo pereiti į puolimą, kuo realesnį ir tikresnį. **Pastabos:** priversti gynėjus keliese atakuoti puolėją - kamuolio turėtoją. Kamuolį atkovojęs žaidėjas turi pereiti į puolimą po 2'-3'. 	lėkštės 1 kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams 2 spalvų marškinėliai
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 45

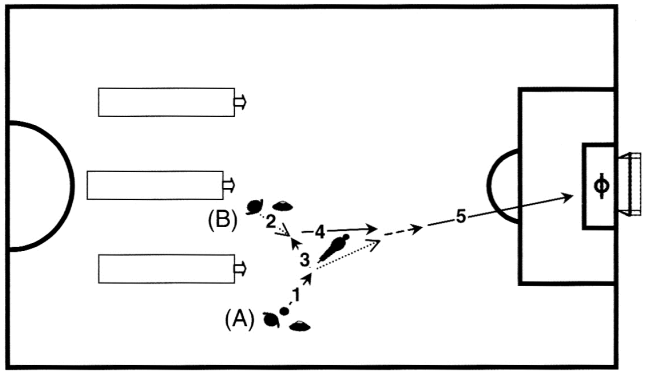
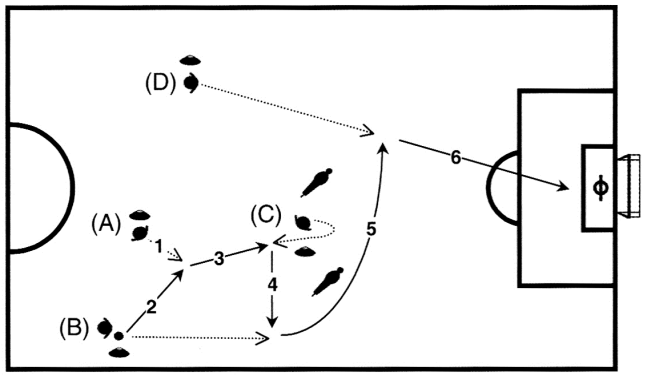
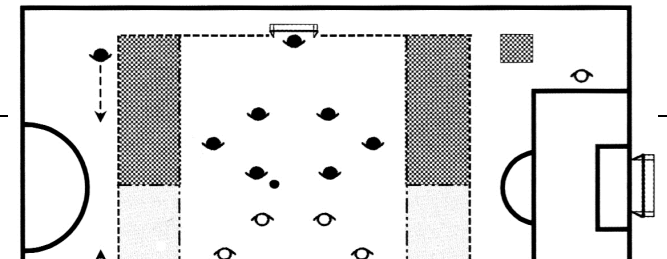
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Kamuolio perdavimo ir kamuolio stabdymo junginiai.</u> Pratimo uždaviniai: -kamuolio stabdymas tam tikra kryptimi, -pozicijos keitimas be kamuolio.	**Nurodymai:** Penkiese su kamuoliu. Žaidėjai perdavinėja kamuolį ir stabdo jį tam tikra kryptimi ir po to užima kamuolio gavėjo vietą šia tvarka: 1. A perduoda kamuolį B ir užima jo vietą. 2. B perduoda kamuolį C ir užima jo vietą. 3. C perduoda D ir užima jo vietą. 4. D perduoda A ir užima jo vietą ir t.t. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Dirbama stipriąja ir silpnąja kojomis. Keisti kamuolio susistabdymo formas ir žaidėjų keitimosi kryptį. **Pastabos:** būti reikliam judesių kokybei.  	Kamuolys penkiems Lėkštelės
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Įvertinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas:** Reakcijos greitis. Distancija 10 m: Intervilles, dvikova tarp komandų.	**Nurodymai:** Rungtyniauja dvi komandos po tris žaidėjus. Kiekvienos komandos žaidėjai prie starto linijos išsidėsto trikampiu 4m atstumu vienas nuo kito su lazda rankose, atremta į žemę. Po trenerio signalo kiekvienos komandos žaidėjai turi nubėgti du ratus, bėgdami nuo vienos lazdos prie kitos taip, kad jos nenukristų ant žemės. Trys taškai komandai, kurios žaidėjams pavyko nubėgti du ratus. Minusuojama po tašką, jei lazda nukrenta. Greito bėgimo variantai: - su kamuoliu rankose prieš save, - su kamuoliu rankose virš galvos. **Pastaba:** svarbu teisingai nustatyti nuotolį tarp žaidėjų. 	Po lazdą žaidėjui
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika. <u>Kamuolio atkovojimas ir teisingas puolimo krypties pasirinkimas.</u>	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Žaidžiama kamuolį liečiant du kartus, ir laisvai, kai žaidėjas atkovoja kamuolį. Sustabdžius žaidimą įvairių taktinių situacijų aiškinimas. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems Du stulpeliai

Rungtynių tikslas: -be jokio spaudimo atkovojus kamuolį pereiti į puolimą.	**Pastabos:** panaudoti laisvą žaidimą, kad būtų surasti geriausi junginiai.	Skirtingų spalvų marškinėliai

Atletinio rengimo ciklas PA 06; Pereinamasis periodas; Nr. 46 - Nr.50

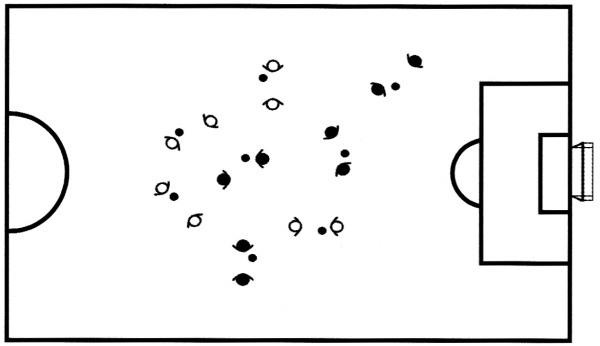
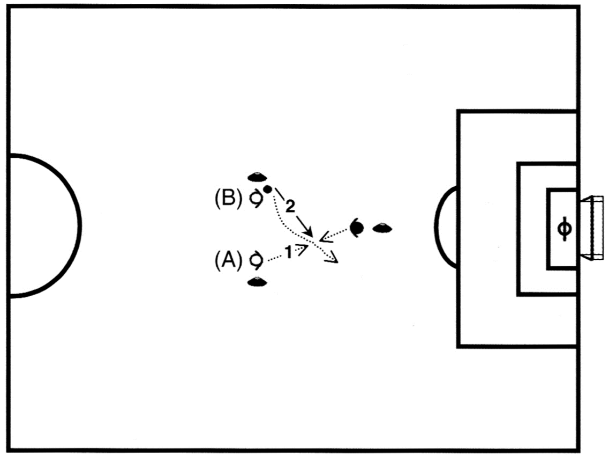
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas **Specialusis ir individualusis atletinis rengimas** nuo 1 h iki 1.15 h pratybose Ištvermės lavinimas. Lengvas bėgimas be kamuolio. Jėgos lavinimas, raumenų stiprinimas: -pliometrinis ir izometrinis raumenų darbor ežimas. Lankstumas: Poilsiui Raumenų tempimo pratimai, raumenų apšilimas.	**Komentarai:** **Individualus darbas kartojamas kas dvi dienas:** Lengvas bėgimas, ištvermės lavinimas. Trukmė: 2 x po 15’ min. pirmoms 3 pratyboms. Trukmė nuo 30” iki 35” min. per paskutines dvejas pratybas. Raumenų stiprinimas: Pliometrinė jėga: trukmė po 2 ser. x iš 4 po 10 atsilenkimų. Izometrija: trukmė po 2 ser. x 4 kartus po 30” atsilenkimų. Pratimai raumenų tvirtinimui kiekvienų pratybų metu daromi pakaitomis. Lankstumas: Specifinis darbas nuo 10 iki 15’ pabaigoje pratybų raumenų tempimo ir lankstumo pratimai.	Gėrimai Laikmatis
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:** **1-5 osios pratybos pereinamuoju laikotarpiu:** Ciklas PA 06 10 dienų 5 pratybos: Nr. 46-50;	

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 51 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 20' **Technika.** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštėje. <u>Puolimo efektyvumas:</u> Sienelė, kamuolio varymas, smūgis į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Gynėjai dirba savo zonoje. 1. A varosi kamuolį link savo varžovo (manekeno). 2. B ateina jam į pagalbą. 3. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 4. B grąžina kamuolį A bėgimo kryptimi vienu lietimu į manekeno užnugarį. 5. A varo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. **Pastabos:** žaidėjai dirba pagal savo paties pasirinkimą, o vartininkas pats pasirenka tą, kuris smūgiuos į vartus. Būti reikliam judesio kokybei ir judesio atlikimo greičiui. 	Lėkštelės Kamuolys trims Manekenas
Tobulinimas 20' **Technika.** Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas paliekant laisvo ploto:</u> puolimas keturiese užimant laisvą plotą aikštės krašte ir perduodant į centrą.	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į aikštės gilumą, kad gautų jį iš B 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi, po to prašo kamuolio link užribio linijos. 3. A perduoda kamuolį C prie kojų, kai šis atsidengia pirmyn. 4. C grąžina kamuolį B bėgimo kryptimi. 5. B atlieka tolimą kamuolio perdavimą D bėgimo kryptimi į laisvą plotą. 6. D stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** atsižvelgti į laiko-erdvės santykį perduodant ir prašant kamuolio. 	Lėkštelės 1 kamuolys 4 1 manekenas
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš</u>	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės plote, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje. 	Lėkštelės Kamuolys

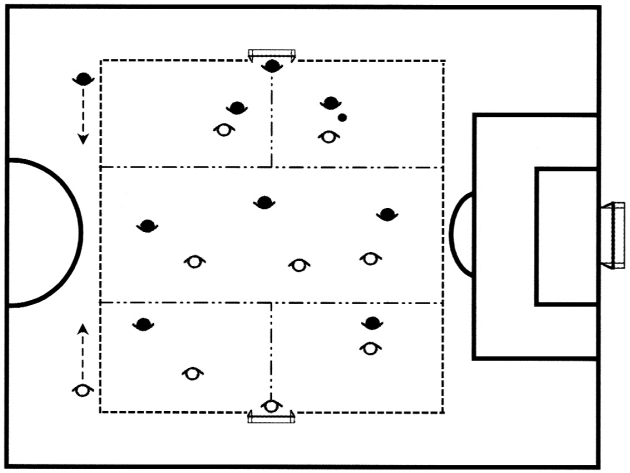
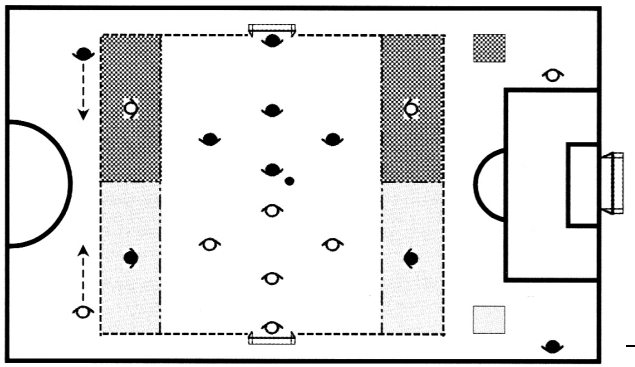
pusiausvyros ir aikštės kraštų panaudojimas. Rungtynių tikslas: - užimti laisvą plotą kraštuose puolant ir smūgiuoti (perduoti) į centrą.	Tik vienas žaidėjas gali įbėgti į kraštinę zoną ir tik varydamas kamuolį bei jo puolimo zonoje. Kamuolys liečiamas kraštinėje zonoje du kartus ir perduodamas į centrą. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau veržtis į zonas.	Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 52A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. Laisva kamuolio smūgiavimo technika: kamuolio smūgiavimas po aukšto perdavimo.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Sujungti įvairias kamuolio smūgiavimo formas po aukšto kamuolio perdavimo. **Pastaba:** versti žaidėjus nuolatos judėti. 	1 kamuolys 2
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Įvertinimas 20' **Technika-taktika:** Veiksmas, priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. Puolimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai. Puolėjų - kamuolio turėtojų tikslai: -pastebėti varžovą ir perduoti kamuolį, daryti klaidinamus kamuolio perdavimus ir driblingą. Puolėjų be kamuolio tikslai: - padėti savo partneriui.	**Nurodymai:** 2 x 1 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes: puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėjai yra savo pusėse. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Pradžios situacija: 1. A puolėjas prašo kamuolio į centrą. 2. Jo partneris B perduoda kamuolį jo bėgimo kryptimi ir užbėga už jo nugaros. 3. Kai tik B perduoda kamuolį, visi trys žaidėjai pradeda kovoti. 4. Kai gynėjas atiduoda kamuolį vartininkui arba treneriui, arba po 20" situacija baigta. **Pastabos:** puolėjas, neturintis kamuolio, turi būti atsargus dėl nuošalių. Pasisekimo kriterijus – įvartis po kiekvienos atakos. 	Lėkštelės Kamuolys trims 2 spalvų marškinėliai

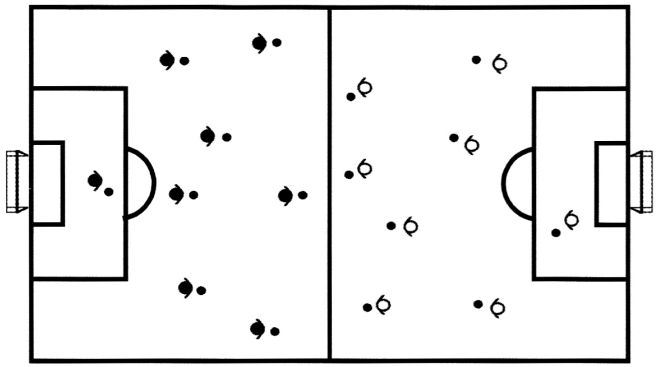
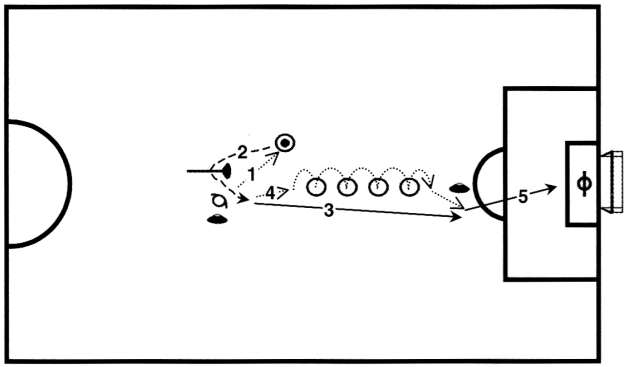
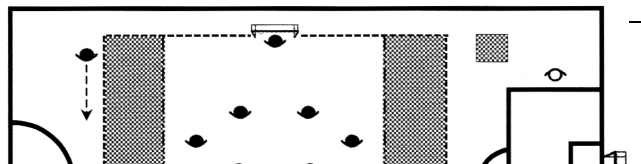
Informacija, kurią reikia pateikti grupei:	Komentarai:

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 52 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Taktika – technika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant zonoje. <u>Puolimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai.</u> Puolėjų tikslai: - išvesti priešininką iš pusiausvyros žaidžiant 2 x 1, - vietos keitimas, - padėti kamuolio turėtojui, - grįžimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ¾ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. 1 x 1 kiekvienoje puolimo zonoje, 3 x 3 vidurinėje. Draudžiama keisti zoną, išskyrus tik po partnerio kamuolio perdavimo. Po kamuolio praradimo vietos keitimas zonoje. **Pastabos:** priversti žaidėjus, neturinčius kamuolio, prašyti jo. Priversti kamuolį perduodantį žaidėją kuo greičiau ateiti į pagalbą savo partneriui. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas puolant.</u> Rungtynių tikslas: -perduoti kamuolį žaidėjui į aikštės kraštus, kad būtų galima smūgiuoti į centrą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50m x 40m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 10m liniją išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje. Iš kiekvienos komandos pastatyti ten žaidėją-manekeną ir juos keisti kas 3; Žaidėjas- manekenas turi teisę liesti kamuolį tris kartus, kad perduotų jį į centrą, ir joks kitas žaidėjas neturi teisės įbėgti į kraštinę zoną. **Pastabos:** pažymėti kiekvienos komandos zonas skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo dažniau perduoti kamuolį žaidėjams- manekenams. 	Lėkštelės Kamuolys Keturi stulpeliai dvejiems vartams Skirtingų spalvų marškinėliai

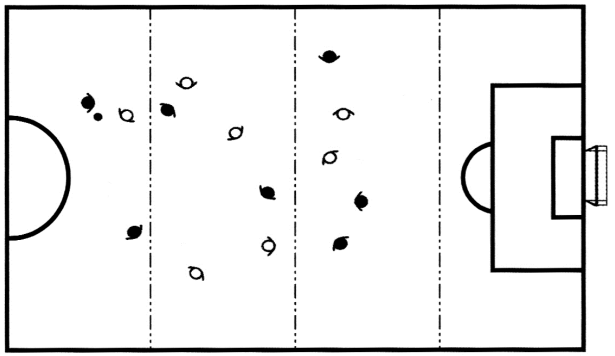
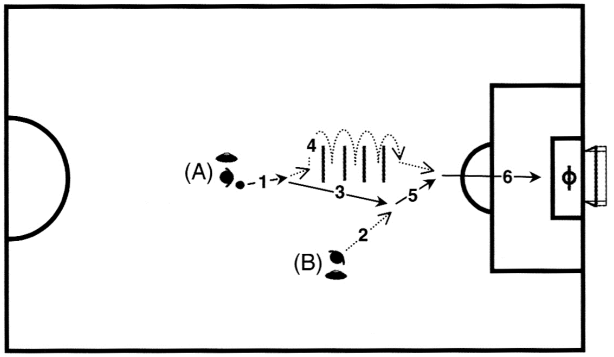
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 53

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. Parengiamasis žaidimas: Kamuolių mūšis.	**Nurodymai:** Žaidžia dvi komandos visoje aikštėje, kiekvienas žaidėjas su kamuoliu. Kiekviena komanda lieka savo lauke. Komanda, kuri turi mažiausiai kamuolių savo lauke tuo metu, kai žaidimas sustabdomas, gauna tašką. Smūgiavimo variantai: - vidine pėdos dalimi, keltimi, išorine kelties dalimi, - stipriąja ir silpnąja kojomis, - aukštas kamuolio perdavimas, - su ar be kamuolio susistabdymo ,- galva. **Pastabos:** nesakyti žaidėjams, kada bus stabdomas žaidimas. 	1 kamuolys vienam žaidėjams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Įvertinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10 m: Greito bėgimo jungimas su šuoliukais po garsinio signalo.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais + vartininkas. Signalą duoda treneris. 1. Bėgti paimti kamuolį rankomis iš lanko. 2. Grįžti prie starto linijos prabėgus už stulpelio. 3. Padėti kamuolį ant žemės ir perduoti išilgai bėgimo distancijos. 4. Šuoliukai pirmyn į lankų vidų. 5. Kamuolio paėmimas ir smūgiavimas į vartus. Keisti išsidėstymą ir nuotolį tarp lankų. Galima nubėgti distanciją su kamuoliu rankose ir jį padėjus ant žemės smūgiuoti į vartus. Startavimo variantai: stovint, atsitūpus atsigulus ant nugaros **Pastaba:** svarbu teisingai nustatyti ir įvertinti nuotolį tarp žaidėjų.  	lėkštės 1 kamuolys žaidėjui 4 lankai 1 stulpelis
Tobulinimas 20'	**Nurodymai:** 	

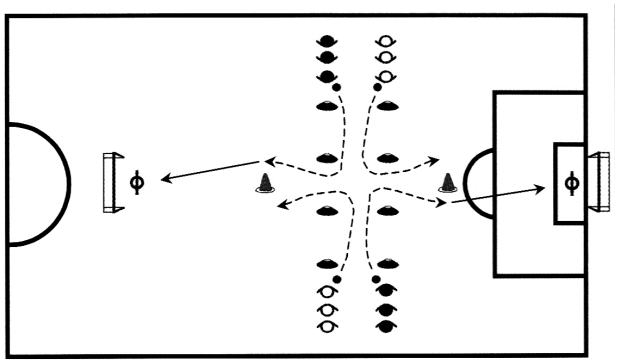
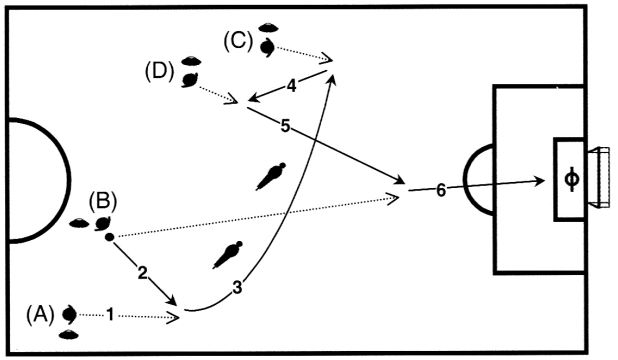
Kolektyvinė taktika: Žaidimas ir strategija <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas puolant.</u> Rungtynių tikslas: -užimti laisvą plotą aikštės kraštuose puolant, kad būtų galima smūgiuoti į vartus, - taktinės situacijos.	Žaidimas 7 x 7, plotas - ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Kiekvienos komandos puolimo pusėje nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų. Tik vienas žaidėjas gali prasiskverbti į šią kraštinę zoną puolimo metu ir tik varydamasi kamuolį. Žaidėjas gali išeiti iš zonos, kai gauna kamuolį ir joks žaidėjas išskyrus vartininką negali jo dengti. Žaidėjas gali prisiliesti prie kamuolio 2 kartus, kad smūgiuotų į vartus, perduotų kamuolį ar smūgiuotų į centrą. Sustabdžius žaidimą, įvairios taktikos įgyvendinimas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau prasiveržti į zonas.	Lėkštelės Kamuolys 2 spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

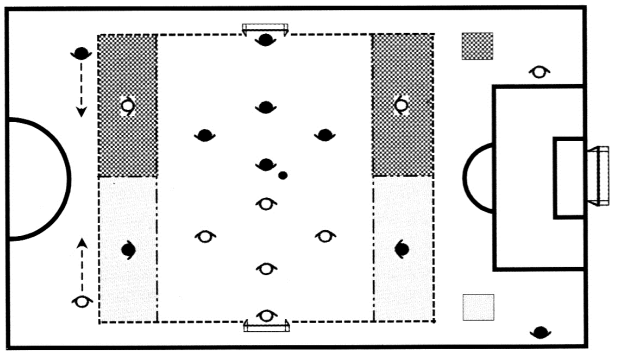
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 54 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> Kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų kiekiui zonose.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės. Nubrėžti tris linijas išilgai aikštės. Kamuolio perdavimai po 10. Kai vienos komandos žaidėjams pavyksta atlikti 10 kamuolio perdavimų - 1 taškas. Kamuolys perduodamas tik rankomis. 10 kamuolio perdavimų metu privalo būti du kamuolio perdavimai, kurie buvo atlikti tik dviejose zonose, praleidžiant vieną. Draudžiama bėgti su kamuoliu. Draudžiama liesti varžovą. **Pastabos:** priversti žaidėjus būti priešais kamuolį. Žaidėjai turi nuolatos judėti. 	Kamuolys Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Įvertinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Sprogstamasis greitumas. Distancija 10 m: Kamuolio prašymas, pagalba kamuolio turėtojui ir šuoliukai.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A varo kamuolį link savo varžovo (lazda). 2. B bėga visu greičiu ir prašo kamuolio į aikštės gilumą. 3. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 4. A atlieka šuoliukus pirmyn tarp lazdų. 5. B grąžina kamuolį a bėgimo kryptimi, po to kai jis baigia šuoliukus. 6. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastaba:** A kamuolio perdavimas turi būti adekvatus B prašymui. 	Lėkštelės Kamuolys dviems 4 lazdos
Tobulinimas 20'	**Nurodymai:** 	

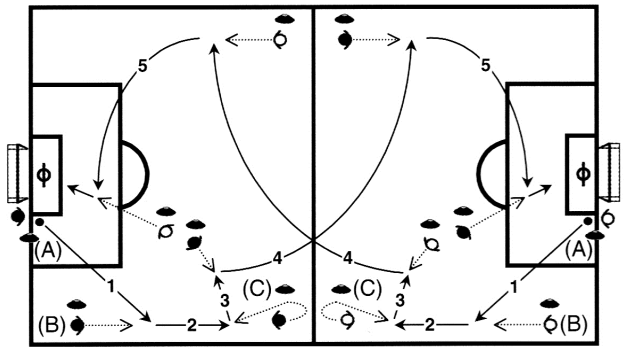
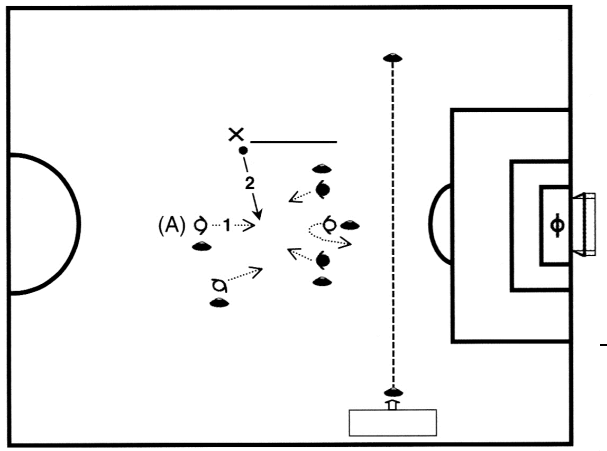
Technika: Priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimo efektyvumas</u> Kamuolio varymasis, smūgis lenktyniaujant komandoms dėl įvarčių skaičiaus	Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje. Visi su kamuoliais + du vartininkai. Sudaryti 4 žaidėjų grupes: du puolėjai ir du gynėjai. Žaidėjas varo kamuolį kiek galima greičiau ir priešais stovelį smūgiuoja į vartus. Žaidėjai keičiasi vietomis kas 2'. Skaičiuoti įvarčius, nustatyti per tam tikrą laiką rungties nugalėtoją. Smūgiavimo į vartus variantai: - peda ir keltimi, -suktas smūgis vidine ir išorine kelties dalimi. **Pastabos:** kai vienas žaidėjas smūgiuoja į vartus, kitas pradeda pratimą.	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Du stoveliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 54 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimo efektyvumas:</u> kamuolio varymas ir smūgis į vartus lenktyniaujant komandoms dėl įvarčių skaičiaus.	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje. Vienas su kamuoliu + du vartininkai. Sudaryti 4 žaidėjų grupes: du puolėjai ir du gynėjai. Žaidėjas varo kamuolį kiek galima greičiau ir priešais stovelį smūgiuoja į vartus. Žaidėjai keičiasi vietomis kas 2' min. Skaičiuoti įvarčius ir nustatyti per tam tikrą laiką rungties nugalėtoją. Smūgiavimo į vartus variantai: - plokštuma ir keltimi, -suktas smūgis ir išorine pėdos puse. **Pastabos:** kai vienas žaidėjas smūgiuoja į vartus, kiti pradeda pratimą. 	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Lėkštelės Du stoveliai 4 stulpeliai 2 vartams
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas paliekant laisvo ploto:</u> -puolimas keturiese užimant laisvą plotą aikštės krašte ir perdavus į centrą smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į laisvą plotą išilgai užribio linijos. 2. B atlieka kamuolio perdavimą A bėgimo kryptimi. 3. A perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi. 4. C perduoda žaidėjui D. 5. D perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi į laisvą plotą. 6. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio prašymui ir perdavimo kokybei. 	Lėkštelės 1 kamuolys 4 manekenai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	

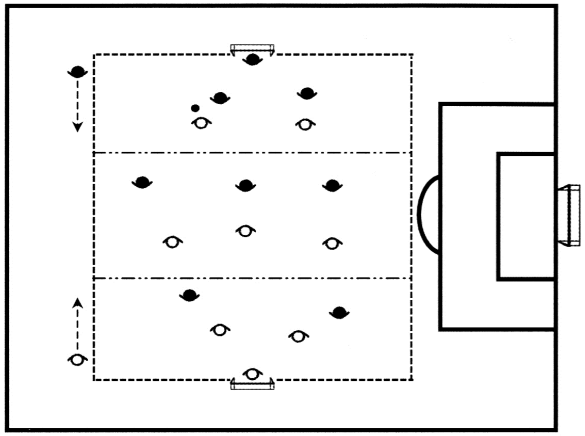
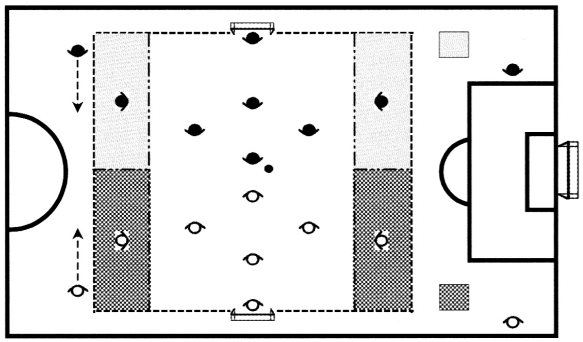
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas.</u> Rungtynių tikslas: -puolant perduoti kamuolį žaidėjui į kraštą ir sudaryti žaidėjų kiekio persvarą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas - 50 m x 40 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo pusėje. Iš kiekvienos komandos paskirti žaidėją-manekeną abiejose zonose ir juos keisti kas 3'. Kad žaidėjai-manekenai įsijungtų į žaidimą, partneris jam turi perduoti kamuolį. Praradus komandai kamuolį, žaidėjai manekenai grįžta į savo vietas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį žaidėjams- manekenams.		Lėkštės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 55 A

Tikslai	Pratimai.		Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Junginiai su kamuolio perdavimu ir kamuolio stabdymu:</u> Priklausomybė nuo pozicijos, darbas ratu.	**Nurodymai:** Visoje aikštėje futbolui vienuolikai + 2 vartininkai. Žaidėjai perdavinėja ir stabdo kamuolį likdami savo zonose ir bėgdami ratu nuo vienų vartų iki kitų. Kai B perduoda kamuolį C, A perduoda kitą kamuolį. <u>Kamuolio perdavimo variantai:</u> - stipriąja ir silpnąja kojomis. <u>Kamuolio stabdymo variantai:</u> - vidine ir išorine pėdos puse. **Pastabos:** būti reikliam atliekamų judesių kokybei.		Kuo daugiau kamuolių Lėkštelės
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**		
Tobulinimas 25' **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai.</u> Puolėjų tikslai: -panaudoti laisvą žaidėją intervale, -sutrukdyti gynėjams centre perduodant kamuolį greitai į intervalą, -gynėjus nuvilioti toliau nuo	**Nurodymai:** 3 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėjai pradeda būdami savose zonose. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Pradžiuos situacija: 1. A puolėjas prašo kamuolio į aikštės centrą. 2. Treneris perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. Kai treneris perduoda kamuoli, penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Skaičiuoti nuošales nuo 20m linijos. Kai tik gynėjas atkovoja kamuolį ir jį perduoda treneriui arba vartininkui arba po 30" , situacija baigta. **Pastaba:** turintis kamuolį puolėjas turi greitai surasti savo partnerį intervale. Puolėjas, nesantis centre, turi nuvilioti savo gynėją klaidinamu veiksmu link aikštės krašto.		Lėkštelės Kamuolys penkiems Skirtingų spalvų marškinėliai

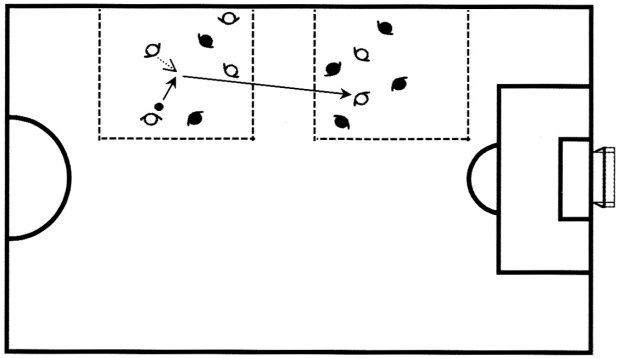
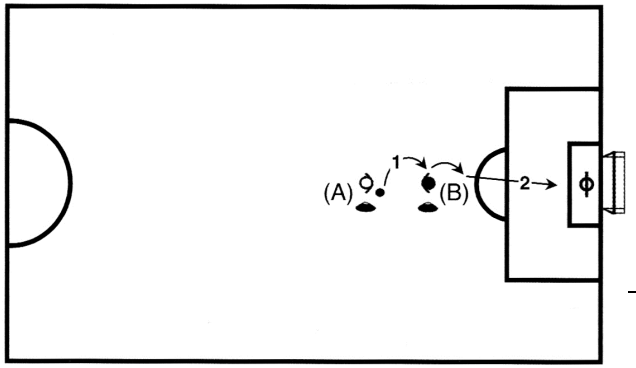
centro.		
Informacija, kurią reikia perteikti grupei	**Komentarai:**	

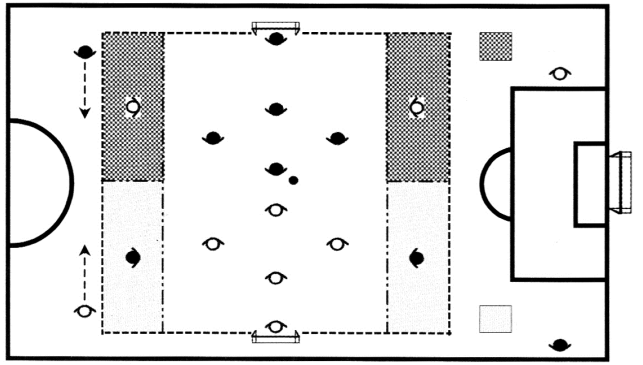
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr.55B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Technika-taktika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidime. <u>Puolimas esatnt žaidėjų skaičiaus persvarai.</u> Puolėjų tikslai: -išvesti varžovą iš pusiausvyros turint zonoje kiekybinę žaidėjų persvarą, -vietos keitimas, - pagalba partneriui kamuolio turėtojui.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. 1 x 1 kiekvienoje puolimo zonoje, 3 x 3 vidurinėje. Draudžiama keisti zoną, išskyrus tik po partnerio kamuolio perdavimo. Po kamuolio praradimo vietos keitimas zonoje. **Pastabos:** priversti žaidėjus, neturinčius kamuolio, prašyti kamuolio. Priversti kamuolį perduodantį žaidėją kuo greičiau ateiti į pagalbą savo partneriui. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika.** Žaidimai ir taktika. <u>Gynybos suklaidinimas, aikštės kraštų panaudojimas.</u> Rungtynių tikslas: - puolant užimti laisvą plotą aikštės kraštuose ir po perdavimo	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos gynybos pusėje. Iš kiekvienos komandos pastatyti po žaidėją-manekeną karštinėse gynybinėse zonose ir juos keisti kas 3'. Kai žaidėjas- manekenas gauna kamuolį, jis gali veržtis į varžovo kraštinę zoną su tuo žaidėju, kuris jam perdavė kamuolį ir žaidžia 2 x 1. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

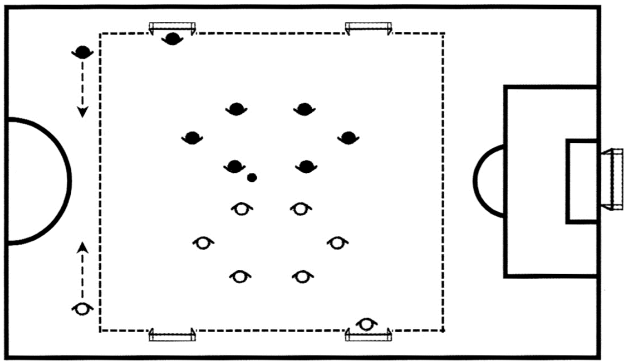
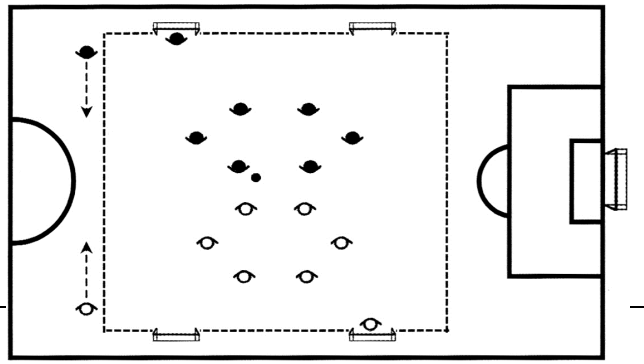
į centrą smūgiuoti į vartus, - taktinės situacijos.	Jei varžovs atkovoja kamuolį, abu puolėjai grįžta į savo vietas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį žaidėjams- manekenams.	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

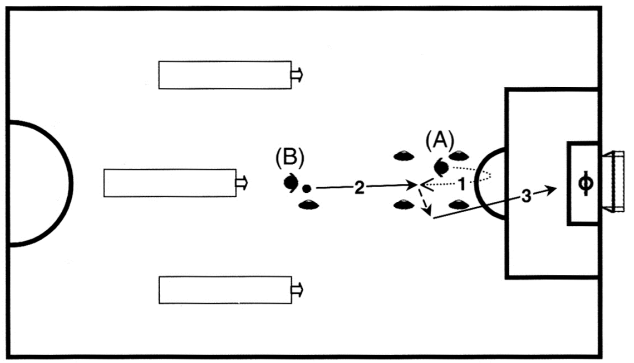
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 56

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sutelkimas. „Jautis'': kamuolio atkovojimas ar išsaugojimas ir jo perdavimas partneriui į kitą zoną.	**Nurodymai:** Žaidimas dviejose zonose 15 m x 15 m, 5 m nuotoliu viena nuo kitos. „Jautis'': dvi komandos po šešis žaidėjus. Vienoje zonoje 4 puolėjai x 2 gynėjus iš kiekvienos komandos, kitoje - atvirkščiai. Žaidėjai zonoje juda laisvai. Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Perduoti kamuolį savo komandos draugui kitoje zonoje. 1 taškas, kai kamuolys iš vienos zonos perduodamas į kitą. Keisti žaidėjų grupes kas 3'. Galimybė žaisti su dviem kamuoliais. **Pastabos:** priversti puolėjus keisti savo vietą zonoje. 	Kamuolys 12 žaidėjų Lėkštelės
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Įvertinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10 m Dvikova išsaugant kamuolį ir smūgis į vartus išvengiant varžovo dvikovos.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Rungtyniauja du žaidėjai: vienas smūgiuoja, kitas trukdo. Pradžios situacija: Abu žaidėjai stovi vienas priešais kitą 6 m atstumu. Kamuolio turėtojas A veidu į vartus, varžovas B veidu į jį. 1. A su kamuoliu rankose perduoda kamuolį B smūgiui galva 2. B stabdo kamuolį vartų link, kol A jo nepaliečia. 3. Jei A paliečia, žaidėjai pasikeičia vaidmenimis. Variantas: A kamuolį perduoda prie kojų. **Pastaba:** keisti žaidėjų pozicijas ir keisti pratimus zonoje. 	Lėkštelės Kamuolys dviems

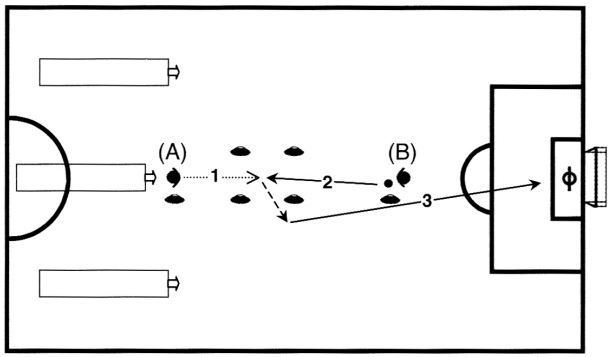
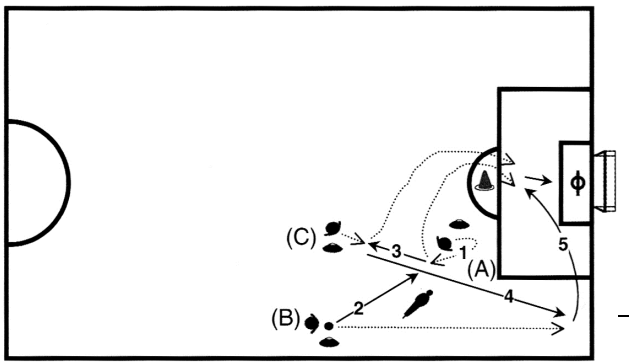
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika.** Žaidimas ir strategija. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas.</u> Rungtynių tikslas: -perduoti kamuolį žaidėjams į kraštus, koncentruoti žaidėjus. Po to perduoti į centrą ir smūgiuoti į vartus, -taktikos situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje. Pastatyti po žaidėją manekeną iš kiekvienos komandos abiejose puolimo zonose ir juos keisti kas 3'. Žaidėjai- manekenai turi teisę du kartus liesti kamuolį prieš smūgiuodami į vartus, perduodami kamuolį ar smūgiuodami į centrą, joks kitas žaidėjas neturi teisės prasiskverbti į kraštines zonas. Žaidėjas- manekenas gali išeiti iš zonos po to, kai gauna kamuolį ir joks kitas žaidėjas negali jo dengti išskyrus vartininką. Sustabdžius žaidimą įvairių situacijų aptarimas. **Pastabos:** priversti žaidėją manekeną žaisti kuo realiau. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

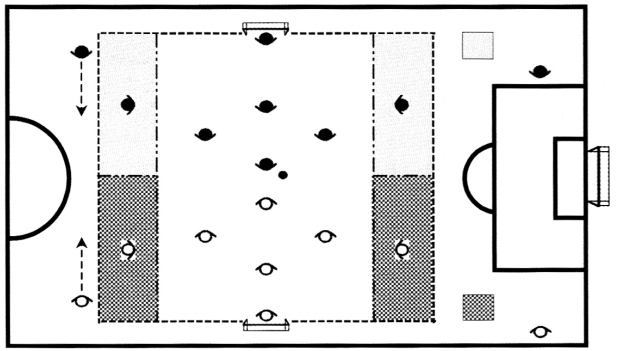
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 57 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> Žaisti ir veržtis pirmyn.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x7, 50 m x 40 m į keturis 4 m vartus. Pastatyti po du vartus ant kiekvienos vartų linijos. Smūgiuoti į vartus ginamus vartininko. Kamuolys perduodamas tik pirmyn. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių ir nuošalių. Kamuolys liečiamas tik kojomis. **Pastabos:** žaidėjai prašo perduoti kamuolį tik pirmyn. 	Kamuolys Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Sprogstamasis greitumas. Distancija 10-20m: Kamuolio prašymas į gynėjo užnugarį ir aikštės centrą.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolį į aikštės gilumą į tiesioginio varžovo (manekenas) užnugarį. 2. B varo kamuolį ir perduoda jį A bėgimo kryptimi į varžovo (manekeno) užnugarį, kol šis nėra už žaidimo ribų. 3. B prašo kamuolio į centrą prabėgdamas pro stovelį. 4. A smūgiuoja į centrą B bėgimo kryptimi. 5. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Stovelis Manekenas

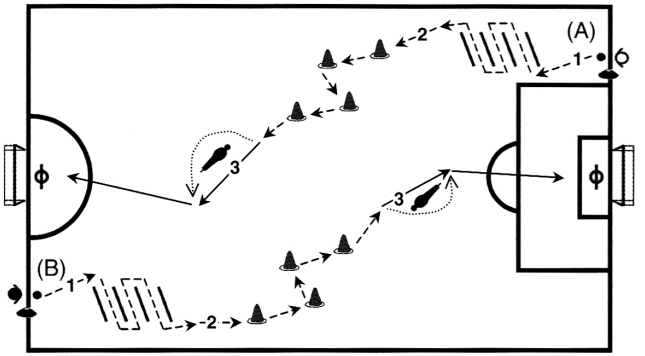
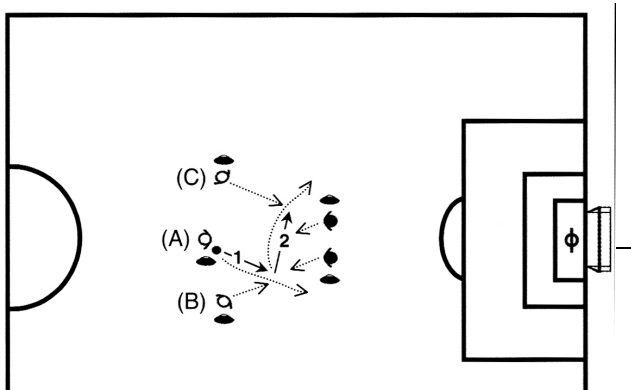
	Pastaba: A kamuolio perdavimas turi būti atliktas po to, kai B paprašo kamuolio.	
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimo efektyvumas.</u> Kamuolio stabdymas stovint nugara į vartus, smūgis į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba savo aikštės pusėje. 1. A nugara į vartus atsidengia į priekį, kad gautų kamuolio perdavimą iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A. 3. A stabdo kamuolį keturkampio pusėn ir smūgiuoja į vartus. Kamuolio stabdymo variantai: - vidine, išorine stipriosios ir silpnosios kojos puse, - už atraminės kojos. **Pastabos:** žaidėjai dirba kaip nori, vartininkas pasirenka, kas smūgiuoja į vartus. Būti reikliam judesių kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys dviems

Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 57 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštėje <u>Puolimo efektyvumas</u> Kamuolio stabdymas stovint veidu į vartus, smūgis į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Gynėjai dirba savo pusėje: 1. A veidu į vartus prašo kamuolio į kvadratą. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 3. A stabdo kamuolį šalia kvadrato ir smūgiuoja į vartus. Kamuolio stabdymo variantai: Vidine, išorine stipriosios ir silpnosios kojos pėdos puse. Už atraminės kojos. **Pastabos:** žaidėjai dirba kaip nori, vartininkas pasirenka, kas smūgiuoja į vartus. Būti reikliam judesio kokybei 	Kamuolys dviems Lėkštelės
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas užimant laisvą plotą:</u> puolimas trise užimant laisvą plotą aikštės krašte ir smūgiuoti į centrą.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia pirmyn, gauna kamuolį iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A, po to paprašo kamuolio išilgai užribio linijos. 3. A perduoda kamuolį C. 4. C stabdo kamuolį ir perduoda į gynėjo užnugarį (manekenas) ir B bėgimo kryptimi, kol šis nėra už žaidimo ribų. 5. B smūgiuoja į centrą A ir C bėgimo kryptimi. A ir C po perdavimo, bėga į aikštės centrą prabėgdami už stovelio. Keisti stovelio poziciją, kad A ir C bėgtų didžiausiu greičiu. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. 	Lėkštelės 1 kamuolys 3 manekenai Stovelis

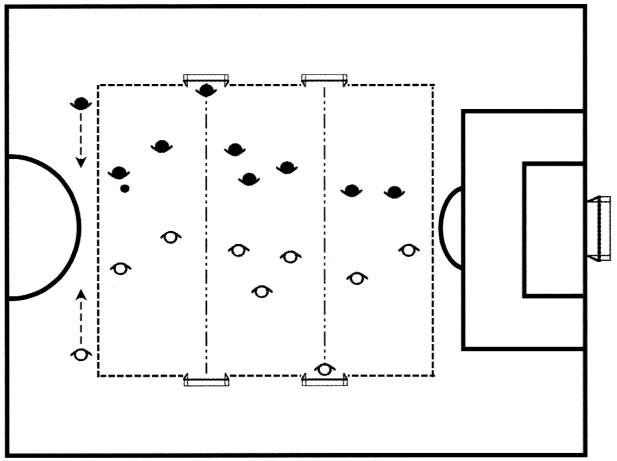
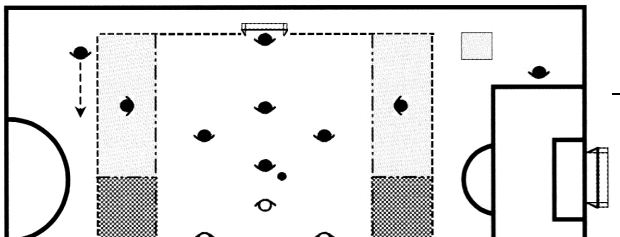
	Pastabos: būti reikliam kamuolio prašymo ir perdavimo kokybei.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas.</u> Rungtynių tikslas: -perduoti kamuolį gynybos metu žaidėjui į kraštą, kad susidarytų žaidėjų kiekio persvara.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 5 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos gynybos pusėje. Pastatyti iš kiekvienos komandos žaidėją-manekeną abiejose zonose ir juos keisti kas 3’. Kad žaidėjai-manekenai įsijungtų į žaidimą, partneris jam turi perduoti kamuolį. Praradus komandai kamuolį, žaidėjai manekenai grįžta į savo vietas. **Pastabos:** komandų zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį žaidėjams-manekenams. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 58 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Distancija:</u> Šuoliukai ir technika, atliekama ratu.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais, ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai + du vartininkai. Žaidėjai A ir B įveikia tą pačią distanciją ratu, bet priešingomis kryptimis. Nr. 1 1. Pristatomi žingsneliai, veidu į vartus, su kamuoliu. 2. Junginys passement de jambe, dešine koja, kaire koja. 3. Didelis šuolis ir smūgis į vartus. Nr. 2 1. Pristatomi žingsneliai pasisukus nugara į vartus, su kamuoliu. 2. Dvigubas junginys passement de jambe. 3. Piquet ir smūgis į vartus. **Pastabos:** reikalauti judesių kokybės. 	Lėkštelės Kamuolys žaidėjui 8 lazdos 8 stoveliai Manekenai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika:** Veiksmai pagal pozicijas ir situacijas. <u>Puolimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai.</u> Puolėjų tikslai: -suklaidinti gynėjus klaidinančiu bėgimu už kamuolio turėtojo	**Nurodymai:** 3 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes: puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėjai žaisti pradeda būdami savo zonose. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Pradžios situacija: 1. A puolėjas perduoda kamuolį B ir užbėga už jo nugaros. 2. B perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi ir bėga už jo nugaros. Kai gynėjui pavyksta perimti kamuolį, jį perduoda treneriui arba vartininkui, 	Lėkštelės Kamuolys penkiems Skirtingų spalvų marškinėliai

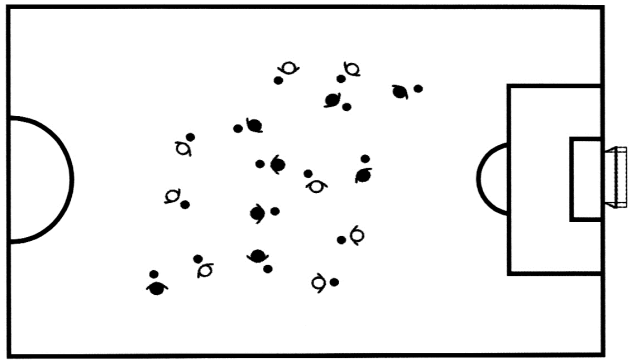
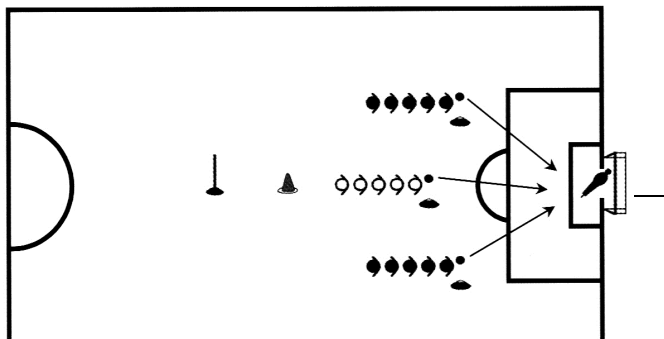
nugaros, - išsaugoti kamuolį, jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros gynėjų, - išlaikyti trikampio formą.	arba po 30", situacija baigta. **Pastaba:** žaidėjas su kamuoliu turi greitai surasti savo partnerį. Puolėjas, nesantis centre, turi nuvilioti savo gynėją į aikštės kraštą.	
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

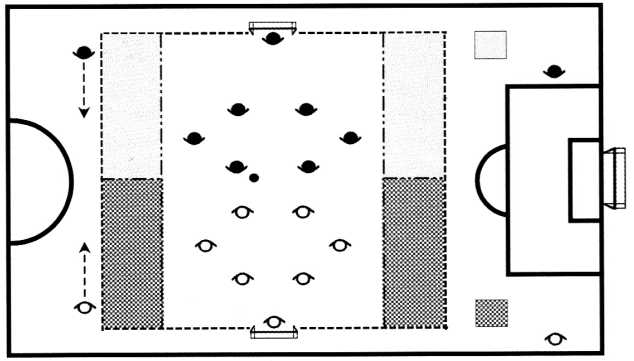
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 58 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Technika-taktika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidime. <u>Puolimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai.</u> Puolėjų tikslai: -išvesti varžovą iš pusiausvyros esant žaidėjų skaičiaus persvarai zonoje, -vietos keitimas, - padėti partneriui- kamuolio turėtojui.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ¾ aikštės ploto, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Visos trys zonos vienodo pločio. 2 x 2 kiekvienoje kraštinėje zonoje, 3 x 3 vidurinėje. Draudimas keisti zoną, išskyrus tik o partnerio kamuolio perdavimo. Po kamuolio praradimo vietos keitimas zonoje. **Pastabos:** priversti žaidėjus prašyti kamuolio. Kamuolį perduodavęs žaidėjas kuo greičiau bėga į pagalbą savo partneriui. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, 3/4 aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. 	Lėkštelės Kamuolys

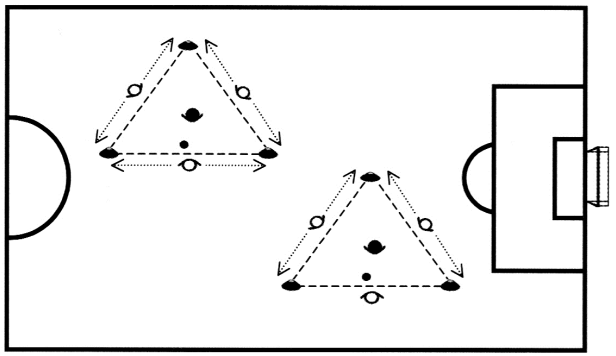
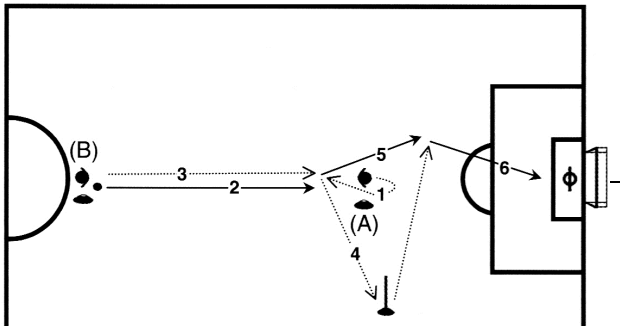
Gynybos suklaidinimas, aikštės kraštų panaudojimas. Rungtynių tikslas: -perduoti kamuolį į aikštės kraštą gynėjui, kad būtų galima smūgiuoti į centrą.	Kiekvienos komandos gynybinėje pusėje išilgai užribio linijų nubrėžti 5 m zonas. Tose zonose iš kiekvienos komandos paskirti po žaidėją-manekeną ir juos keisti kas 3 min. Kamuolio perdavimas žaidėjui-manekenui turi būti atliktas į jo gynybinę zoną, jis gali bėgti į savo varžovo kraštinę zoną, o pastarasis negali jam trukdyti. Žaidėjas - manekenas gali liesti kamuolį du kartus, tada smūgiuoja (perduoda) į centrą ir joks kitas žaidėjas negali bėgti į kraštines zonas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį žaidėjams-manekenams.	Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

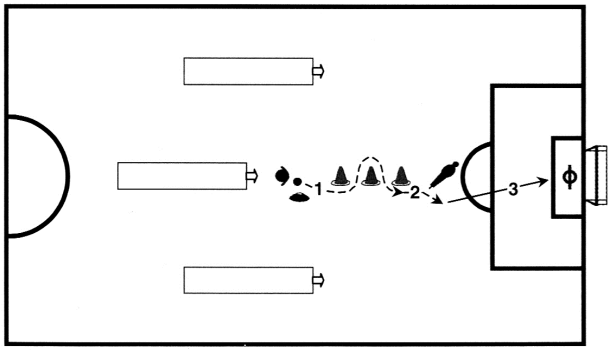
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 59

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. Laisva technika: junginiai su kamuolio stabdymu.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais. Laisvai sujungti įvairias kamuolio susistabdymo formas po aukšto kamuolio perdavimo. **Pastabos:** priversti puolėjus keisti savo vietą zonoje. 	1 kamuolys žaidėjui
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10 m: Dvikova tarp žaidėjų komandų.	**Nurodymai:** Komandos lenktyniauja bėgdamos, kiekviena su kamuoliu. Kiekvienos komandos žaidėjai atsistoja prie starto linijos. Priešais vartus pastatyti manekeną. Po trenerio signalo po vieną žaidėją iš kiekvienos komandos smūgiuoja į manekeną. Jei pataiko, bėga visu greičiu prie finišo linijos. Taškas komandai, kurios visi žaidėjai kerta finišo liniją pirmieji. 	Lėkštelės Kamuolys dviems

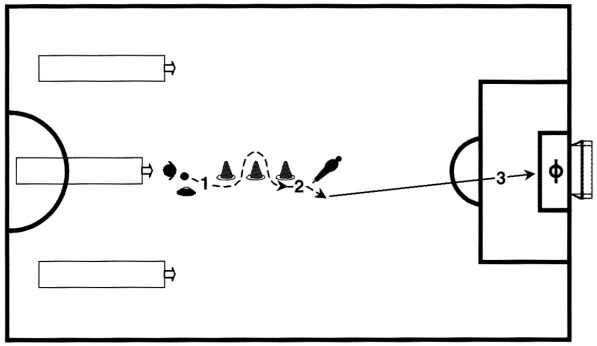
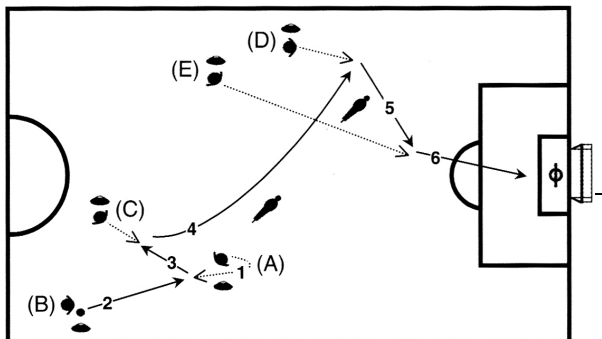
	Jei žaidėjas pataiko į manekeną - 1 taškas. Jei į vartus - bėgama visu greičiu prabėgant už stovelio. Jei nepataiko į vartus - bėgama prabėgant pro stulpelį. Keisti smūgiavimo formas ir nuotolius.	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika. <u>Gynybos suklaidinimas, Aikštės kraštų panaudojimas.</u> Rungtynių tikslas: -užimti laisvą plotą aikštės kraštuose, -taktikos situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 10m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje. Tik vienas žaidėjas gali prasiskverbti į šias zonas, tik savo gynybos pusėje ir tik varydamasis kamuolį. Žaidėjas gali išeiti iš zonos gavęs kamuolį ir joks kitas žaidėjas negali dengti jo, išskyrus vartininką. Žaidėjas gali liesti kamuolį tris kartus, kad smūgiuotų į vartus, perduotų kamuolį ar smūgiuotų į centrą. Sustabdžius žaidimą, įvairių taktinių situcijų aptarimas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zoną pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau veržtis į zoną.	 Lėkštelės Kamuolys 2 spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

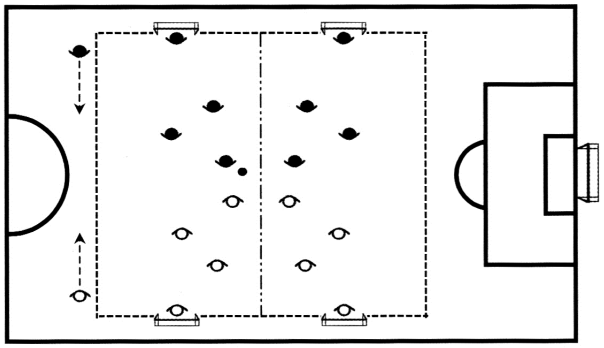
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 60A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>„Jautis'':</u> Kamuolio išsaugojimas esant didesniam žaidėjų skaičiui su kamuolio turėtojo pagalba	**Nurodymai:** Trikampyje, kurio viena kraštinė 5 m, padėti po lėkštelę kiekviename kampe. „Jautis'' 3 x 1. Puolėjai gali judėti išilgai trikampio kraštinės. Sudaryti vienodo lygio grupes. Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Keisti gynėją po kiekvieno kamuolio perėmimo. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau. Jei puolėjai padaro keturis perdavimus, gynėjas lieka vienu kartu ilgiau. Keisti žaidėjų grupes. 	Kamuolys keturiems Lėkštelės
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas20' **Specialusis atletinis rengimas.** Greitumas. Distancija - 20m: Greitas bėgimas, atkovoti kamuolį ir sudaryti partneriui	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia pirmyn ir gauna kamuolį iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A. 3. B bėga visu greičiu, kad paimtų kamuolį blokuojamą A. 4. A, po to kai blokuoja kamuolį, bėga visu greičiu paliesti stulpelį, ir po to prašo kmauolio į aikštės vidurį. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 1 stulpelis

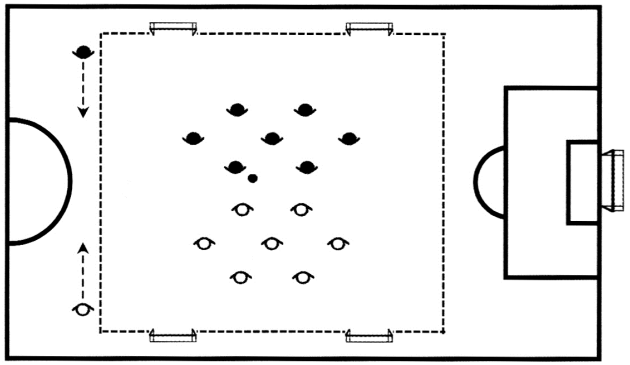
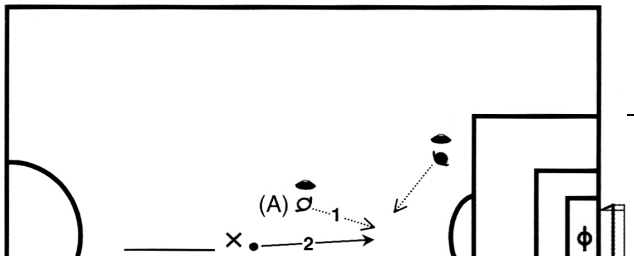
sąlygas pereiti į puolimą.	5. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 6. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastaba:** B kamuolį perduoda tik po to A žaidėjo prašymo.	
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštelėje. <u>Puolimo efektyvumas.</u> Kamuolio varymas, driblingas, smūgis į vartus.	**Nurodymai:** Vienas su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba savo aikštės pusėje. 1. Žaidėjas varo kamuolį gyvatėle. 2. Driblingu atsikrato savo varžovo (manekeno). 3. Smūgiuoja į vartus. Driblingų variantai: - kablys, - dvigubas kontaktas, - passement ir dvigubas passement de jambe ir t.t. **Pastabos:** žaidėjai dirba savarankiškai, vartininkas pasirenka, kas smūgiuoja į vartus. Būti reikliam atliekamų judesio kokybei.	
		Lėkštės 1 kamuolys žaidėjui Manekenai

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 60 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštėje. <u>Gynybos efektyvumas</u> kamuolio varymasis, driblingas, smūgis į vartus.	**Nurodymai:** Vienas su kamuoliu + vartininkas. Gynėjai dirba savo aikštės pusėje. 1. Žaidėjas varo kamuolį gyvatėle. 2. Driblingu atsikrato savo varžovo (manekeno). 3. Smūgiuoja į vartus. Driblingo variantai: - kablys, - dvigubas kontaktas, - passement ir dvigubas passement de jambe ir t.t. **Pastabos:** žaidėjai dirba savarankiškai, vartininkas pasirenka, kas smūgiuoja į vartus. Būti reikliam atliekamų judesių kokybei.	
		1 kamuolys vienam žaidėjui lėkštės manekenai
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas užimant laisvą plotą:</u> puolimas penkiese užimant laisvą plotą aikštės centre, ataką	**Nurodymai:** Penkiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia į priekį, kad gautų kamuolio perdavimą iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A. 3. A perduoda kamuolį C. 4. C atlieka tolimą kamuolio perdavimą D. 5. D perduoda kamuolį į manekeno (gynėjo) užnugarį ir E bėgimo kryptimi.	
		Lėkštelės 1 kamuolys 5 Manekenai

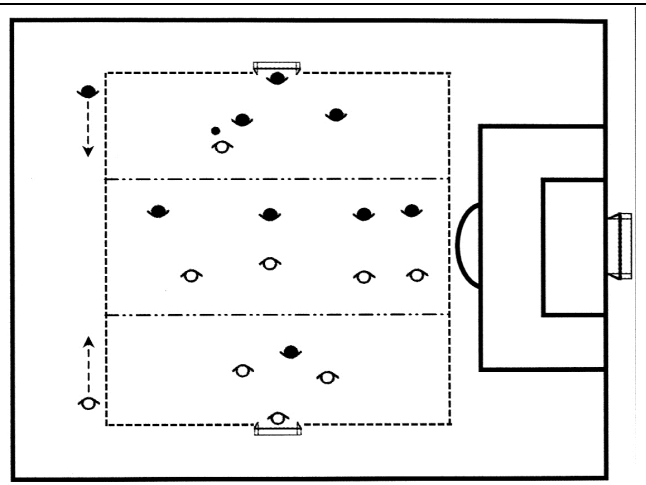
užbaigiant smūgiu į vartus.	6. E stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** atsižvelgti į laiko-erdvės santykį prašant ir perduodant kamuolį.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos grandies išvedimas iš pusiausvyros.</u> Rungtynių tikslas: -rodyti, kad bus smūgiuojama į vienus vartus, bet smūgiuoti į kitus.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ½ aikštės ploto, į keturis vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti vidurio liniją išilgai aikštės. Kiekvieni vartai saugomi vartininko. Įvartis iš priešingos pusės - 2 taškai. Įvartis į vartus - 1 taškas. **Pastabos:** priversti žaidėjus naudotis klaidinančiais veiksmais. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams

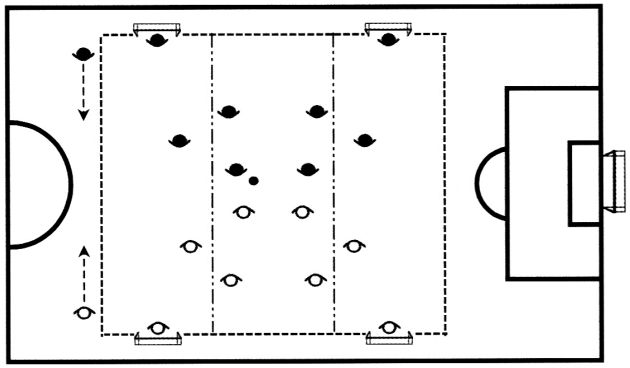
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 61 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis-kojomis:</u> bendravimas trap žaidėjų	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 50 m x 40 m į keturis 4 m vartus. Ant kiekvienų vartų linijos pastatyti po dvejus vartus. Smūgiuoti rankomis-kojomis į vienus iš dviejų vartų be vartininko. Kamuolys perduodamas tik rankomis arba kojomis ir tik įvardinus partnerį. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu. Kai kamuolio turėtojas yra paliečiamas, kamuolys atiduodamas varžovui. Variantas: - skaičiuoti nuošales. **Pastabos:** priversti žaidėjus įvardinti ne patį artimiausią partnerį. Priversti žaidėjus pastebėti varžovą ir perduoti kamuolį prieš būnant paliečiamiems. Priversti žaidėjus nuolatos judėti. 	Lėkštelės Kamuolys 2 spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika:** Veiksmai priklausomai nuo pozicijos ir situacijos.	**Nurodymai:** 1 x 2 puolimo zonoje + vartininkas.Sudaryti dvi žaidėjų grupes: puolėjų ir gynėjų. Pradeda žaisti būdami savo zonose. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Pradinė situacija: 	Lėkštelės 1 kamuolys 3

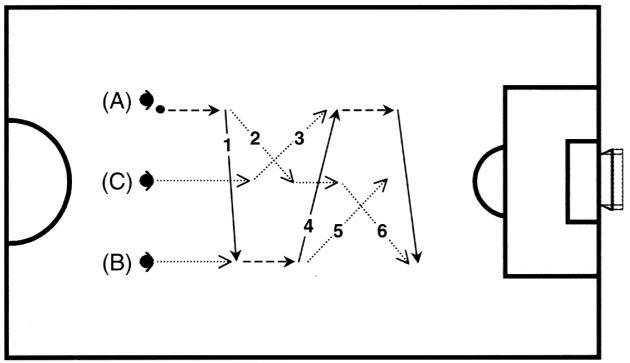
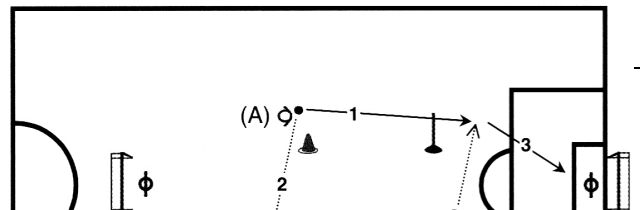
Puolimas esant mažesniam žaidėjų žaidėjų kiekiui. Puolėjų tikslai: -išvengti gynėjų sugrįžimo, -išvesti iš pusiausvyros gynėjus panaudojant drblingą, -jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros - išsaugoti kamuolį.	1. A puolėjas prašo kamuolio į laisvą plotą. 2. Treneris perduoda kamuolį jo bėgimo kryptimi. Kai tik treneris atlieka kamuolio perdavimą, visi trys žaidėjai žaidžia realiai. Puolėjas gali panaudoti trenerį kaip saugą. Kai tik gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui , po 30" situacija Baigta. **Pastaba:** puolėjas turi kuo greičiau bėgti prie vartų, kad išvengtųvaržovų sugrįžimo. Jei situacija beviltiška, puolėjas turi pasinaudoti saugo pagalba, kad vėl galėtų pulti.	2 spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

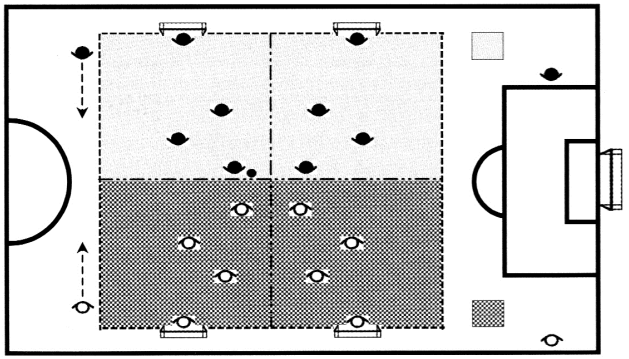
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 61 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' Technika-taktika. Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidime. Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai. Puolėjų tikslai: -išvesti varžovą iš pusiausvyros esant žaidėjų kiekio persvarai zonoje, -rodyti kamuolio perdavimą, o varyti pirmyn, -jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, ieškoti pagalbos.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. 1 x 2 kiekvienoje kraštinėje zonoje, 4 x 4 vidurinėje. Draudžiama keisti zoną, išskyrus tik po kamuolio perdavimo partneriui ateinančiam į pagalbą: iš kraštinės į vidurinę. Tokiu atveju viduriniosios zonos žaidėjas varo kamuolį puolimo zonoje. Po kamuolio praradimo vietos keitimas zonoje. **Pastabos:** priversti žaidėjus, esančius aikštės viduryje, prašyti kamuolio. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	

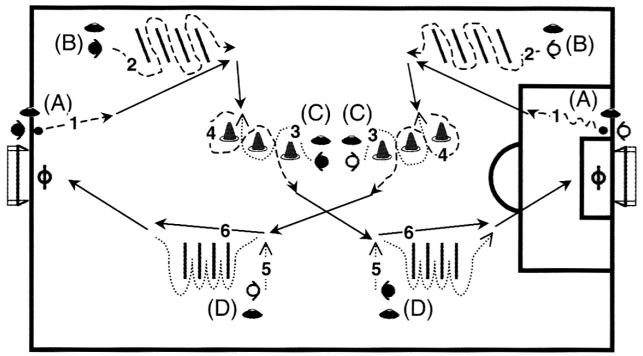
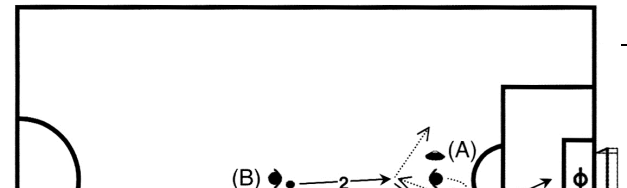
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros.</u> Rungtynių tikslas: -rodyti, kad bus smūgiuojama į vienus vartus, bet smūgiuoti į kitus.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ½ aikštės į keturis vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Tris zonos vienodo pločio. Kiekvieni vartai saugomi vartininko. Įvartis iš priešingos pusės - 2 taškai. Įvartis į vartus - 1 taškas. **Pastabos:** priversti žaidėjus naudotis klaidinančiais veiksmais. 	Lėkštės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

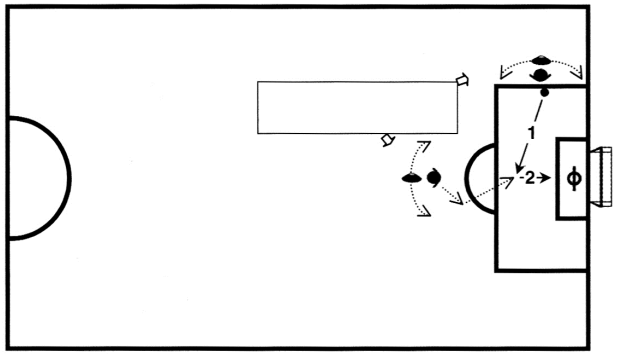
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 62

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sutelkimas. Reakcijos greitis. <u>Junginiai su kamuolio perdavimu ir stabdymu:</u> judėti prieš kamuolio arba po kamuolio perdavimo.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu. Žaidėjai perdavinėja kamuolį keisdami bėgimo krypti šia tvarka: 1. A varo kamuolį ir perduoda B bėgimo kryptimi. 2. A po kamuolio perdavimo apsikeičia su C. 3. C bėga A už nugaros. 4. B varo kamuolį ir perduoda C bėgimo kryptimi. 5. B po kamuolio perdavimo pasikeičia su A. 6. A bėga B už nugaros ir t.t. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Dirbama su silpnąja ir stipriąja kojomis. 	1 kamuolys žaidėjui Lėkštelės 2 stoveliai 2 stulpeliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas20' **Specialusis atletinis rengimas.**	**Nurodymai:** Su kamuoliu kiekvienas + 2 vartininkai. Greitą bėgimą pirmyn susieti su tam tikra 	Lėkštelės 1 kamuolys žaidėjui

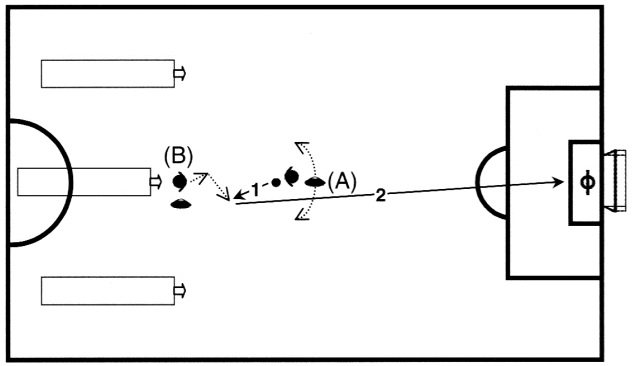
Reakcijos greitis. Distancija 10 m: Po regimojo signalo staigus smūgiavimas į vartus.	spalva, o bėgimą atgal su kita. 1. Treneriui parodžius spalvą, A ir B simetriškai perduoda kamuolį link tam tikro objekto. 2. A ir B bėga visu greičiu pirmyn arba atgal, kad perimtų kamuolio perdavimą iš partnerio. 3. A ir B smūgiuoja į vartus nesusistabdydami kamuolio Galima atlikti kamuolio perdavimus pažeme ir oru (aukštus). Variantai, kur turi būti atliekamas kamuolio perdavimas: nuo stovelio link stulpelio ir atvirkščiai išilgai aikštės, nuo stovelio link stulpelio ir atvirkščiai skersai aikštės. **Pastaba:** reikalauti perdavimų kokybės.	2 stoveliai 2 stulpeliai 4 stulpeliai 2 vartams
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros,</u> Rungtynių tikslas: -rodyti, kad smūgiuojama į vienus vartus, bet smūgiuoti į kitus, -taktikos situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ½ aikštės ploto į keturis vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vieną skersai aikštės. Kiekvieni vartai saugomi vartininko. Įvartis iš priešingos pusės - 2 taškai. Įvartis į vartus - 1 taškas. **Pastabos:** žaidėjams naudoti klaidinančius veiksmus. 	Lėkštės Kamuolys 2 spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams

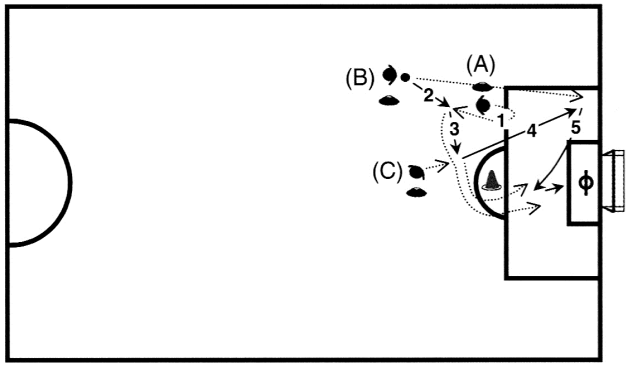
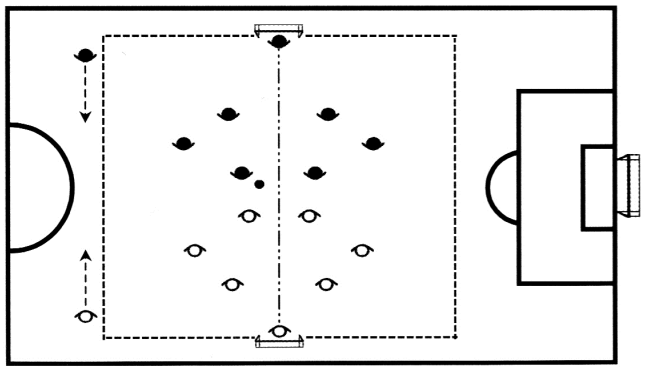
Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 63 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Distancija:</u> Šuoliukai ir technika judant ratu, atsidengiant ir perbėgant.	**Nurodymai:** ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai + 2 vartininkai. Žaidėjai judėdami ratu įveikia tą pačią distanciją, atsidengdami ir bėgdami nuo vienų vartų prie kitų, atlikdami šuoliukus prieš arba po kamuolio perdavimo šia tvarka: 1. A padu pakaitomis pirmyn, su kamuoliu, po to perdavimas B. 2. B pristatomais ilgais žingsniais be kamuolio tarp lazdų prieš gaudamas kamuolį iš A, po to perduoda kamuolį C. 3. C bėga gyvatėle pirmyn be kamuolio, gavęs jį iš B perduoda D. 4. D juda trumpais pristatomais žingsneliais be kamuolio prieš gaudamas jį iš C. 5. D atbulomis šuoliukais, paima kamuolį ir smūgiuoja į vartus. **Pastabos**: būti reikliam kamuolio perdavimų ir šuoliukų kokybei. 	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Lėkštelės 6 stoveliai 16 lazdų 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20'	**Nurodymai:** 	Lėkštelės

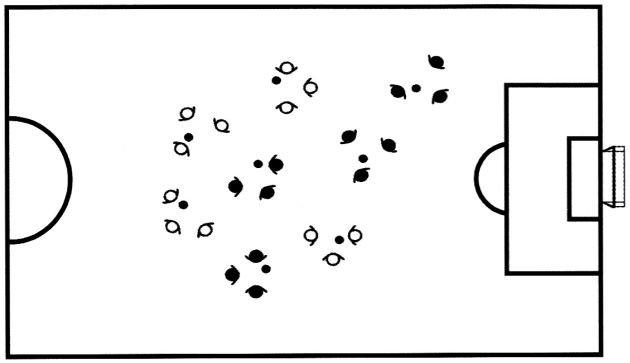
Specialusis atletinis rengimas: staigioji jėga. Distancija -10 m Kamuolio prašymas ir grąžinimas atgal.	Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia į priekį, kad gautų perdavimą iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A. 3. B bėga visu greičiu, kad paprašytų kamuolio į aikštės gilumą. 4. A grąžina kamuolį B bėgimo kryptimi ir po to (klaidinantis veiksmas) prašo kamuolio į priešingą pusę, nei perdavė. 5. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastaba:** A kamuolį grąžina tik po to, kai B paprašo.	Kamuolys dviems
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelėje. <u>Puolimo efektyvumas.</u> Tiesus smūgis.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais + vartininkas. Puolėjai dirba savo aikštės pusėje. A smūgiuoja į centrą pažeme B bėgimo kryptimi. B smūgiuoja į vartus nestabdydamas kamuolio. Atlikti pratimą centre bei prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. Keisti žaidėjo paduodančio į centrą kamuolį, liekant krašte. Keisti žaidėjo paduodančio į centrą kamuolį, liekant aikštės centre. **Pastabos:** keisti žaidėjo, paduodančio kamuolį į centrą, bėgimo kryptį. Smūgiuoti į vartus, kad įmušti.  	Lėkštės Kamuolys dviems

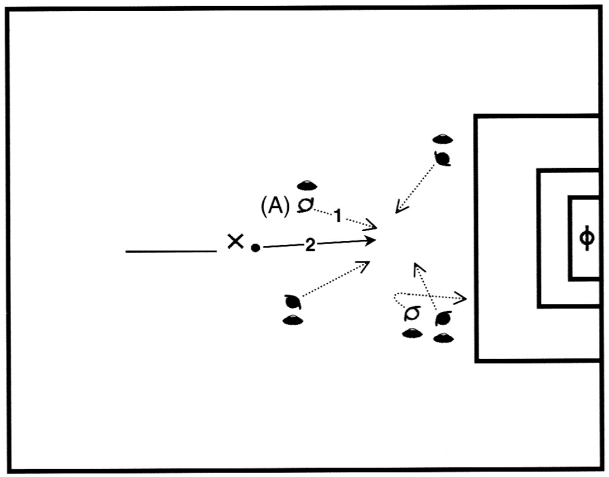
Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 63 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 20' **Technika**: priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštė. <u>Puolimo efektyvumas:</u> tiesus smūgis.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Gynėjai dirba savo pusėje. 1. A perduoda kamuolį pažeme B bėgimo kryptimi. 2. B smūgiuoja į vartus nestabdydamas kamuolio. 3. Keisti žaidėjo, perduodančio kamuolį, poziciją liekant priešais smūgiuojantį į vartus žaidėją. **Pastabos:** žaidėjai dirba kaip nori, vartininkas pasirenka, kas smūgiuoja į vartus. Keisti smūgiuojančio į vartus bėgimo kryptį. Smūgiuoti į vartus.  	Lėkštelės Kamuolys dviems

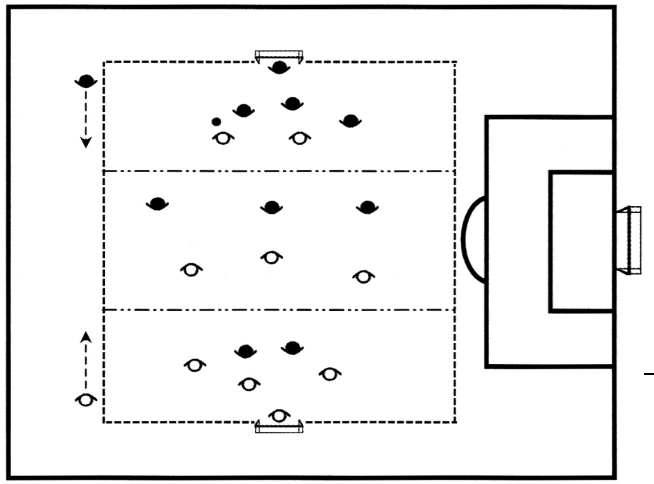
Tobulinimas 20' **Technika.** Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas užimant laisvą plotą.</u> Puolimas trise užimant laisvą plotą, paliktą aikštės krašte ir perduoti į centrą.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia į priekį ir gauna perdavimą iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A ir prašo kamuolio link užribio linijos. 3. A grąžina maruolį C ir užbėga už jo nugaros. 4. C perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 5. B smūgiuoja į centrą A ir C bėgimo kryptimi. A ir C po jų kamuolio perdavimų bėga į centrą prabėgdami už stovelio. Keisti stovelio poziciją, kad A ir C atbėgtų visu greičiu. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** atsižvelgti į laiko/erdvės santykį perduodant ir prašant kamuolio.		Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros</u>. Rungtynių tikslas: Pelnyti įvartį iš vienos pusės, po to - iš kitos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti vidurio liniją išilgai aikštės. Įvartis gavus kamuolį iš priešingos pusės – 2 taškai. Įvartis į vartus – 1 taškas. Pastabos: Priversti žaidėjus naudotis klaidinančiais veiksmais pasirenkant kokį nors objektą.		Lėkštės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

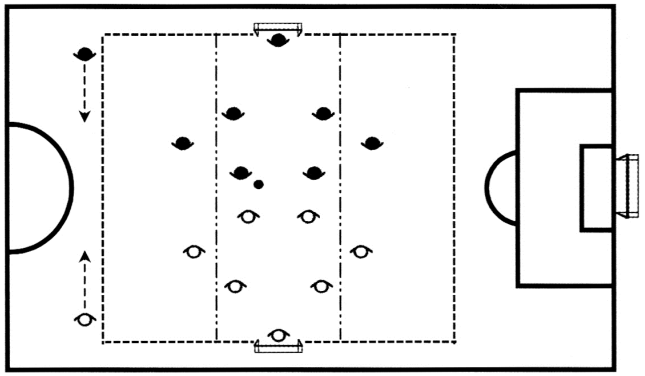
Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 64 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisva technika</u> Žongliravimas galva.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu. Sujungti įvairius žongliravimus galva perduodant vienas kitam kamuolį.		1 kamuolys 3

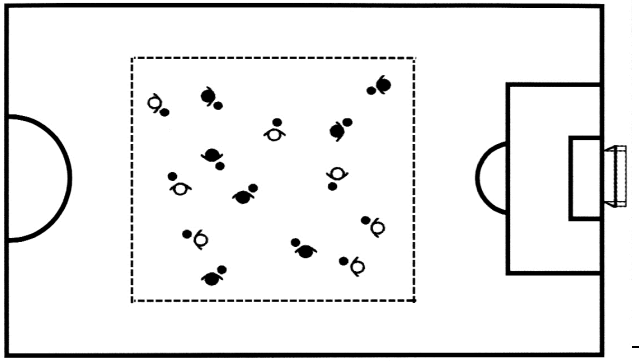
Pertrauka 15’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika – taktika.** Specialūs veiksmai priklausomai nuo situacijos ir pozicijos. <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų skaičiui.</u> Puolėjų tikslai: -nelaukti varžovų sugrįžimo, -išvesti iš pusiausvyros varžovą driblingu. Jei ne, tai išsaugoti kamuolį ir sulaukti pagalbos.	**Nurodymai:** 2 x 3 puolimo pusėje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes: puolėjus ir gynėjus. Puolėjai ir gynėjai pradžioje visi savo pusėse. Puolėjas smūgiuoja į vartus. Pradinė situacija: 1. A puolėjas prašo kamuolio į laisvą plotą. 2. Treneris perduoda kamuolį jo bėgimo kryptimi. Kai tik treneris perduoda kamuolį, penki žaidėjai ima žaisti realiai Kai tik gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui po 30“, situacija baigta. **Pastabos:** puolėjas turi kuo greičiau varyti prie vartų ir išvengti varžovų sugrįžimo. Puolėjas, esantis krašte, turi nuvilioti savo gynėją iš centro.  	Lėkštės 1 kamuolys 5 2 spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia perduoti grupei:	**Komentarai:**	

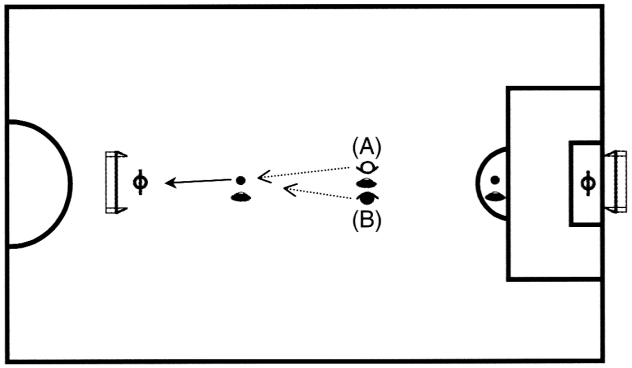
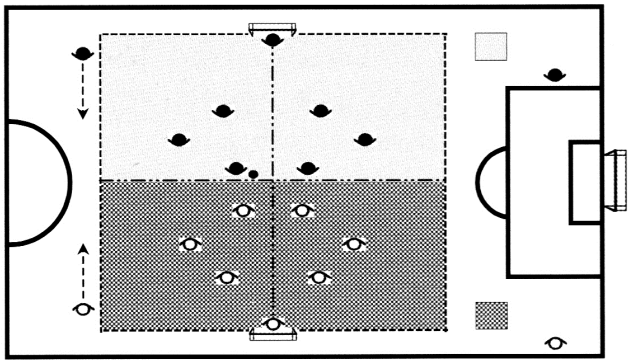
Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 64 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25’ **Technika- taktika:** Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje žaidžiant. <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų skaičiui.</u> Puolėjų tikslai: - išvesti varžovą iš pusiausvyros driblingu. - Jei negalima išvesti iš pusiausvyros, tai išsaugoti kamuolį ir sulaukti paramos, - padėti kamuolio turėtojui.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. 2 x 3 kiekvienoje puolimo zonoje ir 3 x 3 vidurio zonoje. Draudžiama keisti zonas, išskyrus, jei kamuolys perduodamas partneriui ateinančiam įpagalbą iš puolimo zonos į vidurio. Šiuo atveju vidurio zonos žaidėjas įbėga į puolimo zoną varydamas kamuolį. Praradus kamuolį, grįžimas į ankstesnes vietas. **Pastabos:** priversti žaidėjus žaidžiančius aikštės viduryje prašyti kamuolio iš žaidėjų, ateinančių jiems į pagalbą. 	1 kamuolys lėkštės 2 spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

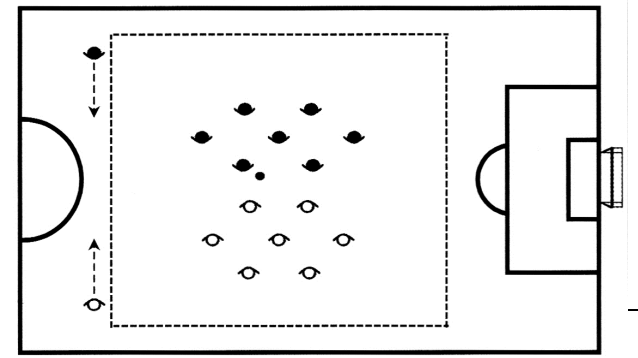
Pertrauka 15’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika.** Žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros .</u> Rungtynių tikslai: Įmušti iš vienos pusės, po to iš kitos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Visos trys zonos to paties pločio. Įvartis iš priešingos pusės – 2 taškai. Įvartis į vartus – 1 taškas. **Pastabos:** priversti žaidėjus atlikti klaidinančius veiksmus į kokį nors objektą. 	Lėkštelės Kamuolys 2 spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Informacija, kurią reikia perduoti grupei:	**Komentarai:**	

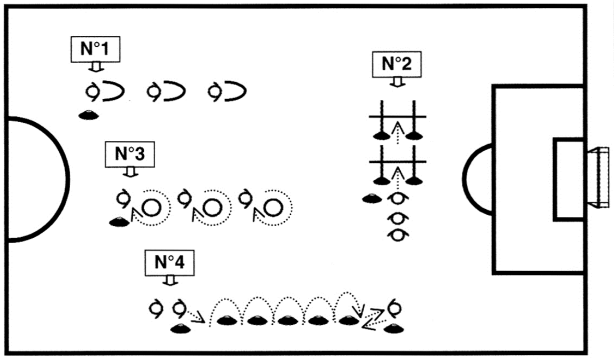
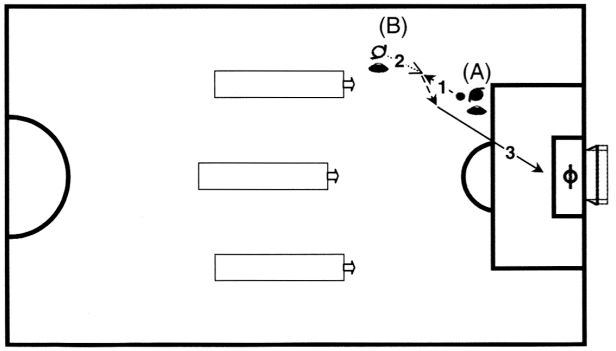
Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 65

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15‘ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Parengiamasis žaidimas:</u> kamuolio gelbėjimas.	**Nurodymai:** Ribotame plote visi žaidėjai turi po kamuolį. Žaidimo tikslas - išmušti varžovų kamuolius į užribį. Žaidėjas, kurio kamuolį išmuša, iškrenta iš žaidimo. Laimi ta komanda, kurios bent vienas žaidėjas lieka aikštėje. Variantai: Kamuolys gali būti išmušamas rankomis. Žaidžiama individualiai. Žaidėjas likęs paskutinis aikštėje, laimi. **Pastabos:** galima reikalauti išmušti kamuolius į tam tikrus objektus. 	Lėkštelės 1 kamuolys žaidėjui 2 spalvų marškinėliai

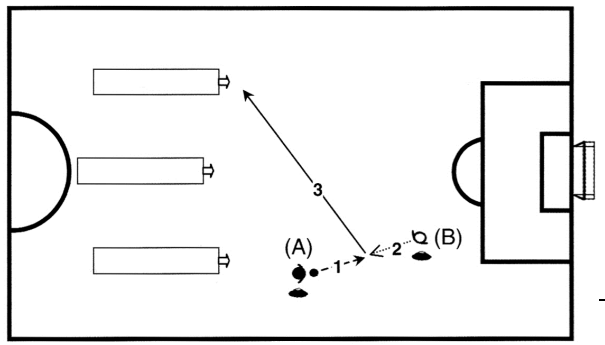
Poilsis 05‘	**Raumenų tempimo pratimai: 10“-15“ kiekvienam pratimui. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas20’ **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. <u>Distancija 10 m:</u> Dvikova dėl kamuolio po vaizdinio signalo.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Du žaidėjai lenktyniauja ir pirmasis smūgiuoja į vartus. A ir b stovi vienas prieš kitą. Vos tik A startuoja, B bando jį paliesti, jei šis nori smūgiuoti į vartus. Jei B paliečia su A apsikeisti vaidmenimis. Galima atlikti apgaulingus judesius ir startuojant. Starto variantai: - atsistojus, atsitūpus, - atsigulus veidu ir nugara į žemę, - liestis rankomis.  	Lėkštelės 1 kamuolys žaidėjui Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Tobulinimas 20‘ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros</u>. Rungtynių tikslas: -įmušti iš vienos pusės, po to iš kitos, -taktinės situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti vidurio liniją išilgai ir skersai aikštės. Įvartis gavus kamuolį iš priešingos pusės – 2 taškai. Įvartis į vartus – 1 taškas. Sustabdžius žaidimą įvairių strateginių situacijų įgyvendinimas. **Pastabos:** priversti žaidėjus naudotis klaidinančiais veiksmais pasirenkant kokį nors objektą. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

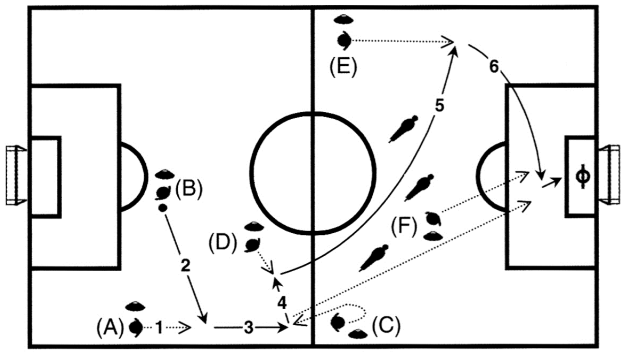
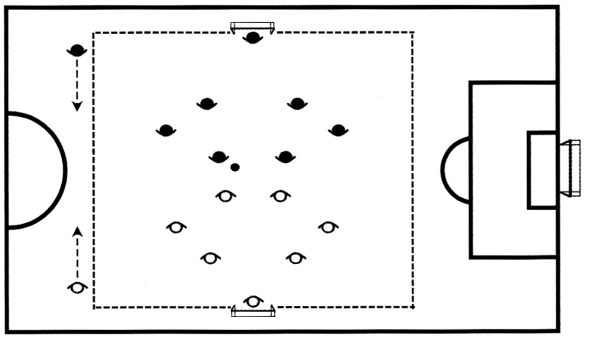
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 66 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15‘ Žaidėjų dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> padėti kamuolio turėtojui.	**Nurodymai:** Žaidimas „stop kamuolys‘‘, 7 x 7, plotas 50m x 40m Žaisti rankomis, padėti kamuolį už varžovo vartų linijos. Kamuolys perduodamas tik rankomis. Draudžiama bėgti su kamuoliu. Draudžiama liesti varžovą. Kai tik kamuolys paliečia žemę, kamuolys atitenka varžovui. **Pastabos:** priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus nuolat judėti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

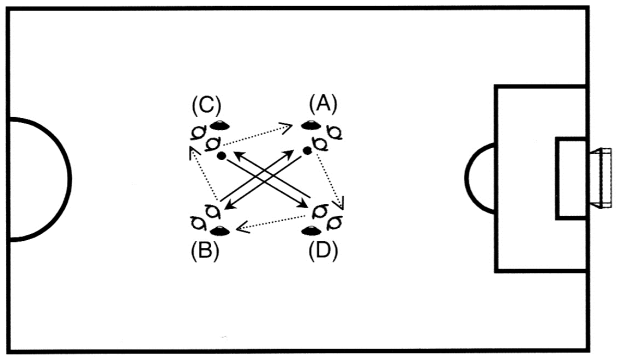
Poilsis 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas20’ **Specialusis atletinis rengimas.** Raumeningumas. <u>Jėga:</u> pliometrinis jėgos lavinimas.	**Nurodymai:** Žaidėjai dirba atskirose aikštelėse tam tikrą laiko tarpą, pasikeičia po 2-3 kartus. Pabaigoje jie atlieka judesį, būdingą futbolui. Nr. 1. Šuoliukai per virvutę tiesiomis kojomis. Nr. 2. Šuoliukai per barjerus. Nr. 3. Ratu aplink lankus: vienas ratas ant vienos kojos, atgal ant kitos. Nr. 4. Suglaudus kojas du šuoliukai, šonu tarp lėkštelių. Variantai kitiems keitimams: Keisti nuotolį ir išsidėstymą tarp priemonių ir šuoliukų formas.  	Lėkštelės 1 kamuolys žaidėjui Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Tobulinimas 20‘ **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštelė. <u>Gynybos efektyvumas:</u> atkovoti kamuolį ir smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba savo pusėje: 1. A varžovas varosi kamuolį link B puolėjo. 2. B en taclant***atkovoja kamuolį iš po varžovo kojų. 3. B smūgiuoja į vartus. Tacle momentu varžovas palieka kamuolį puolėjui. Keisti žaidėjo kamuolio varymo greitį. Keisti puolėjo startą, bet kad liktų veidu į savo varžovą. **Pastabos:** Žaidėjai dirba kaip jiems patinka, vartininkas pasirenka, kas smūgiuoja į vartus  	Lėkštelės Kamuolys 2

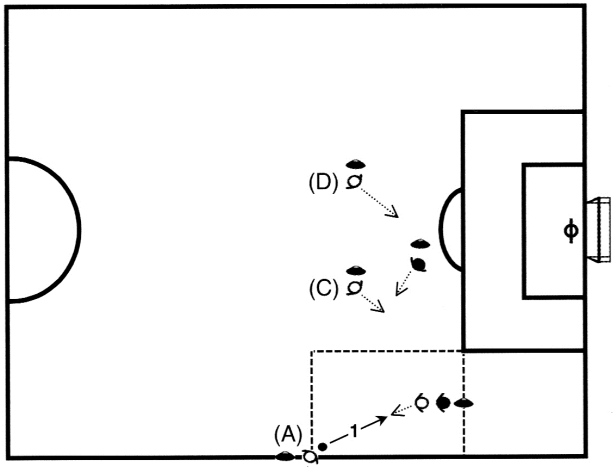
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 66 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulėjimas 20‘ **Technika**: Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštė. <u>Gynybos efektyvumas:</u> atkovoti kamuolį iš varžovo esant daliniam pasipriešinimui ir smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Gynėjai dirba savo pusėje. 1. A varžovas varo kamuolį link gynėjo B. 2. B en taclant***atkovoja kamuolį iš po varžovo kojų. 3. B stabdo kamuolį ir perduoda jį į vieną iš dviejų kitų aikštelių. Tacle momentu varžovas palieka kamuolį puolėjui. Keisti gynėjo kamuolio varymo greitį. Keisti puolėjo startą, bet kad liktų veidu į savo varžovą. **Pastabos:** raginti gynėjus atkovoti kamuolį.  	Lėkštelės Kamuolys dviems

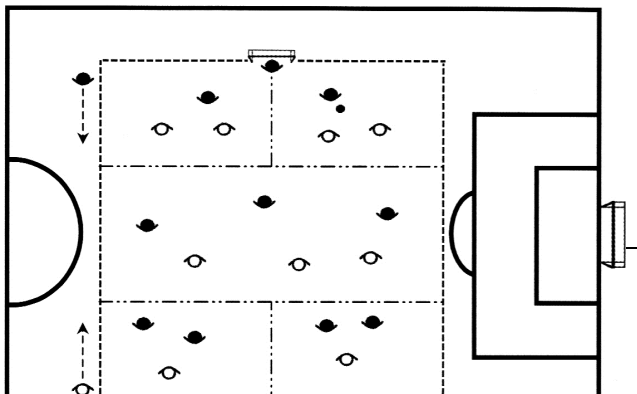
Tobulinimas 20' **Technika.** Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas iš gynybos pusės į puolimo:</u> puolimas šešiese iš gynybos pusės perduodant į centrą puolimo pusėje.	**Nurodymai:** Šešiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio išilgai užribio linijos. 2. B perduoda A bėgimo kryptimi. 3. A perduoda kamuolį prie kojų C kai šis atsidengia pirmyn. 4. C perduoda kamuolį D. 5. D nukreipia žaidimą E bėgimo kryptimi perduodamas kamuolį virš gynėjo (manekeno). 6. E smūgiuoja į centrą C ir F bėgimo kryptimi. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** Būti reikliam kamuolio prašymų ir perdavimų kokybei.		Lėkštelės Kamuolys šešiems Manekenai
Pertrauka 15'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui. **Diskusijos.** Grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**		
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Laisvas žaidimas</u>. Rungtynių tikslas: -priklausomybės supratimas, -gebėjimas apsieiti be trenerio.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Laisvas žaidimas. Sudaryti komandą iš pačių jauniausių ir pačių vyriausių. Treneris rungtynių metu neduoda jokių nurodymų ir tik teisėjauja. **Pastabos:** daryti puskėlinius.		Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

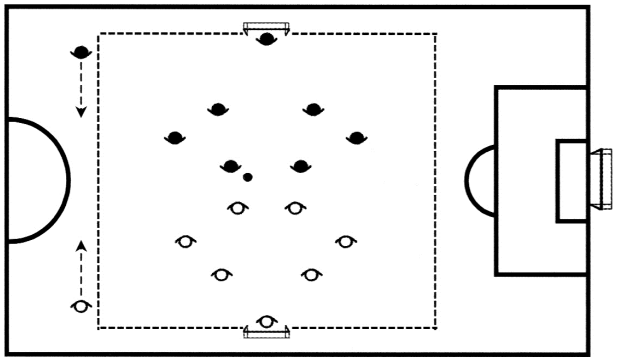
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 67 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Mokymasis 25' **Technika:** Pratimas. <u>Junginiai su kamuolio perdavimu ir stabdymu:</u> kamuolio stabdymas link tam tikro objekto ir pozicijos keitimas be kamuolio.	**Nurodymai:** Aštuoniese su dviem kamuoliais. Žaidėjai esantys A taške perduoda kamuolį žaidėjams į B tašką, B į A ir t.t. Žaidėjai esantys C taške perduoda kamuolį žaidėjams esantiems D taške ir atvirkščiai. Kai žaidėjas perduoda kamuolį, jis bėga į kitą grupę, pagal laikrodžio rodyklių kryptį. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Smūgiuojama stipriąja ir silpnąja kojomis. <u>Vietos keitimo variantai:</u> - prieš laikrodžio rodykles,		Kamuolys aštuoniems Lėkštelės

	- Vienas ratas į vieną pusę, kitas į kitą. **Pastabos:** reikalauti judesių kokybės ir tikslumo.	
Pertrauka 15’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – pratybų tikslų paaiškinimas. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika** Specifiniai veiksmai priklausomai nuo pozicijos ir posto. <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: -staiga nepulti, priversti puolėjus suklysti, -atkovoti kamuolį, -pasinaudoti nuošalėmis.	**Nurodymai:** 2 x 1 gynybos zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjus ir gynėjus. Puolėjai ir gynėjai iš pradžių yra savo pusėse. Puolėjai C ir D smūgiuoja į vartus po to, kai A arba B varydami kamuolį išeina iš aikštės krašto zonos. Kai tik A arba B išeina iš zonos, Jie atlieka kamuolio perdavimą C arba D ir toliau nebedalyvauja žaidime: Žaidėjai žaidžia 2 x 1; *Pradžios situacija*: Vos tik A perduoda kamuolį savo partneriui stovinčiam nugara į vartus, visi 6 žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai gynėjas išmuša kamuolį iš žaidimo zonos, perduoda jį treneriui arba savo vartininkui, arba po 30“ , situacija baigta. **Pastabos:** gynėjas turi uždengti ir izoliuoti savo pozicija kamuolio turėtoją, kad galėtų kuo lengviau atkovoti kamuolį.  	Lėkštės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Informacija, kurią reikia perduoti grupei:	**Komentarai:**	

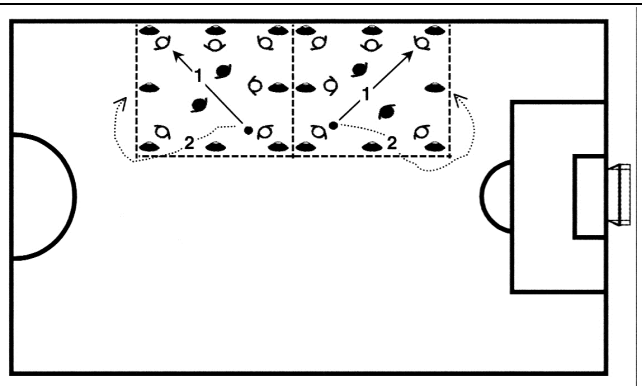
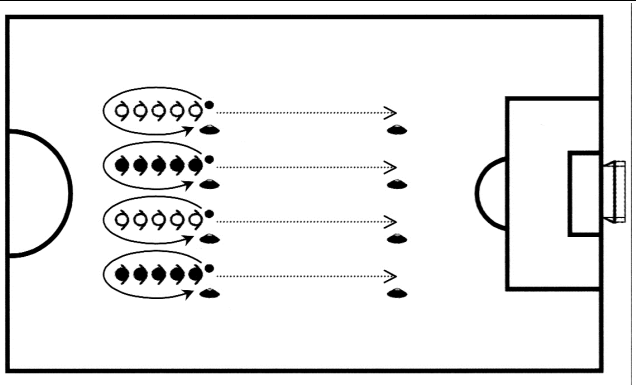
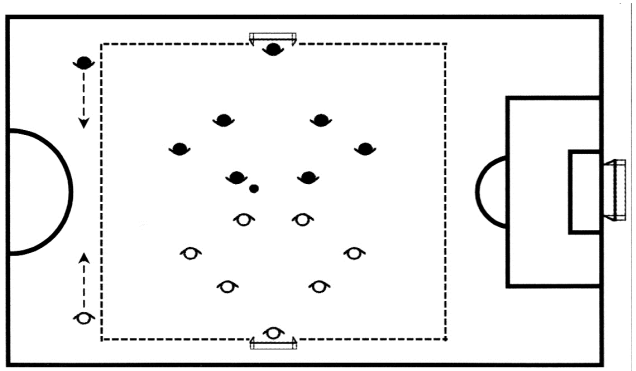
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 67 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25’ **Technika- taktika:** Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje. <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų skaičiui.</u> Gynėjo tikslai: -staiga nepulti, bet priversti puolėjus suklysti,	**Nurodymai:** Žaidimas 10 x10, ¾ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Nubrėžti vidurio liniją kiekvienoje gynybinėje pusėje. 2 x 1 kiekvienoje gynybinėje zonoje, 3 x 3 vidurinėje. Draudžiama keisti zonas. Skaičiuoti nuošales, kai puolėjui atitenka kamuolys. 	Kamuolys Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

-atimti kamuolį, -pasinaudoti nuošalėmis.	**Pastabos:** gynėjas turi uždengti kamuolio turėtoją teisingai pasirinkdamas poziciją, kad galėtų kuo lengviau atkovoti kamuolį.	
Pertrauka 05’	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui. **Diskusijos** – grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika.** Žaidimas. <u>Laisvas žaidimas.</u> Rungtynių tikslai: - žaisti be trenerio nurodymų ir patarimų.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Laisvas žaidimas. Žaidėjai komandas sudaro patys. Treneris neduoda jokių nurodymų, tik teisėjaua. **Pastabos:** daryti puskėlinius. 	Lėkštės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

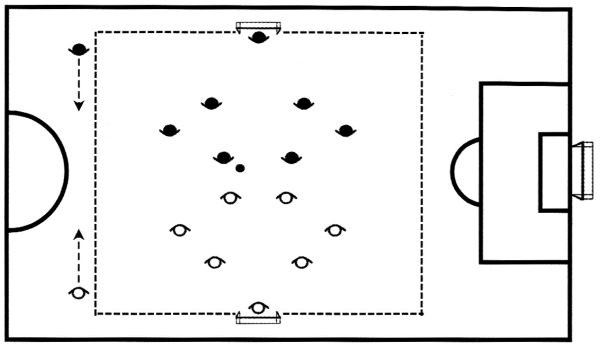
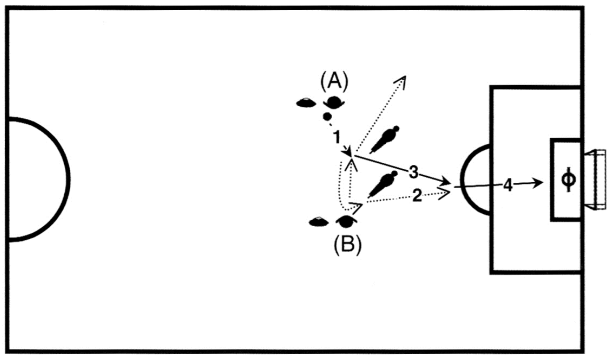
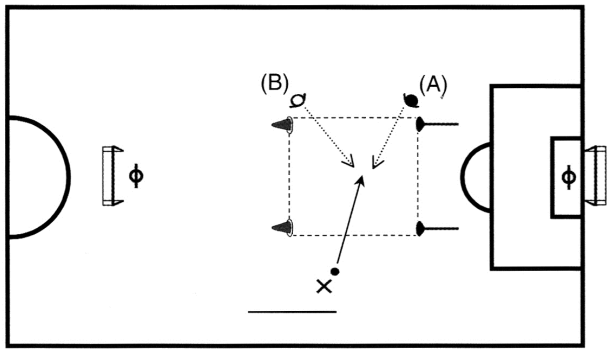
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 68

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**

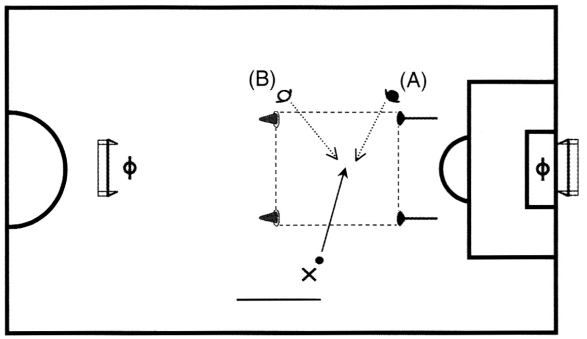
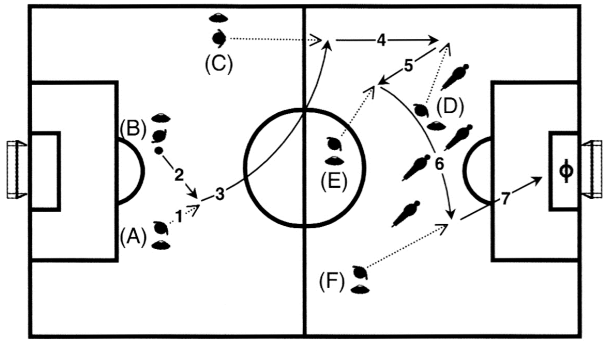
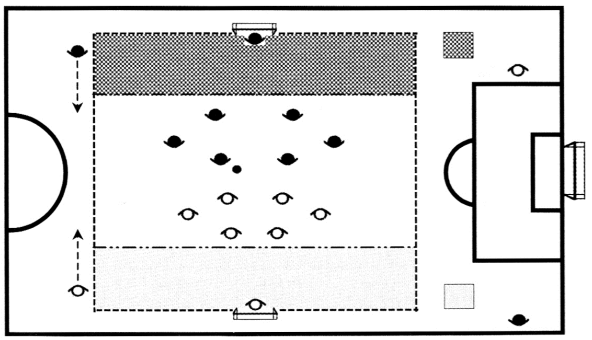
Apšilimas 15‘ Grupės dėmesio koncentravimas. „Jautis“ Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai.	**Nurodymai:** Plote 10 m x 10 m padėti aštuonias lėkšteles. „Jautis‘‘ 6 x 2 ; Kai tik žaidėjas perduoda kamuolį, (1) jis bėga prie lėkštelės, kur nieko nėra, prabėgdamas už partnerio nugaros (2). Sudaryti vienodo pajėgumo grupes. Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Keisti gynėjus po kiekvieno kamuolio perėmimo: žaidėją, kuris prarado kamuolį ir jo partnerį, kuris atliko tą kamuolio perdavimą. Jei gynėjas atlieka mažą šuolį, jis lieka su savo komandos draugu dar vienam kartui. **Pastabos:** laukti, kol partneris užims poziciją, urioje būtų dar viena papildoma išeitis.		Lėkštės Kamuolys aštuoniems
Poilsis 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas20’ **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10 m: Intervilles, dvikova tarp komandų.	**Nurodymai:** Komandos rungtyniauja tarpusavyje, kiekviena turi po kamuolį. Komandų žaidėjai išsirikiuoja vienas už kito, kojomis žergtai. Po trenerio signalo pirmasis žaidėjas perduoda kamuolį antrajam tarp kojų atgal, antrasis trečiajam ir t.t. Kai kamuolys ateina iki paskutiniojo žaidėjo, jis perduoda kamuolį sekančiam virš galvos. Kai žaidėjas perduoda kamuolį virš galvos, bėga link finišo linijos. Pirmasis žaidėjas turi kirsti finišo liniją su kamuoliu. Taškas komandai, kurios visi žaidėjai kirto finišo liniją. Kamuolio perdavimo rankomis variantai: virsš galvos ir tarp kojų, iš vieno šono ir iš kito, įvairūs kamuolio perdavimo variantai, galima išdėlioti kliūtis, kurias turi kirsti žaidėjai.		Lėkštelės Kamuolys komandai
Tobulinimas 20‘ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategija Laisvas žaidimas. Rungtynių tikslas: - priimti blogą rezultatą, - džiaugtis pirmavimu, -taktinė situacija.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Laisvas žaidimas. Pirmoji komanda pelniusi 3 taškus, laimi. Pralaimėjusi komanda surenka pratybų priemones i jas parneša. Sustabdžius žaidimą įvairių strateginių situacijų įgyvendinimas. **Pastabos:** negalima daryti bet ko siekiant rezultato.		Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

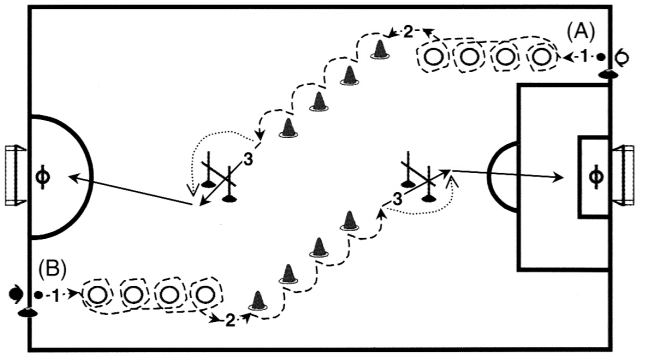
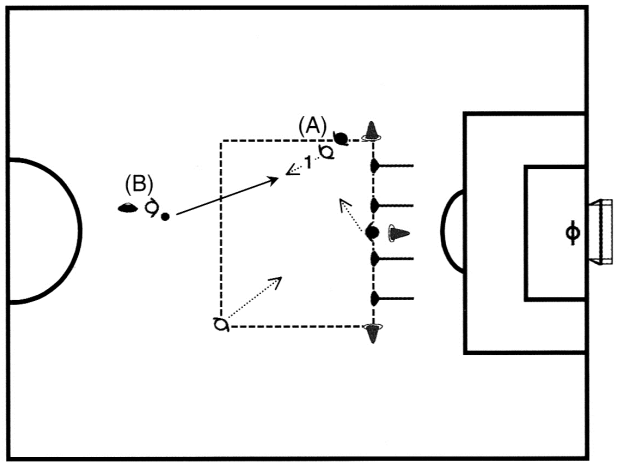
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 69 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės

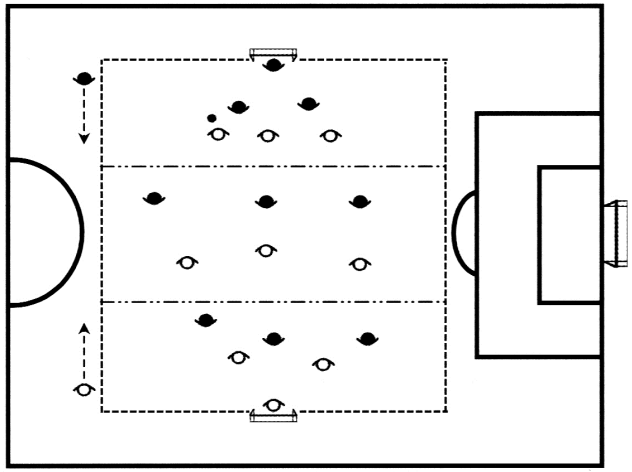
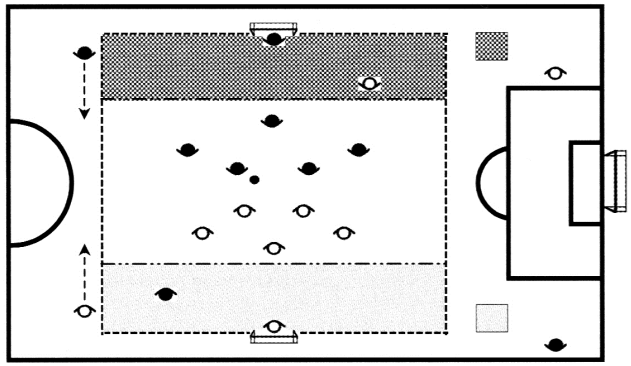
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> padėti kamuolio turėtojui.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 50 x 40 m plote i dvejus vartus futbolui vienuolikai. Smūgiuoti į vartus su vartininku. Kamuolio perdavimai atliekami tik pažeme, smūgiai į vartus bet kokie. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių . Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų ir dviejų. Kamuolys liečiamas tik kojomis. **Pastabos:** versti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus nuolatos judėti . 	Kamuolys Lėkštelės 2 spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Specialusis greitumas. Distancija 10-20m: Kamuolio prašymas į gynėjo užnugarį po uždangos.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A varo kamuolį link B ir perduoda jam. 2. A paršo kamuolio į aikštės gilumą į savo tiesioginio varžovo (manekeno) užnugarį. 3. B varo kamuolį ir perduoda jį A bėgimo kryptimi tarp dviejų varžovų (manekenų) kol šis nėra už žaidimo ribų**,** po to prašo (klaidinantis veiksmas) kamuolio priešinga kryptimi nei perdavimas. 4. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastaba:** B kamuolio perdavimas turi būti atliktas tik po A prašymo. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 manekenai
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštelėje. <u>Gynybos efektyvumas.</u> Atkovoti kamuolį zonoje ir smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Gynėjai ir puolėjai dirba toje pačioje aikštėje. Dviese su kamuoliu + 2 vartininkai. Nubrėžti 15 m x 1 m zoną tarp dviejų vartų 50 m atstumu vieni nuo kitų. Du žaidėjai rungtyniauja dvikovoje dėl kamuolio stengdamiwsi smūgiuoti į vartus. Pralaimėjęs dvikovą dėl kamuolio stengiasi sustrukdyti. A smūgiuoja į vartus, kai prabėga varydamas kamuolį pro stovelius. B smūgiuoja į kitus vartus, kai prasivaro kamuolį pro stulpelius. Kai tik puolėjas prabėga pro stovelius-stulpelius, gynėjas nesikiša. Kai kamuolys patenka į aikštę ne pro zoną, situacija baigta. Kamuolį treneris paduoda zonoje. **Pastabos:** keisti žaidėjų starto pozicijas . 	Lėkštės 1 kamuolys 2

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 69 B

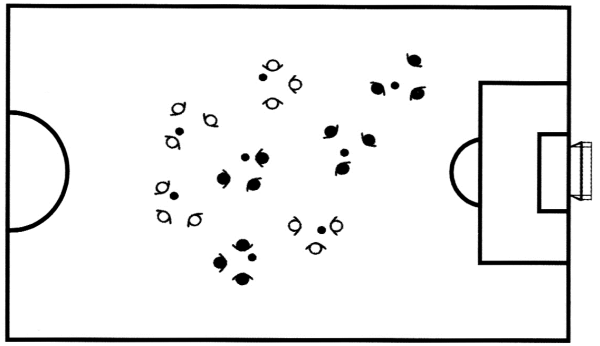
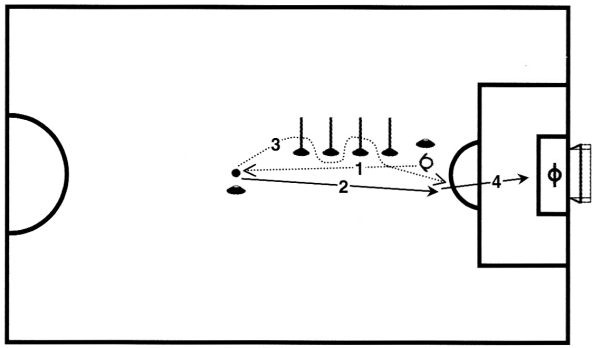
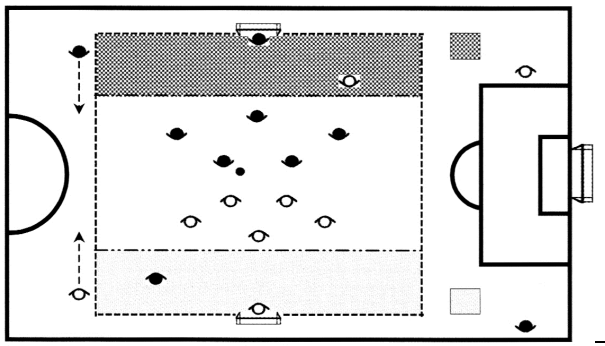
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštėje. <u>Gynybos efektyvumas.</u> Atkovoti kamuolį zonoje ir smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + 2 vartininkai. Nubrėžti 15m ant 15 m zoną tarp dviejų vartų 50m atstumu vieni nuo kitų. Du žaidėjai rungtyniauja dvikovoje, kad galėtų smūgiuoti į vartus. Kitas turi tam sutrukdyti. A smūgiuoja į vartus, kai prabėga varydamas kamuolį pro stovelius. B smūgiuoja į kitus vartus, kai prasivaro kamuolį pro stulpelius. Kai tik puolėjas prabėga pro stovelius/stulpelius, gynėjas netrukdo. Kai kamuolys patenka į aikštę ne pro zoną, situacija baigta. Kamuolį treneris paduoda zonoje. **Pastabos:** keisti žaidėjų starto pozicijas. 	Kamuolys dviems Lėkštelės Du stoveliai Du stulpeliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomumas nuo partnerių. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas iš gynybos zonos į puolimo:</u> puolimas šešiese iš gynybos pereinant į puolimą.	**Nurodymai:** Šešiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio link išorės. 2. B perduoda A bėgimo kryptimi. 3. A perduoda C bėgimo kryptimi. 4. C perduoda kamuolį D bėgimo kryptimi, kai šis paprašo kamuolio link užribio linijos. 5. D perduoda kamuolį E. 6. D nukreipia žaidimą F bėgimo kryptimi perduodamas kamuolį virš gynėjo (menekeno). 7. F stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. 8. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** atsižvelgti į laiko-erdvės santykį prašant ir perduodant kamuolį. 	lėkštės 1 kamuolys 6 manekenai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. <u>Gynybos grandies suklaidinimas, greita ataka.</u> Rungtynių tikslas: -veržtis pirmyn, -puolant užimti laisvą plotą, -būti pasirengus smūgiuoti į vartus esant žaidėjų kiekio persvarai.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas ½ aikštės, į keturis vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių. Nubrėžti 13 m zonos liniją prieš kiekvienus vartus. Į šias zoną gali prasiveržti tik puolimo metu tik vienas žaidėjas prašęs kamuolio ir jo partneris atlikęs tą kamuolio perdavimą. Žaidėjai gali kamuolį perduoti tris kartus ir du kartus liečia kamuolį, kad smūgiuotų į vartus. Kai tik žaidėjas įeina į šią zoną, stebėti nuošalę. Kai vartininkas paliečia kamuolį, puolimas nutraukiamas. Galima smūgiuoti į vartus ir nesant zonoje. **Pastabos:** priversti žaidėjus kuo greičiau veržtis į zoną. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Bėgimas:</u> šuoliukai ir technika atliekami judant ratu.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais, ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Žaidėjai A ir B bėga tą pačią distanciją ratu, tik priešingomis kryptimis: A distanciją kaire koja, B distanciją dešine koja. A. 1. Junginys ratu aplink lankus padu į vidų. 2. Junginys su kamuoliu pakėlimu nuo žemės padu paridenant kamuolį į save, mažas šuolis ir smūgis į vartus. B. 1.Junginys ratu apie lankus, padu į vidų. 2.Junginys kamuolio pakėlimas nuo žemės paridenant kamuolį padu į save už atraminės kojos, piquet ir smūgis į vartus. **Pastabos:** priversti žaidėjus įvardinti ne patį artimiausią partnerį. Priversti žaidėjus pastebėti varžovą ir perduoti kamuolį prieš būnant paliečiamiems. Priversti žaidėjus nuolatos judėti. 	Lėkštelės Po kamuolį žaidėjui 8 lankai 8 stoveliai Du barjerai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybos tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25' **Technika-taktika:** veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų skaičiui:</u> Gynėjų tikslai: -nepulti, pastumti puolėjus klaidai, -perimti kamuolį, - dengti pagal susitarimą, - atkovoti kamuolį, - pasinaudoti nuošalėmis.	**Nurodymai:** 3 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes: puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėjai pradeda būdami savo zonose. Nubrėžti 20 m x 30 m zoną puolimo zonoje. Puolėjai smūgiuoja į vartus po to, kai žaidėjas varydamas kamuolį išeina iš zonos pažymėtos dviem stulpeliais, pastatytais 4 m atstumu vienas nuo kito. Kai tik žaidėjas išbėga iš zonos, gynėjai gali tęsti gynybą tik prieš tai palietę vieną iš trijų stovelių. Pradžios situacija: 1. Kai A nugara į vartus paprašo kamuolio iš B, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. 2. Kai tik gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui, arba po 30" situacija baigta. **Pastaba:** gynėjai turi dengti pagal susitarimą ir greitai judėti, kad sugebėtų apsaugoti vartus. 	Lėkštelės Kamuolys penkiems Skiriamieji ženklai dviems komandoms Trys stoveliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

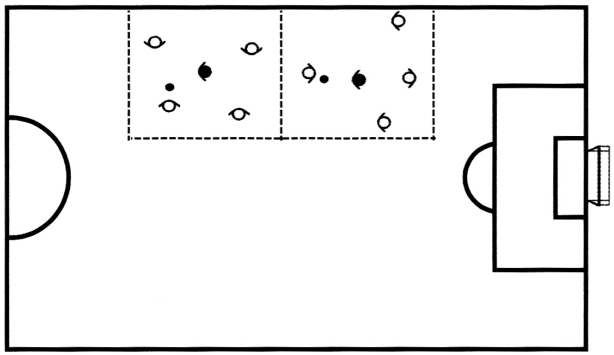
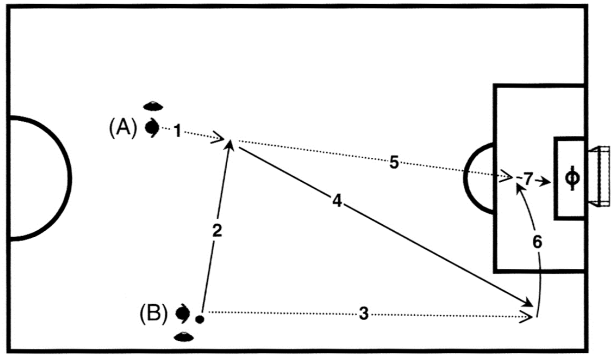
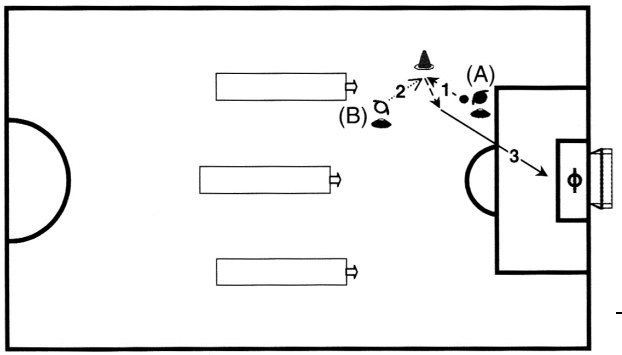
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 70 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Technika-taktika** Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje žaidžiant. Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui. Gynėjų tikslai: -staigaa nepulti, bet priversti puolėjus suklysti, -preimti kamuolį, -dengti pagal susitarimą, -atkovoti kamuolį, -panaudoti nuošales.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. 3 x 2 kiekvienoje kraštinėje gynybos zonoje, 2 x 2 vidurinėje zonoje + žaidėjas manekenas iš kiekvienos komandos ir jų užduotis tik pulti. Draudimas keisti zoną. Po kamuolio praradimo - vietos keitimas zonoje. **Pastabos:** gynėjai turi dengti pagal susitarimą ir greitai judėti, kad apgintų vartus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. Gynybos grandies suklaidinimas, greita ataka. Rungtynių tikslas: -veržtis pirmyn, -peduoti kamuolį laisvam žaidėjui.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 13 m zoną. Zonoje iš kiekvienos komandos pastatyti po žaidėją manekeną ir juos keisti kas 3' Tik partneris perdavęs kamuolį žaidėjui-manekenui ir vienas gynėjas gali įeiti į zoną. Kai tik vienas iš varžovų paliečia kamuolį, puolimas nutraukiamas. **Pastabos:** priversti žaidėjus kuo dažniau perduoti kamuolį žaidėjui-manekenui. Priversti žaidėją manekeną prašyti kamuolio 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

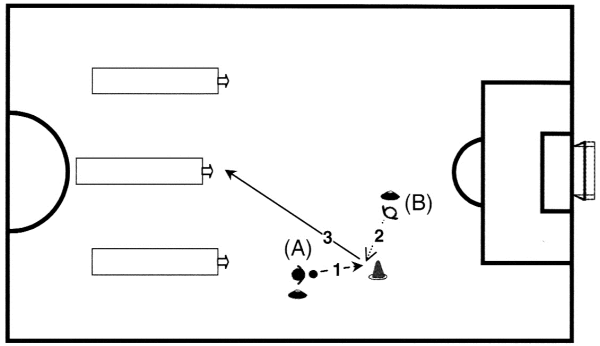
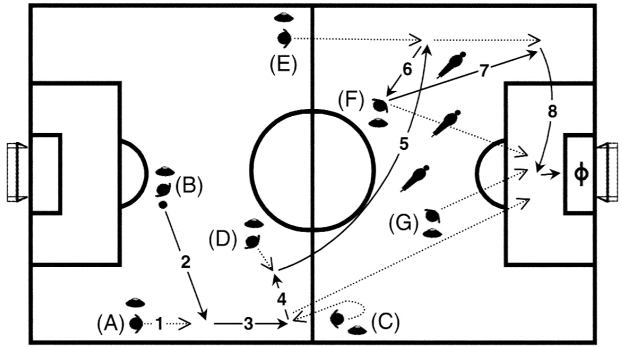
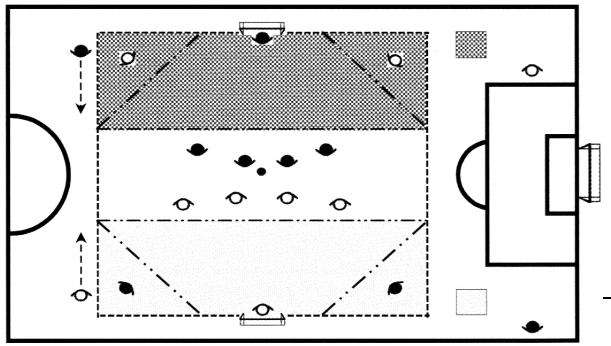
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 71

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisva technika:</u> kamuolio perdavimo ir tolimo smūgio deriniai silpnaja koja.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu. Sujungti įvairias kamuolio perdavimo formas ir tolimą smūgį *tik silpnąja* koja perduodant kamuolį pažeme. **Pastabos:** versti žaidėjus nuolatos judėti. 	Kamuolys trims
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10 m: Junginiai: greitas bėgimas ir šuoliukai po garsinio signalo.	**Nurodymai:** Kiekvienas su kamuoliu + vartininkas. 1. Bėgti greitai, tiesiai prie kamuolio. 2. Pamatuotas kamuolio perdavimas išilgai distancijos. 3. Kamuolio varymas gyvatėle. 4. Atkovoti kamuolį ir po to smūgiuoti į vartus. Treneris duoda starto signalą. Keisti nuotolį ir stulpelių išsidėstymą. Galimybė atlikti slalomą su kamuoliu rankose ir padėjus jį smūgiuoti į vartus. Keisti žaidėjų startą: stovint, atsitūpus, klūpint, atsigulus veidu ar nugara į žemę. **Pastaba:** keisti pratimą zonoje. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Keturi stulpeliai
Tobulinimas 20' **Technika:** žaidimas ir taktika. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigi ataka.</u> Rungtynių tikslai: - veržtis pirmyn, -puolant perduoti kamuolį laisvam žaidėjui, - taktikos situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės plote į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Prieš kiekvienus vartus nubrėžti 13 m zoną. Pastatyti po žaidėją-manekeną iš kiekvienos komandos zonose ir juos keisti kas 3' Joks kitas žaidėjas neturi teisės prasiskverbti į zoną, išskyrus tą atvejį, kai žaidėjas manekenas paliečia kamuolį. Kai žaidėjas manekenas paliečia kamuolį, stebėti nuošalę. Kai komanda praranda kamuolį, grįžta į savo zoną. Sustabdžius žaidimą taktinių situacijų įgyvendinimas. **Pastabos:** priversti žaidėjus- manekenus prašyti kamuolio. Priversti kitus žaidėjus perduoti kamuolį žaidėjui- manekenui. 	Lėkštelės Kamuolys Skiriamieji ženklai dviems komandoms Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 72 A

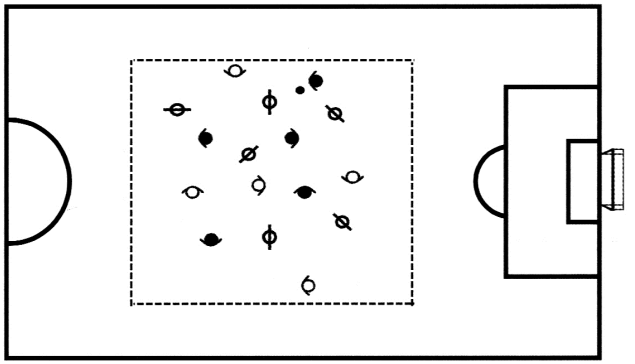
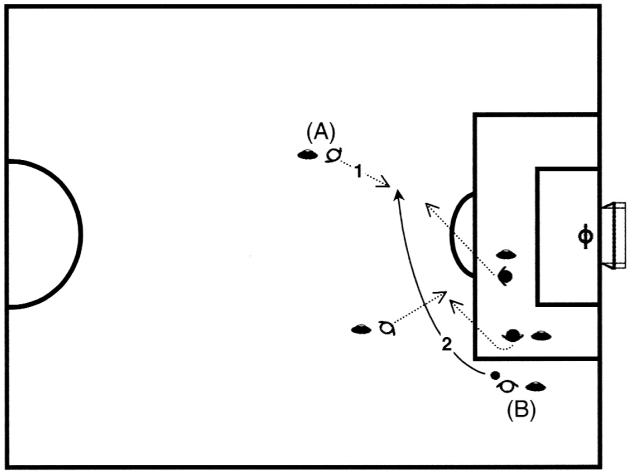
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. „Jautis'' : Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai zonoje.	**Nurodymai:** Dirbama zonoje 10 m x 10 m „Jautis'' 4 x 1. Žaidėjai laisvai juda zonoje. Sudaryti vienodo lygio žaidėjų grupes. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Keisti gynėją po kiekvieno kamuolio perėmimo. Jei gynėjas atlieka mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau. Kei puolėjai atlieka keturis kamuolio perdavimus, gynėjas lieka vienu kartu ilgiau. Keisti žaidėjų grupes. **Pastabos:** priversti puolėjus keisti vietą zonoje. 	Kamuolys penkiems Lėkštelės
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybųs tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Greitumo lavinimas. Distancija – 20 m: kamuolio prašymas į aikštės vidurį išvedant iš pusiausvyros varžovą.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į centrą. 2. B perduoda A bėgimo kryptimi. 3. B prašo kamuolio išilgai užribio linijos. 4. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 5. A prašo kamuolį priešais vartus. 6. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į centrą A. 7. A nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastaba:** reikalauti smūgiuojant į centrą kuo greičiau, kamuolį pakelti priešais vartus. 	Lėkštelės Kamuolys dviems
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštelėje. Gynybos efektyvumas: Atkovoti kamuolį, panaudojant tacle glisse iš po varžovo kojų esant daliniam pasipriešinimui ir smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba savo pusėje. 1. A varžovas varo kamuolį link stovelio. 2. B puolėjas panaudodamas tacle glisse, varžovas palieka kamuolį puolėjui. 3. Keisti varžovo kamuolio varymo greitį. Atlikti pratimą bėgant prie varžovo iš dešinės ir kairės. **Pastabos:** žaidėjai pasiskirsto kaip nori, vartininkas pasirenka, kas smūgiuoja į vartus. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Stovelis

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 72 B

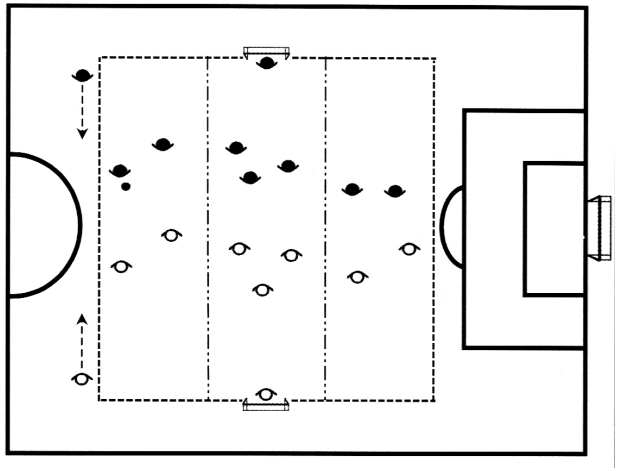
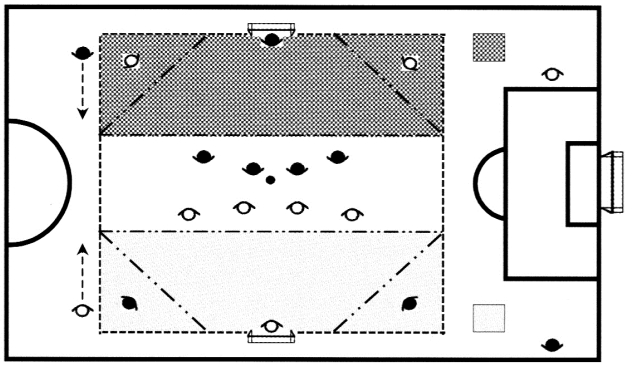
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštėje. <u>Gynybos efektyvumas</u> Atkovoti kamuolį panaudojant tacle glisse iš po varžovo kojų esant daliniam pasipriešinimui, kad būtų galima smūgiuoti į vartus	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba savo pusėje. 1. A varžovas varo kamuolį link stovelio. 2. B puolėjas panaudoja tacle glisse, varžovas palieka kamuolį puolėjui. 3. Keisti varžovo kamuolio varymo greitį. Atlikti pratimą atbėgant varžovui iš dešinės ir kairės pusės. **Pastabos:** versti gynėjus energingai atakuoti varžovą su kamuoliu.  	Kamuolys dviems Lėkštelės Stovelis
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomumas nuo partnerių. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas perbėgant iš gynybos zonos į puolimą:</u> Puolimas septyniese iš gynybos pereinant į puolimą, smūgiuoti į centrą.	**Nurodymai:** Septyniese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio išilgai užribio linijos. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 3. A perduoda kamuolį C prie kojų, kai šis atsidengia pirmyn. 4. C perduoda kamuolį D. 5. D nukreipia žaidimą link E perduodamas jam kamuolį bėgimo kryptimi. 6. E sužaidžia sienelę su F. 7. E smūgiuoja į centrą C, G ir F kryptimi. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio perdavimo ir prašymo kokybei.  	Lėkštelės Kamuolys septyniems manekenai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, greita ataka.</u> Rungtynių tikslas: -veržtis pirmyn, -užimti laisvą plotą puolant ir smūgiuoti į vartus esant žaidėjų kiekio persvarai.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 50 m x 40 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių. Nubrėžti 13 m zonos liniją prieš kiekvienus vartus ir 13 m kraštinės trikampius kiekviename aikštės kampe. Pastatyti po Jokerį iš kiekvienos komandos kampinėse zonose ir juos keisti kas 3'. Kai kamuolys patenka jiems, žaidžia 2 x 1 su kitu. Jokeriu kitame kampe ir niekas negali jiems trukdyti. Kai Jokeris paliečia kamuolį, stebėti nuošalę. Jokeris turi teisę tris kartus perduoti kamuolį ir daugiausiai du kartus liesti jį prieš smūgiuojant į vartus. Kai vartininkas paliečia kamuolį, puolimas nutraukiamas. 	Lėkštelės 1 kamuolys Skiriamieji ženklai dviems komandoms Keturi stulpeliai dvejiems vartams

	Pastabos: priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jokeriams.	

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 73 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis/kojomis:</u> kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai.	**Nurodymai:** Žaidimas 10 x 5, 40 m x 40 m plote. Sudaryti tris komandas po penkis žaidėjus skirtingomis spalvomis. Kamuolių perdavimas po 10 kartų. Kamuolys perduodamas tik rankomis- kojomis. Komanda praradusi kamuolį, ginasi. Kai kamuolys paliečia žemę, komanda ginasi. Drausti bėgti su kamuoliu. Draudžiama varžovą liesti. 10 pavykusių perdavimu - baudinys besiginančiai komandai. **Pastabos:** Priversti žaidėjus, kurie puola, atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus, kurie ginasi, perimti kamuolį. 	Lėkštelės Kamuolys Skiriamieji ženklai trims komandoms
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25' **Technika-taktika:** veiksmai priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: -staiga nepulti, priversti puolėjus suklysti, -perimti kamuolį, - atkovoti kamuolį, - pasinaudoti nuošalėmis.	**Nurodymai:** 3 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes: puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėjai pradeda būdami savo zonose. Nubrėžti 20m x 30m zoną puolimo zonoje. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Pradžios situacija: 1. A puolėjas prašo kamuolio į aikštės vidurį. 2. B kai A paprašo kamuolio bėga įstrižai jo bėgimo kryptimi. Kai tik gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui, arba po 30" situacija baigta. **Pastaba:** gynėjai turi greitai grįžti ir sutrukdyti kamuolio turėtojui pasiekti vartus. 	Lėkštelės Kamuolys penkiems Skiriamieji ženklai dviems komandoms
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 73 B

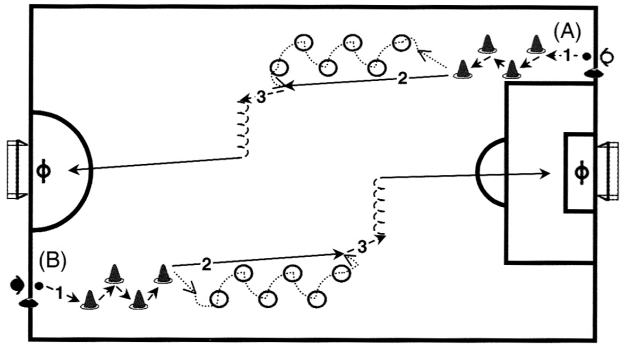
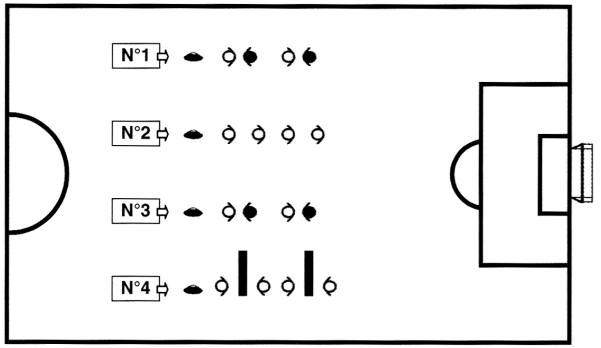
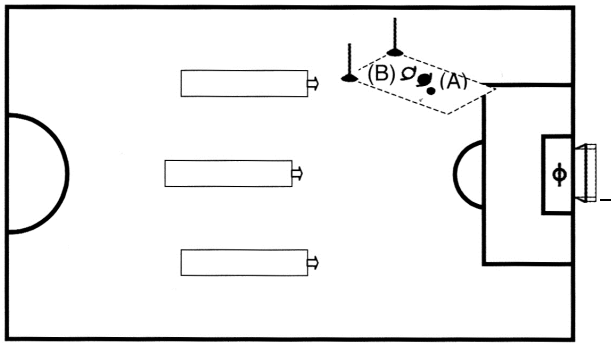
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Technika-taktika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant zonoje. <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: -staiga nepulti, bet priversti puolėjus suklysti, -perimti kamuolį, -dengti pagal susitarimą, -atkovoti kamuolį, -panaudoti nuošales.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Visos tris zonos to paties pločio. 2 x 2 kiekvienoje kraštinėje gynybos zonoje, 3 x 3 vidurinėje zonoje. Draudimas keisti zoną, išskyrus po partnerio perdavimo. Po kamuolio praradimo grįžimas į savo zoną. **Pastabos:** gynėjai turi dengti pagal susitarimą ir greitai judėti, kad apgintų vartus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. <u>Gynybos grandies suklaidinimas, staigi ataka:</u> Rungtynių tikslas: -veržtis pirmyn, -perduoti kamuolį laisvam žaidėjui puolant ir sudaryti žaidėjų kiekybinę persvarą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių. Nubrėžti 13 m zoną prieš kiekvienus vartus ir trikampio formos 13 m karštinės zoną kiekviename aikštės kampe. Iš kiekvienos komandos pastatyti po jokerį kampinėse zonose ir juos keisti kas 3'. Kai tik partneris perduoda kamuolį jokeriui, jis sužaidžia su juo 2 x 1 puolimo zonoje ir joks kitas žaidėjas neturi teisės dalyvauti. Kai Jokeris paliečia kamuolį, stebima nuošalė. Jokeriai gali kamuolį liesti daugiausiaidu kartus ir atlikti tris kamuolio perdavimus prieš smūgiuodami į vartus. Kai vartininkas paliečia kamuolį, puolimas nutraukiamas. **Pastabos:** priversti žaidėjus kuo dažniau kamuolį perduoti jokeriams. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 74

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Junginiai su kamuolio perdavimu ir stabdymu.</u> Priklausomybė nuo pozicijos, atsidengimas ir perbėgimas.	**Nurodymai:** Visoje aikštėje futbolui vienuolikai + 2 vartininkai. Žaidėjai atlieka atsidengimą ir perbėgimą, kamuolio perdavimus ir stabdymus judėdami ratu nuo vienų vartų prie kitų. Kai tik B perduoda kamuolį C, A perduoda kitą kamuolį. <u>Kamuolio perdavimų variantai:</u> -stipriąja ir silpnąja koja. <u>Kamuolio susistabdymo variantai:</u> -vidine ir išorine pėdos puse. **Pastabos:** būti reikliam judesių kokybei.	Kuo daugiau kamuolių Lėkštelės
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas:** Reakcijos greitis Distancija 10m: Dvikova dėl kamuolio po garsinio signalo.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Du žaidėjai rungtyniauja dvikovoje bėgime, kad galėtų smūgiuoti į vartus. A ir B yra atsistoję vienas už kito. 1. Po trenerio signalo A bėga gyvatėle savo nuožiūra. 2. B bėga tą pačią distanciją ir turi paliesti A, jei nori smūgiuoti į vartus. 3. Jei B paliečia A, apsikeičia vaidmenimis. Kamuolį distancijos pradžioje paduoda treneris. Starto variantai: - atsistojus, atsitūpus, - atsigulus, veidu ir nugara į žemę. **Pastaba:** keisti stulpelių poziciją ir pratimą zonoje.	Lėkštelės Kamuolys dviems Aštuoni stulpeliai
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika.** Žaidimas ir taktika. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, greita ataka.</u> Rungtynių tikslai: - veržtis pirmyn, **-** perduoti kamuolį laisvam žaidėjui, kuris galėtų smūgiuoti į	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių ir nuošalių. Nubrėžti 13 m zoną prieš kiekvienus vartus ir trikampio formos 13 m karštinės zoną kiekviename aikštės kampe. Iš kiekvienos komandos pastatyti po žaidėją-manekeną kampuose ir juos keisti kas 3'. Tik partneris, kuris atliko kamuolio perdavimą savo žaidėjui-manekenui gali prasiskverbti į puolimo zoną.	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

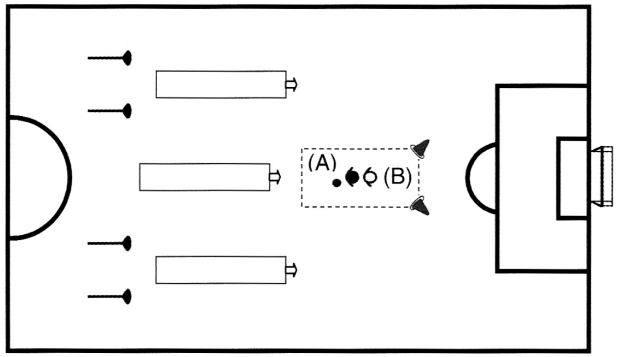
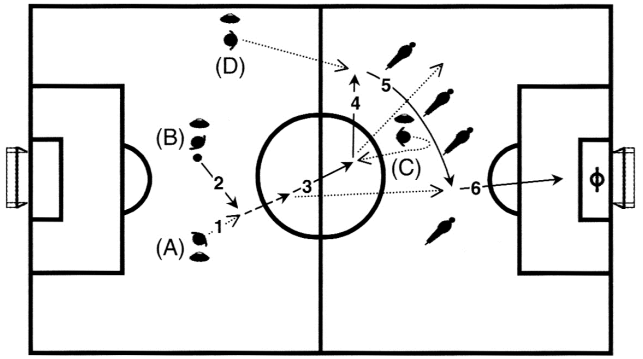
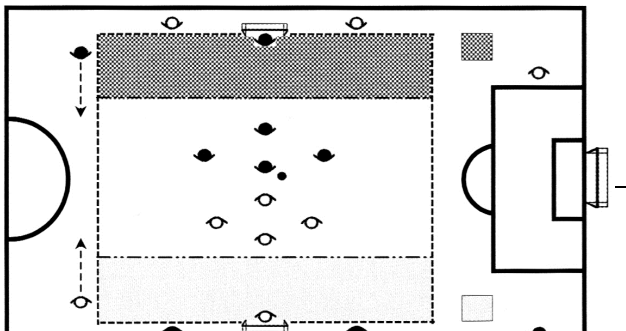
vartus, - taktikos situacijos.	Žaidėjas-manekenas grąžina kamuolį vienu lietimu, žaidėjas smūgiuoja į vartus nestabdydamas kamuolio. Kai vartininkas paliečia kamuolį, situacija baigta. Sustabdžius žaidimą, įvairios taktikos įgyvendinimas. **Pastabos:** versti žaidėjus kuo dažniau perduoti kamuolį žaidėjams-manekenams.	

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 75 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. Bėgimas: Šuoliukai ir technika judant ratu.	**Nurodymai:** Du pratimai. Vienas su kamuoliu ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai + du vartininkai. Žaidėjai A ir B bėga tą pačią distanciją ratu, bet priešingomis kryptimis. Nr. 1 1. Junginys su passement de jambe. 2. Tolimas kamuolio perdavimas išilgai lankų, po to šuoliukai pirmyn. 3. Kamuolio paėmimas, žongliravimas ir smūgis į vartus. Nr. 2 1. Junginys su dvigubu passement de jambe. 2. Šuoliukas, stumiu kamuolį, šuoliukas, stumiu kamuolį. 3. kamuolio paėmimas ir žongliravimas bei smūgis į vartus. **Pastabos:** būti reikliam judesių kokybei. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 lankų Aštuoni stoveliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Raumeningumas. Jėga: Izometrinis darbo režimas.	**Nurodymai:** Žaidėjai dirba įvairiose aikštelėse tam tikrą nustatytą laiką, pasikeisdami 2-3kartus. Pabaigoje jie atlieka judesį, naudojamą futbole. Nr. 1. Dviese. Prispausti kelius prie krūtinės, kojas laiko partneris. Nr. 2. Vienas. Suspausti kamuolį tarp kelių atsisėdus ant žemės, kojos sulenktos ir pėdos pakeltos, liemuo pakeltas nuo žemės. Nr.3. Dviese. Nugara atsirėmus vienas į kitą sulenkti kojas per kelius padarant statų kampą (kėdės forma). Nr 4. Vienas. Stumti stovelį ištiestomis kojomis, pėdos suglaustos. Variantai kitiems pasikeitimams: - keisti kūno padėtį, kad dirbtų ta patį raumenų grupė ar jai simetriškos. **Pastaba:** paruošti aikšteles darbui už aikštės ribų . 	Lėkštelės Keturi kamuoliai
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje. Gynybos efektyvumas: atkovoti kamuolį iš varžovo ir smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Nubrėžti tris 4 m x 6 m zonas puolimo zonoje. 1. Varžovas A nugara į vartus su kamuoliu. Varyti kamuolį pro dviem stulpeliais pažymėtus vartus. 2. B puolėjas už jo, turi išmušti kamuolį iš zonos, po to smūgiuoti į vartus. Kai tik kamuolys išrieda pro stulpelius, varžovas netrukdo. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Du stulpeliai

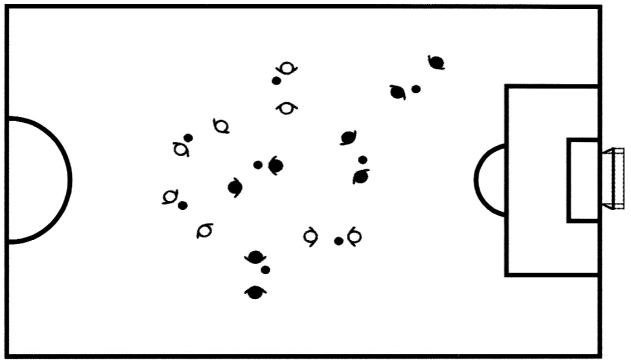
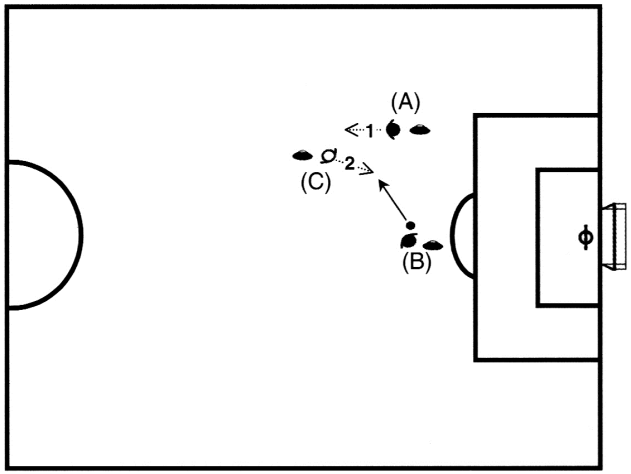
	Jei varžovui A pavyksta pravaryti pro stulpelius, jis tampa puolėju. **Pastabos:** žaidėjai žaidžia kaip jie nori, vartininkas pasirenka, kas smūgiuos į vartus.	

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 75 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Technika.** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelėje. <u>Gynybos efektyvumas:</u> atkovoti kamuolį iš varžovo, nugara į vartus, kad būtų galima smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Puolėjai dirba savo pusėje. Nubrėžti tris 4 m x 6 m zonas puolimo zonoje. Varžovas smūgiuoja į vartus, gynėjas į praėjimus. 1. A nugara į vartus, varo kamuolį pro praėjimą, pažymėtą dviem stoveliais, ir smūgiuoja į vartus. 2. B gynėjas, esantis už jo, turi išmušti kamuolį iš zonos, kad galėtų smūgiuoti į vieną iš praėjimų. 3. Kai kamuolys būna už stovelių, varžovas netrukdo. 4. Jei A prasiveržia pro praėjimą, jis lieka varžovu. 5. Jei B gynėjas įmuša į vieną iš praėjimų, jis tampa varžovu. **Pastabos:** persekioti varžovą priversti jį suklysti. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Du stoveliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas iš gynybos zonos į puolimo.</u> Puolimas keturiese: - iš gynybos pereiti į puolimą, -smūgiuoti į vartus puolimo zonoje.	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į aikštės vidų. 2.B perduoda A bėgimo kryptimi. 3.A varo kamuolį ir perduoda jį C prie kojų kai pastarasis atsidengia pirmyn. 4.C perduoda kamuolį D bėgimo kryptimi ir po to prašo (klaidinantis veiksmas) kamuolio link užribio linijos . 5.D atlieka vidutinio ilgio kamuolio perdavimą A bėgimo kryptimi ir į gynybos užnugarį (manekeno). 6. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio perdavimo ir prašymo kokybei. 	Lėkštelės 1 kamuolys 4 manekenai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų. **Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Gynybos grandies suklaidinimas, greita ataka.</u> Rungtynių tikslas: -veržtis pirmyn,	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių. Nubrėžti 13 m zonos liniją prieš kiekvienus vartus. Pastatyti po du Jokerius iš kiekvienos komandos už varžovų vartų linijos ir juos keisti kas 3'. Kai partneris perduoda kamuolį jokeriui, jie žaidžia 2 x 1 puolimo zonoje ir joks 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems

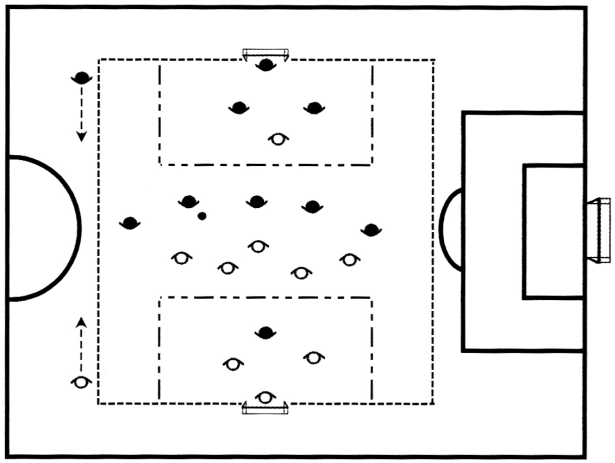
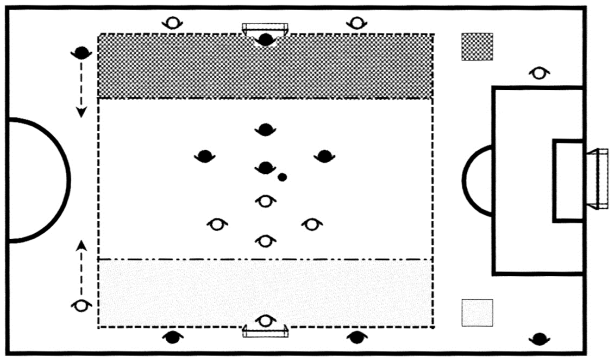
-perduoti kamuolį laisvam žaidėjui ir pulti esant kiekybinei persvarai.	kitas žaidėjas negali ten įbėgti. Kai Jokeris paliečia kamuolį, fiksuoti nuošalę. Jokeris prieš smūgiuodamas į vartus turi teisę atlikti 3 kamuolio perdavimus ir daugiausiai du kartus liesti kamuolį. Kai vartininkas paliečia kamuolį, puolimas nutraukiamas. Galima smūgiuoti į vartus už zonos ribų. **Pastabos:** priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jokeriams.	vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 76 A

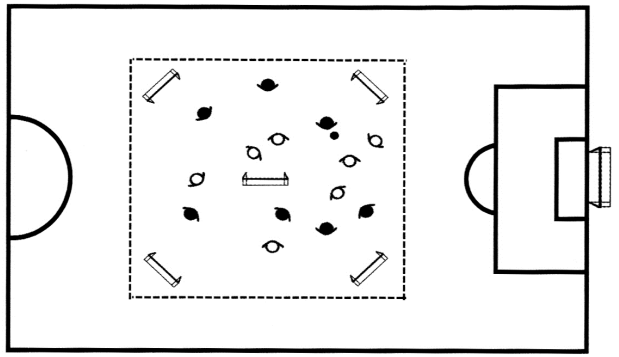
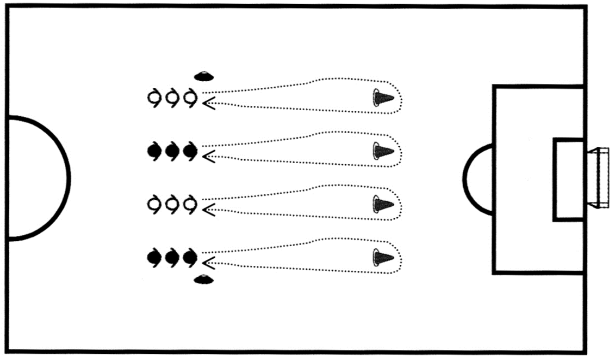
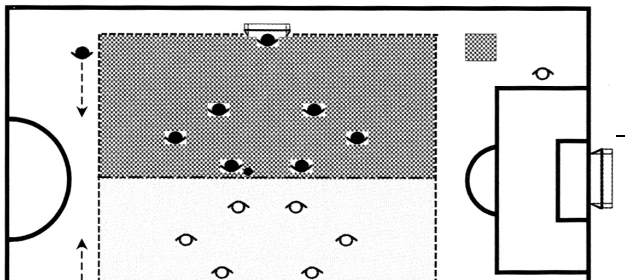
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisva technika:</u> Junginys su silpnosios kojos techniniu judesiu.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu. Sujungti įvairius techninius judesius, atliekamus tik su silpnąja koja perduodant kamuolį pažeme. **Pastabos:** priversti žaidėjus nuolatos judėti. 	Kamuolys dviems
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25' **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Gynyba esant didesniam žaidėjų kiekiui:</u> Gynėjų tikslai: -saugoti vartus, -sulaukti partnerio sugrįžimo, -staiga nepulti, bet persekioti puolėją, kad jis suklystų, -atkovoti kamuolį, - jei atimamas kamuolys, pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** 1 x 2 gynybos zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes: puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėjai pradeda žaisti būdami savo zonose. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Pradžios situacija: 1. A gynėjas prašo kamuolio. 2. C puolėjas perima kamuolio perdavimą (blogą) atliekamą B savo partneriui A. Kai tik gynėjas perduoda kamuolį treneriui ar vartininkui, arba po 30" - situacija baigta. **Pastaba:** paskutinis gynėjas neturi pulti, bet lėtai trauktis atgal ir sulaukti partnerio grįžimo. Gynėjai turi atakuoti tada, kai įsitikinę, kad perims kamuolį. 	Lėkštelės Kamuolys trims Skirtingų spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia	**Komentarai:**	

perteikti grupei:		

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 76 B

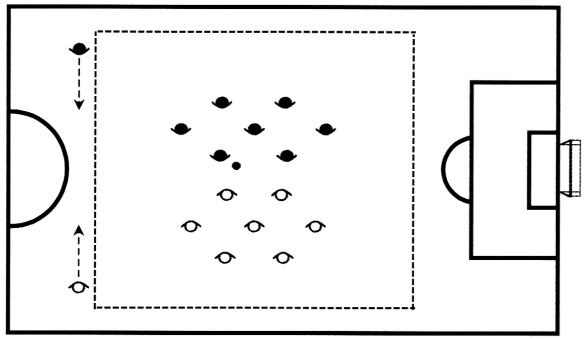
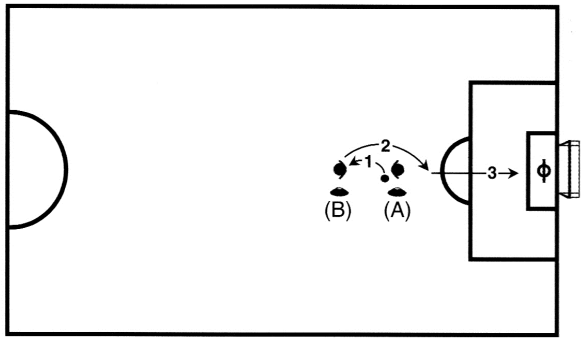
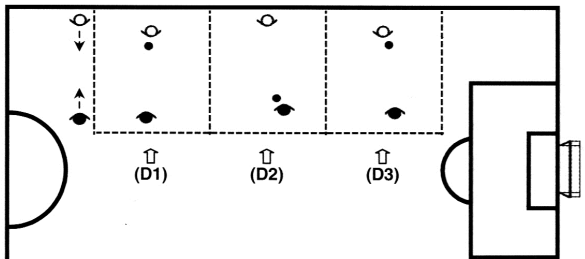
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Technika-taktika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant zonoje. <u>Gynyba esant didesniam žaidėjų kiekiui.</u> Gynėjų tikslai: -saugoti vartus, -sulaukti partnerio sugrįžimo, -staiga nepulti, bet persekioti puolėją priverčiant jį sugrįžti, -atkovoti kamuolį, - jei atimamas kamuolys - pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti baudinio aikštelę prieš kiekvienus vartus. 1 x 2 kiekvienoje baudos aikštelėje, 5 x 5 likusioje aikštės dalyje. Draudimas keisti zoną.Galima smūgiuoti į vartus už baudinio aikštelės ribų. Skaičiuoti nuošales, bet ne baudinio aikštelėje. **Pastabos:** gynėjai turi įsiterpti tada, kai tikri, kad perims kamuolį. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturis stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Gynybos grandies suklaidinimas, greita ataka.</u> Rungtynių tikslas: -veržtis pirmyn, -perduoti kamuolį laisvam žaidėjui, kad būtų žaidėjų kiekybinė persvara puolant.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių. Iš kiekvienos komandos pastatyti po du žaidėjus manekenus už priešininko vartų linijos ir juos keisti kas 3'. Nubrėžti 13 m puolimo zoną priešais kiekvienus vartus. Joks žaidėjas negali prasiskverbti į zoną išskyrus, kai žaidėjas manekenas paliečia kamuolį. Kai žaidėjas-manekenas paliečia kamuolį, stebėti nuošalę. Galima smūgiuoti už zonos ribų. **Pastabos:** priversti žaidėjus kai tik įmanoma kamuolį perduoti žaidėjams manekenams. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 77

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sutelkimas. <u>Iki sportinis žaidimas:</u> vartų medžioklė.	**Nurodymai:** Kiekviena komanda puola ir gina visus vartus. Kai įvartis įmuštas, vartai „mirę". Komanda, sumedžiojusi daugiausiai vartų, laimi. Dvi komandos puola ir gina visus vartus. Įvartis galioja abiem kryptimis. Variantai: Žaidimas rankomis: žaidėjas turi prabėgti pro vartus. Galima bėgti su kamuoliu rankose, bet kai žaidėjas paliečiamas, kamuolys atitenka varžovams. Žaidimas kojomis: Žaidėjas turi prabėgti pro vartus varydamas kamuolį. **Pastabos:** žaidžiama be vartininkų. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10m: dvikova tarp komandų.	**Nurodymai:** Rungtyniauja komandos po tris žaidėjus. Kiekvienos komandos žaidėjai sustoja prie starto linijos vienas už kito. Po trenerio signalo, komandos turi paraleliai apibėgti apie stovelį ir grįžti atgal šia tavrka: Nr. 1. Vienas iš trijų yra nešamas kitų dviejų. Nr. 2. Viena iš dviejų rankomis laikosi už kitų dviejų pečių. Nr. 3.Vienas iš trijų atsisėdęs ant partnerio nugaros, o pastarasis rankomis laikosi už trečiojo pečių. Taškas komandai, kuri pirmoji kerta finišo liniją. <u>Variantas:</u> Atnešti kamuolį. 	Lėkštelės Stovelis komandai
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika. <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, greita ataka.</u>	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti vidurio liniją skersai aikštės. Puolant, puolėjų pusėje kamuolio perdavimas tik pirmyn, išskyrus kampinius 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

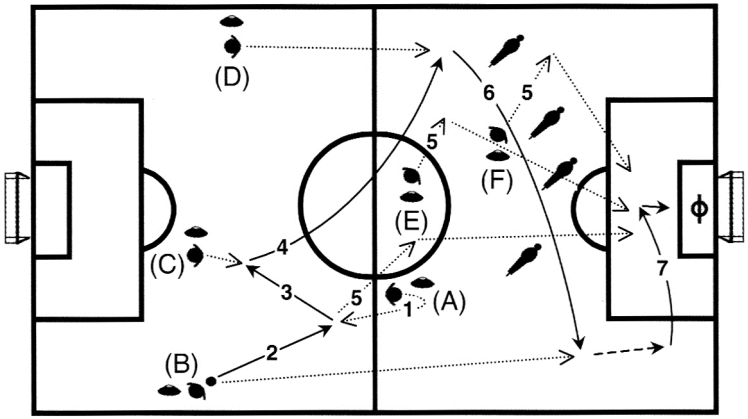
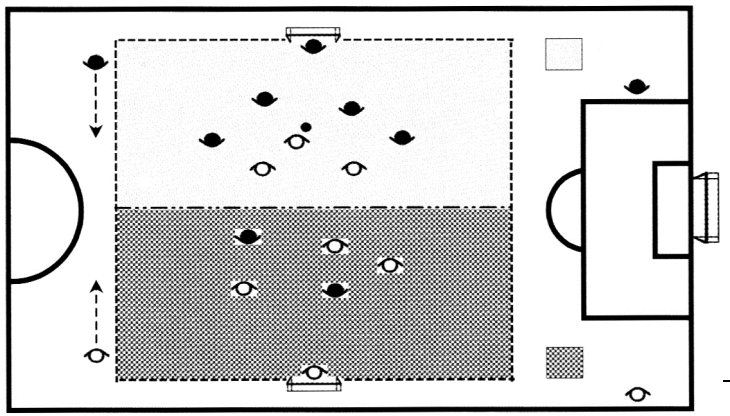
Rungtynių tikslai: - veržtis pirmyn, -kamuolio prašymas atgal, - žaisti judant pirmyn, - taktikos situacijos.	smūgius. Žaidėjas gali grįžti atgal tik varydamasis kamuolį. Sustabdžius žaidimą, taktinių situacijų įgyvendinimas. **Pastabos:** raginti žaidėjus prašyti kamuolio pirmyn. Priversti žaidėjus veržtis kuo greičiau pirmyn. Priversti žaidėjus perduoti kamuolį į laisvus plotus.	Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 78 A

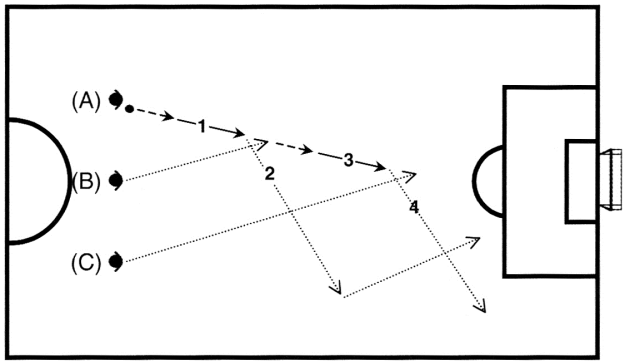
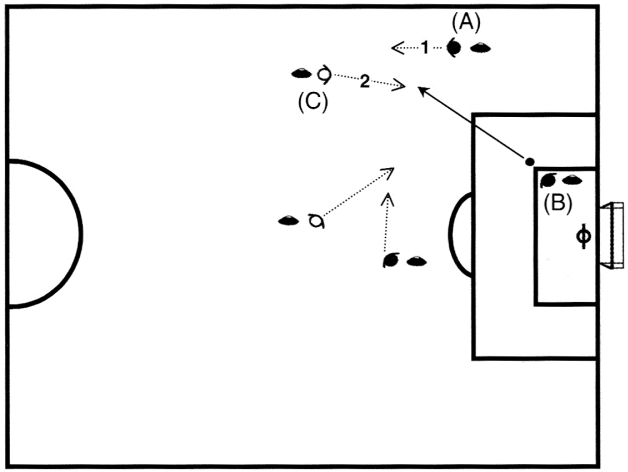
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> varžovo išvedimas iš pusiausvyros.	**Nurodymai:** Žaidimas regbis 7 x7, plotas 50 m x 40 m Nubėgti su kamuoliu rankose už varžovų vartų linijos. Kamuolio perdavimas atliekamas tik rankomis ir tik atgal. Žaidėjas su kamuoliu gali bėgti. Kai kamuolio turėtojas paliečiamas, kamuolys atitanka varžovams **Pastabos:** būtina laiku pamatyti varžovą ir perduoti kamuolį prieš būnat paliestam. Priversti žaidėjus nuolatos judėti, atlikti klaidinamus judesius. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Staigusis greitumas. <u>Distancija 10m :</u> Greitas bėgimas, kad perimti aukštai skriejantį kamuolį.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Abu žaidėjai stovi vienas prieš kitą 6 metrų atstumu.. 1. A rankomis perduoda kamuolį B, kad šis atmuštų galva. 2. B grąžina kamuolį A. 3. A apsisuka ir nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. Kamuolio grąžinimo variantas: - koja. **Pastaba:** B turi grąžinti kamuolį į aikštės gilumą. 	Lėkštelės Kamuolys dviems
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje. <u>Gynybos efektyvumas:</u>	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje. Žaidimas 1 x 1, plotas 8 m x 10 m Smūgiuoti į vartus sustabdžius kamuolį už varžovo vartų linijos. Kamuolys liečiamas tik kojomis, žaidžiama be nuošalių. 	Lėkštelės Kamuolys dviems

atkovoti kamuolį iš varžovo ir pereiti į puolimą.	Kas 2'30 keisti varžovą panaudojant pakilimo- nusileidimo sistemą. Žiūrėti į ankstesnius aprašymus. **Pastabos:** gerai paruošti žaidimo aikšteles.	

Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 78 B

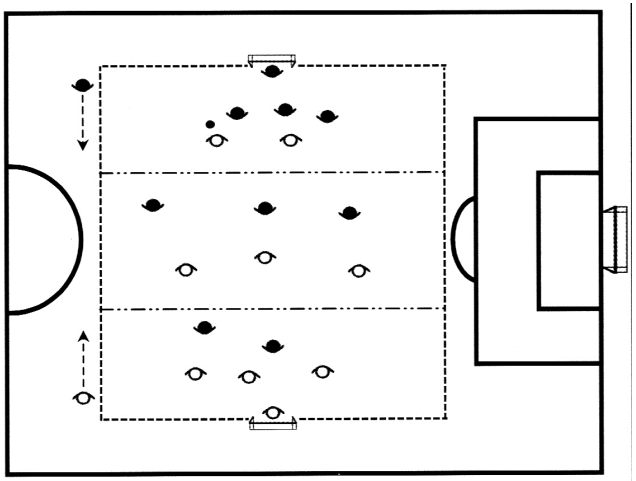
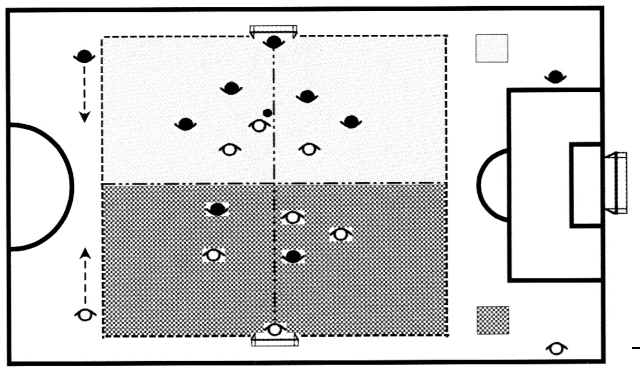
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Technika.** Priklausomybė nuo žaidėjų. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas iš gynybos pusės į puolimo:</u> puolimas šešiese, pradėti puolimą gynybos pusėje krašte ir smūgiuoti į centrą puolimo pusėje.	**Nurodymai:** Šešiese su kamuoliu + vartininkas. 1.A nugara į vartus atsidengia į priekį, kad gautų kamuolio perdavimą iš B prie kojų. 2. B perduoda kamuolį A, o šis perduoda kamuolį C. 3. C perduoda D bėgimo kryptimi. 4. A, E, F prašo kamuolio (klaidinantys judesiai) link D. 5. D pasuka žaidimą B bėgimo kryptimi, perduodamas kamuolį virš gynybos (manekeno). 6. B varo kamuolį ir smūgiuoja į centrą A, E, ir F bėgimo kryptimi. 7. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio prašymo ir perdavimų kokybei.  	Lėkštelės Kamuolys šešiems Manekenai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Kamuolio išsaugojimas, jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, pozicinė ataka.</u> Rungtynių tikslas: -padėti savo partneriui, kamuolio turėtojui būnant gynybos pusėje.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti vidurio liniją skersai aikštės. Puolant puolimo pusėje turi būti mažiausiai trys komandos žaidėjai. Jei bent vieno žaidėjo trūksta – baudinys. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. Įvartis po mažiau nei penkių perdavimų - 2 taškai. **Pastabos:** reikaluti žaidėjus prašyti pagalbos. Priversti žaidėjus kalbėtis tarpusavyje, kad pasirinkti geriausią puolimo variantą. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 79 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas, reakcijos greitis. <u>Junginiai su kamuolio perdavimu ir stabdymu:</u> judėti prieš ir po kamuolio perdavimo.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu. Žaidėjai perdavinėja kamuolį keisdami bėgimo kryptį. 1. A varosi kamuolį ir atlieka kamuolio perdavimą B bėgimo kryptimi. 2. A po to, kai perduoda kamuolį, nubėga B ir C už nugarų. 3. B varosi kamuolį ir atlieka kamuolio perdavimą C bėgimo kryptimi. 4. B po kamuolio perdavimo bėga C ir A už nugaros ir t.t. 5. Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Dirbama stipriąja ir silpnąja kojomis. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio prašymo ir perdavimo kokybei. 	Kamuolys trims
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25' **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Gynyba esant didesniam žaidėjų skaičiui:</u> Gynėjų tikslai: -saugoti vartus, -pereiti iš puolimo į gynybą, -nepulti, bet priversti puolėjus suklysti, - atkovoti kamuolį, - jei kamuolys atkovojamas, pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** 2 x 3 gynybos zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjų ir gynėjų Puolėjai ir gynėjai žaisti pradeda būdami savo zonose. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Pradžios situacija: 1. A gynėjas prašo kamuolio link 5,50 m linijos, kad pereitų į puolimą. 2. C puolėjas perima kamuolio perdavimą (blogas), kurį atlieka B savo partneriui A. Kai tik A perduoda kamuolį, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai tik gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui , po 30" situacija baigta. **Pastaba:** gynėjai turi keisti pozicijas kiek galima greičiau, kad nukenksmintų kontrataką. Gynėjai turi įsiterpti tada, kai įsitikinę, kad perims kamuolį. 	Lėkštelės Kamuolys penkiems Skirtingų spalvų marškinėliai

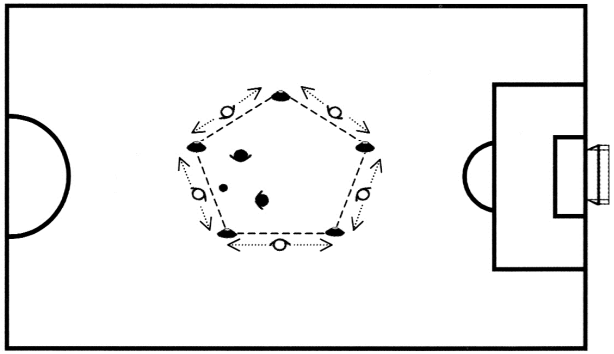
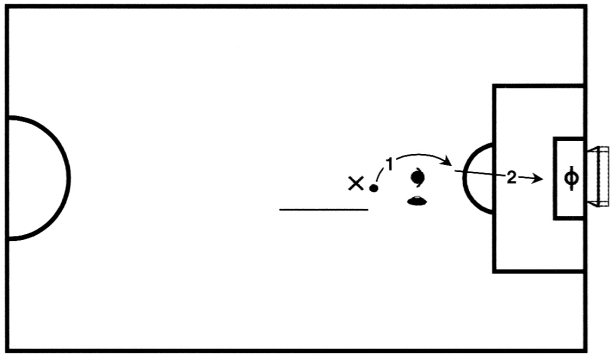
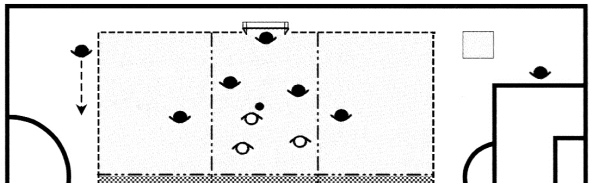
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**

Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 79 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Technika-taktika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant zonoje. Gynyba esant didesniam žaidėjų kiekiui. Gynėjų tikslai: -saugoti vartus, -sulaukti partnerio sugrįžimo, -staiga nepulti, bet persekioti puolėją, kad jis suklystų, -atkovoti kamuolį, -jei atimamas kamuolys, pereiti į puolimą, -panaudoti nuošales.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, ¾ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. 2 x3 kiekvienoje gynybos zonoje, 2 x 2 vidurinėje zonoje + jokeris. Draudimas keisti zoną, galima smūgiuoti į vartus už baudinio aikštelės ribų. Skaičiuoti nuošales kai puolėjas turi kamuolį. **Pastabos:** gynėjai turi įsiterpti tada, kai įsitikinę, kad perims kamuolį. Gynėjai turi dengtis pagal susitarimą ir greitai atsitraukti, kad apgintų vartus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. Kamuolio išsaugojimas, jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros - pozicinė ataka. Rungtynių tikslas: -padėti savo partneriui kamuolio turėtojui gynybos pusėje.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti vidurio liniją išilgai ir skersai aikštės. Puolant puolimo pusėje turi būti bent po vieną žaidėją iš komandos, kuri puola kiekvienoje gynybos zonoje. Jei bent vieno žaidėjo trūksta – baudinys. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. **Pastabos:** priversti žaidėjus prašyti pagalbos. Priversti žaidėjus kalbėtis tarpusavyje ir pasirinkti geriausią puolimo būdą. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

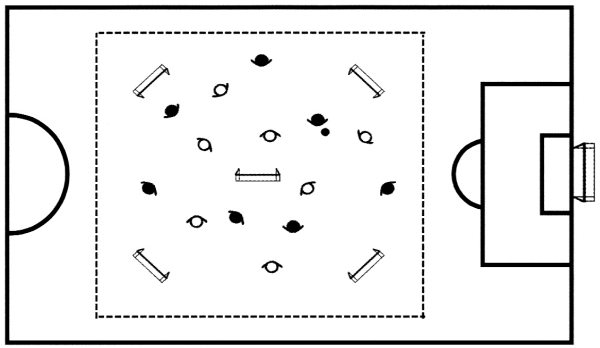
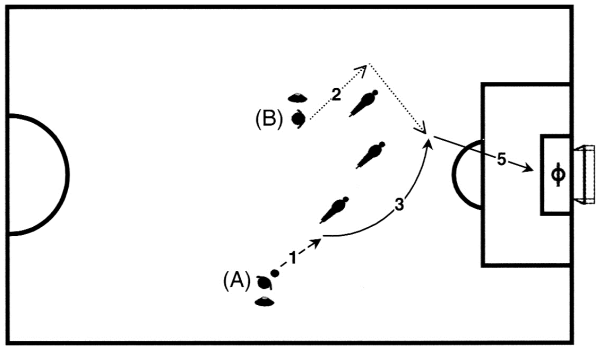
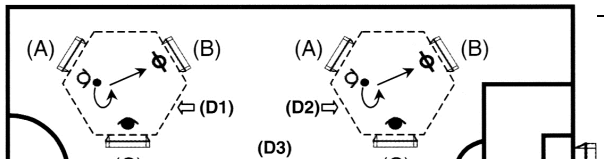
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**

Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 80

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. „Jautis: Kamuolio išsaugojimas esant didesniam žaidėjų kiekiui su kamuolio turėtojo pagalba.	**Nurodymai:** Padėti kiekviename kampe po lėkštę išdėliojant jas penkiakampio forma, kurio viena kraštinė 5 m. „Jautis" 5 x 2 ; Puolėjai gali judėti tik savo kraštinės ribose. Sudaryti vienodo lygio grupes. Kamuolio lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Keisti gynėjus po kiekvieno kamuolio perėmimo žaidėju, kuris prarado kamuolį ir jo partneriu, kuris atliko kamuolio perdavimą. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka su savo komandos draugu papildomam kartui. Keisti žaidėjų grupes. **Pastabos:** priversti puolėjus judėti. 	Lėkštelės Kamuolys septyniems
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10m: Intervilles, dvikova greitas prisitaikymas prieš smūgiavimo į vartus situacijos po regimojo signalo.	**Nurodymai:** Vienas be kamuolio + vartininkas. Treneris atsistoja už žaidėjo, kuris yra veidu į vartus, atsistojęs kojomis žergtai. 1.Treneris pasiunčia kamuolį pažeme ar aukštą prieš žaidėją. 2. Kai šis mato skriejantį kamuolį, bėga prie jo visu greičiu ir smūgiuoja į vartus. Galima daryti klaidinamus veiksmus. Žaidėjo starto variantai: - stovint ir atsitūpus, - atsigulus veidu ar nugara į žemę. **Pastabos:** keisti pratimą zonoje. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:**	**Nurodymai:** 	Lėkštelės

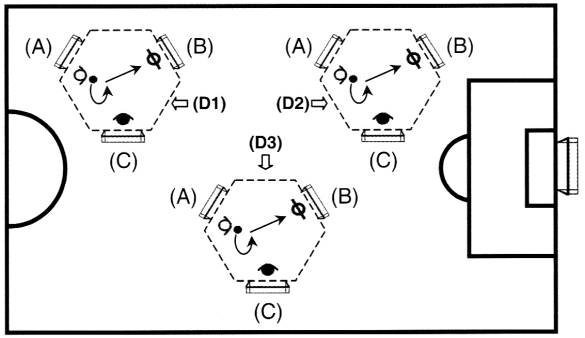
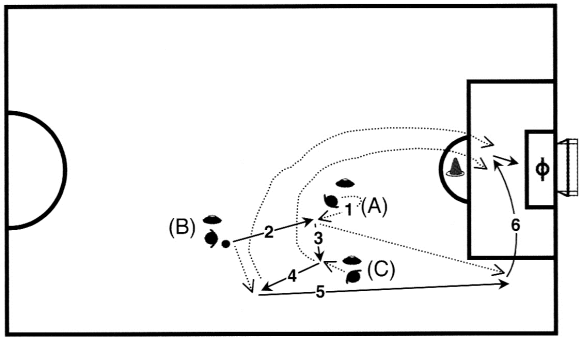
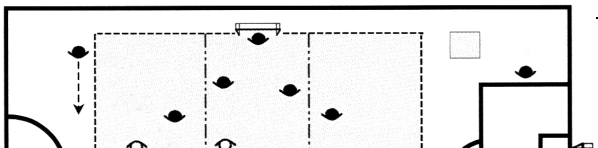
Žaidimo taktika. Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, Jei nepavyksta - tada pozicinė ataka. Rungtynių tikslai: - padėti savo partneriui kamuolio turėtojui būnant gynybos pusėje, - taktinės situacijos.	Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vieną vidurio liniją. Puolimo metu, puolėjų pusėje privalomas kamuolio perdavimas pirmyn, iškyrus kampinius smūgius. Jei bent vieno žaidėjo trūksta – baudinys. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. Sustabdžius žaidimą, strateginių situacijų įgyvendinimas **Pastabos:** priversti žaidėjus prašyti pagalbos.	Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 81A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. Teminis žaidimas kojomis: Iš pradžių įmušti vienoje pusėje, po to – kitoje.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 50 m x 40 m plote į penkis 5 m vartus. Sustatyti keturis vartus aikštės kampuose ir vienus viduryje. Smūgiuoti į penkis vartus be vartininko. Įvartis gali būti įmušamas iš abiejų vartų pusės. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. **Pastabos:** priversti žaidėjus pelnyti įvarčius vis į kitus vartus. Jei komanda, ginanti vartus, perima kamuolį, ji turi smūgiuoti į kitus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Specialusis greitumas. Distancija 10-20 m : Kamuolio prašymas į priešingą pusę, į gynėjų užnugarį.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A varo kamuolį link savo tiesioginio varžovo (manekeno). 2. B prašo (klaidinantis veiksmas) kamuolio link užribio linijos, po to greitai bėga į aikštės gilumą, į savo varžovo (manekeno) užnugarį. 3. A perduoda į gynėjų (manekenų) užnugarį ir B bėgimo kryptimi, kol šis neišėjo už žaidimo ribų. 4. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. 5. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastaba:** A kamuolio perdavimas turi būti atliktas tik po to, kai B paprašo kamuolio. 	Lėkštelės Kamuolys dviems
Tobulinimas 20'	**Nurodymai:** 	

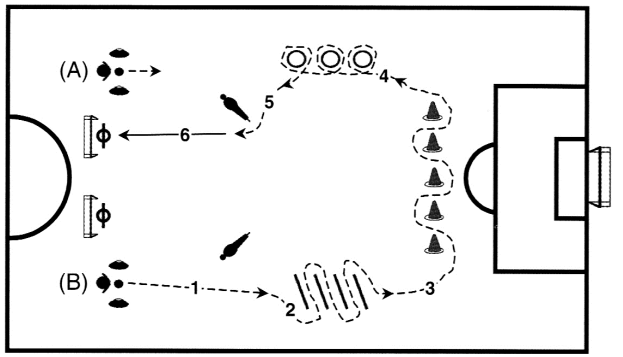
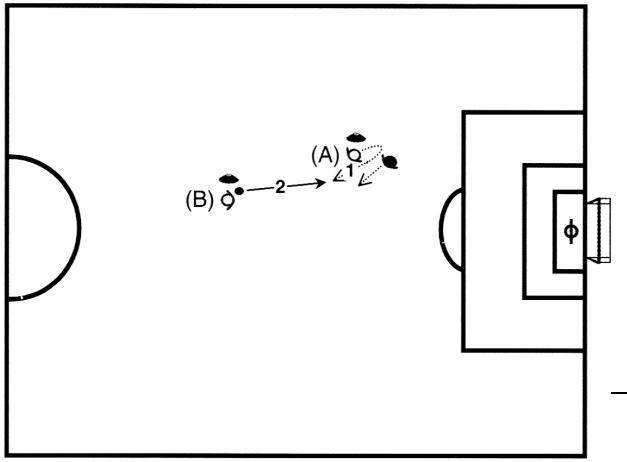
Technika: Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje. <u>Žaidimas galva:</u> Smūgiuoti kamuolį galva.	Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje. Žaidimas 1 x 2 šešiakampio formos aikštėse į trejus 5 m vartus. Smūgiuoti galva išsimetant kamuolį į vartus pagal savo pasirinkimą. A išsimeta kamuolį ir smūgiuoja jį galva, kad įmuštų į B ar C vartus, kurie yra vartininkai. Žaidėjas, perėmęs kamuolį,smūgiuoja į vartus, likę du tampa vartininkais. Vartininkas gali atmušti kamuolį galva. Kas 2'30 keisti varžovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. (Žiūrėti prieš tai buvusį pratimo aprašymą).	Lėkštelės Kamuolys trims Šeši stulpeliai trejiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 81 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelė. <u>Žaidimas galva:</u> smūgiuoti kamuolį galva.	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje. Žaidimas 1 x 2 šešiakampio formos aikštėse į tris 5 m vartus. Smūgiuoti galva kamuolį į bet kuriuos vartus. Pasimesti aukštyn rankomis. Pelnyti įvartį į B ar C saugomus vartus. Žaidėjas, perėmęs kamuolį, smūgiuoja į vartus, likę du tampa vartininkais. Vartininkas gali atmušti kamuolį galva. Kas 2'30 keisti vaežovą panaudojant pakilimo-nusileidimo sistemą. Žiūrėti prieš tai buvusius pratimus.  	Lėkštelės Kamuolys trims Šeši stulpeliai trejiems vartams
Tobulinimas 25' **Technika.** Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas užimant laisvą plotą:</u> puolimas trise užimant laisvą plotą aikštės krašte ir perduoti į centrą.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia į priekį, gauna perdavimą perdavimą iš B prie kojų. 2. B perduoda žaidėjui A . 3. A grąžina kamuolį C, po to prašo kamuolio į aikštės gilumą link užribio linijos, į laisvą plotą. 4. C perduoda kamuolį B. 5. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 6. A smūgiuoja į centrą B ir C bėgimo kryptimi. B ir C po jų perdavimo, bėga į centrą prabėgdami už stovelio. Keisti stovelio poziciją, kad B ir C atbėgtų visu greičiu. Atlikti pratimą prieš vartus iš kairės ir iš dešinės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio perdavimo ir prašymo kokybei.  	Lėkštelės Kamuolys trims Stovelis
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20'		

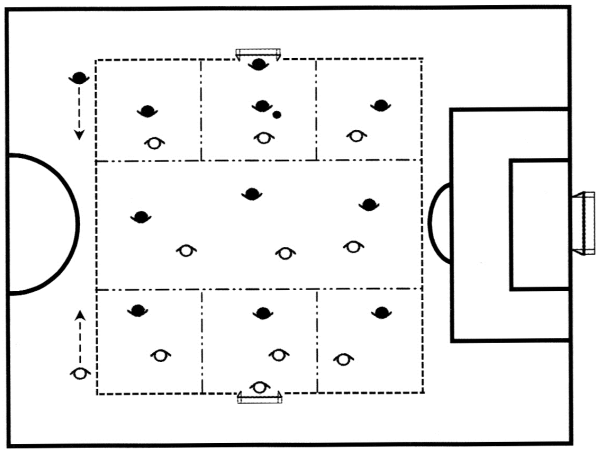
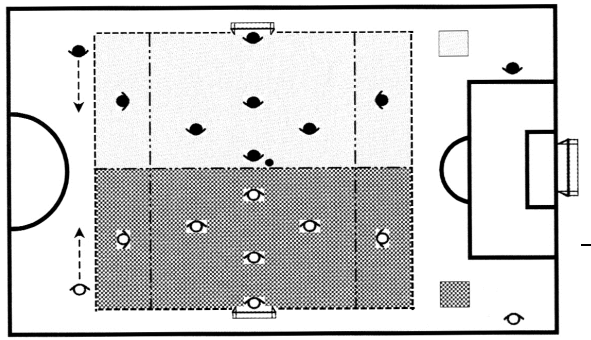
Kolektyvinė taktika: Žaidimas. <u>Kamuolio išsaugojimas. Jei nepavyksta išvesti varžovo iš pusiausvyros, tai pozicinė ataka.</u> Rungtynių tikslas: -užimti laisvą plotą gynybos pusėje, kad būtų geriau pereiti į puolimą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vieną vidurio liniją. Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi. Puolant, gynybos pusėje turi būti mažiausiai vienas puolančios komandos žaidėjas, kiekvienoje gynybos pusėje. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. Įvartis po mažiau nei penkių perdavimų - 2 taškai. **Pastabos:** priversti žaidėjus žaisti per visą aikštės plotį. Priversti žaidėjus neabejoti ir perduoti kamuolį.	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitė pratybos Nr. 82 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas ir reakcijos greitis. <u>Distancija:</u> Šuoliukai ir technika judant ratu	**Nurodymai:** Kiekvienas su kamuoliu, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. + 2 vartininkai. Žaidėjai A ir B bėga tą pačią distanciją varydamiesi kamuolį ratu. 1. Padu pakaitomis**arrieres – atgal. 2. Pristatomi žingsneliai tarp lazdų su kamuoliu plojant rankomis. 3. Laisvas varymas gyvatėle. 4. Ratu apie lankus vidine*išorine pėdos puse. 5. Dvigubas passement de jambe ties manekenu. 6. Smūgis į vartus. Parinkti kitus variantus priklausomai nuo žaidėjų lygio. **Pastabos:** būti reikliam judesio atlikimo kokybei  	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Šeši lankai 10 stovelių Aštuonios lazdos manekenai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25' **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos <u>Gynyba esant didesniam žaidėjų skaičiui:</u> Puolėjo - kamuolio turėtojo tikslai: -klaidinantis kamuolio perdavimas ir driblingas, -išsaugoti kamuolį ir perduoti. Puolėjo, neturinčio kamuolio, tikslai: -padėti savo partneriui.	**Nurodymai:** 2 x 1 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes: puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėjai pradeda žaisti būdami savo zonose. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Pradžios situacija: 1. A puolėjas atsidengia pirmyn, kad gautų kamuolio perdavimą iš B. 2. Jo partneris B perduoda kamuolį jam prie kojų.. Kai tik B perduoda, visi trys žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai tik gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui, arba po 30" situacija baigta. **Pastaba:** puolėjas, neturintis kamuolio, neturi tik stebėti žaidimą, bet padėti savo partneriui prašydamas kamuolio. Pasisekimo kriterijus - įvartis po kiekvieno puolimo.  	Lėkštelės Kamuolys trims Skirtingų spalvų marškinėliai

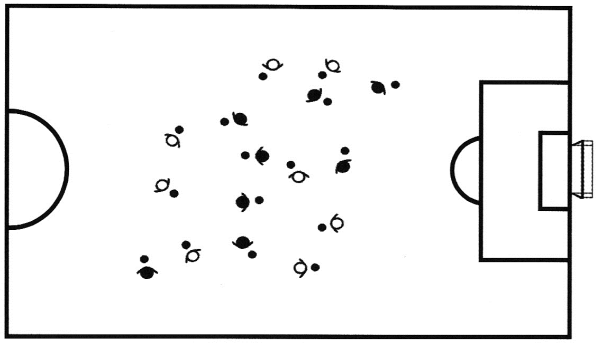
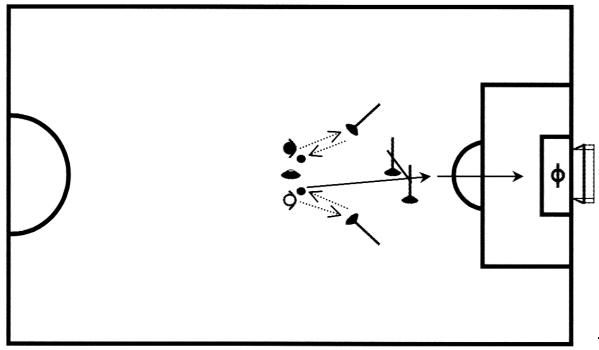
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

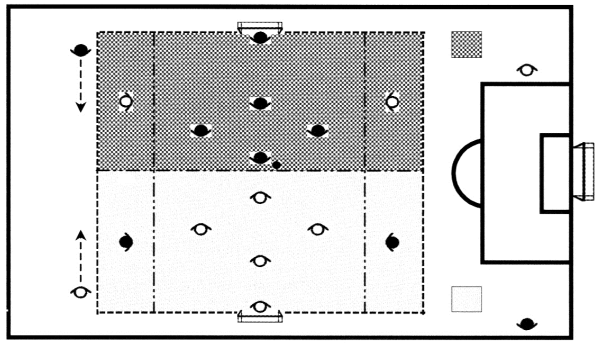
Nr. 82 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Technika-taktika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje žaidžiant. <u>Puolimas esant didesniam žaidėjų skaičiui.</u> Puolėjų tikslai: -suklaidinti žaidžiant 2x1, -pozicijos keitimas, - padėti kamuolio turėtojui, - grįžimas į vietas.	**Nurodymai:** Žaidimas 10 x 10, ¾ aikštės į dvejus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi.Nubrėžti dvi linijas kiekvienoje puolimo pusėje taip gaunant tris vienodo dydžio aikšteles. 1 x 1 kiekvienoje puolimo zonoje, 3 x 3 vidurinėje. Draudimas keisti zoną, išskyrus perduodant kamuolį partneriui. Praradus kamuolį, grįžimas į savo vietas. **Pastabos:** priversti žaidėjus, neturinčius kamuolio, prašyti kamuolio. Priversti kamuolį perduodantį žaidėją atbėgti į pagalbą savo partneriui. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Kamuolio išsaugojimas, jei nepavyksta suklaidinti, tada pozicinė ataka.</u> Rungtynių tikslas: -panaudoti žaidėjų kiekio persvarą gynybinėje pusėje ir	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 1/2 aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos gynybos pusėje. Iš kiekvienos komandos pastatyti po jokerį abiejose zonose ir juos keisti kas 3' tam, kad jokeriai įsijungtų į žaidimą, partneris turi jam perduoti kamuolį į centrinę gynybinės zonos dalį kai komanda praranda kamuolį, jokeriai sugrįžta į savo vietas. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimai - 1 taškas. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

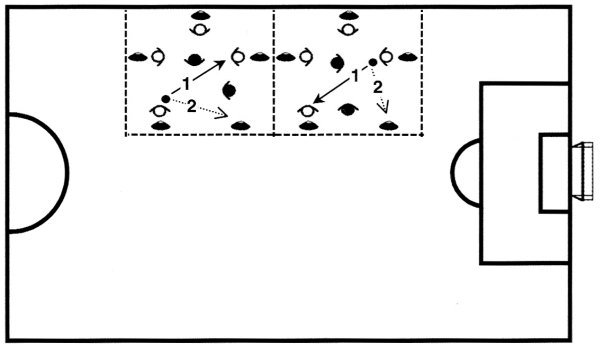
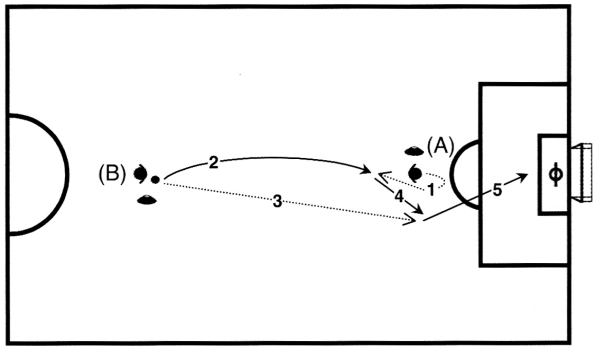
pereiti į puolimą.	**Pastabos:** priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jokeriams.	
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

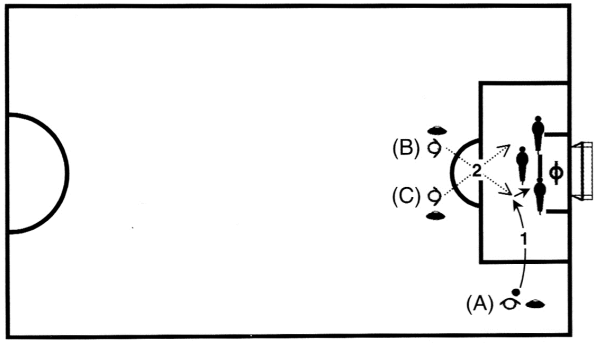
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 83

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisva technika:</u> Žongliravimas.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais. Sujungti įvairius neįpratus žongliravimo būdus. **Pastabos:** raginti žaidėjus būti išradingais, stengtis atsipalaiduoti. 	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10 m: Dvikova dėl kamuolio po garsinio signalo.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Du žaidėjai lenktyniauja tarpusavyje, kad galėtų smūgiuoti į vartus. Paliesti stulpelį ranka, pasiimti kamuolį ir po to, kurio kamuolys pirmasis prarieda pro barjero apačią smūgiuoja į vartus. Treneris duoda starto signalą. Žaidėjų bėgimo pradžios variantai: - stovint ir atsitūpus, - atsigulus veidu ar nugara į žemę. Variantai prieš smūgį į vartus: - pirmasis žaidėjas, kurio kamuolys, peršoka barjerą ir smūgiuoja į vartus. **Pastabos:** jei padaroma klaida dvikovos metu – baudinys. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Du stulpeliai Barjeras

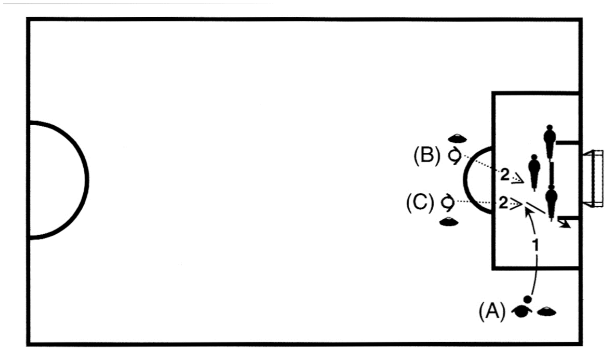
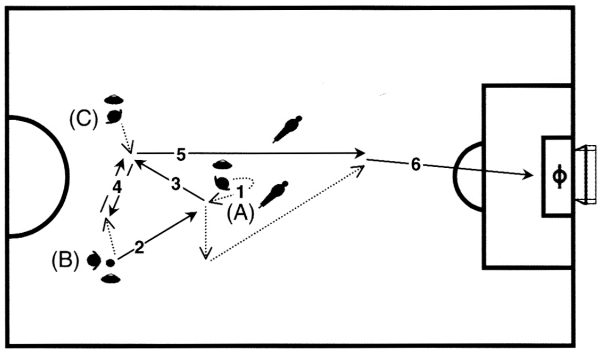
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika. <u>Kamuolio išsaugojimas jei nepavyksta išvesti varžovus iš pusiausvyros. Pozicinė ataka.</u> Rungtynių tikslai: - pasinaudoti žaidėjų kiekio persvara puolant, kad išsaugoti kamuolį ar geriau išvesti iš pusiausvyros varžovą, **-**taktinės situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 10 m pločio zoną kiekvienos komandos puolimo pusėje per visą aikštės plotį prie vartų. Iš kiekvienos komandos pastatyti po jokerį abiejose zonose ir juos keisti kas 3' Kad jokeris žaistų, jo partneris turi jam perduoti kamuolį į centrinę zoną jo puolimo pusėje. Kai komanda praranda kamuolį, jokeriai sugrįžta į savo vietas. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mačiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. Sustabdžius žaidimą, taktinių situacijų įgyvendinimas. **Pastabos:** priversti žaidėjus, kai tik įmanoma, perduoti kamuolį jokeriams. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

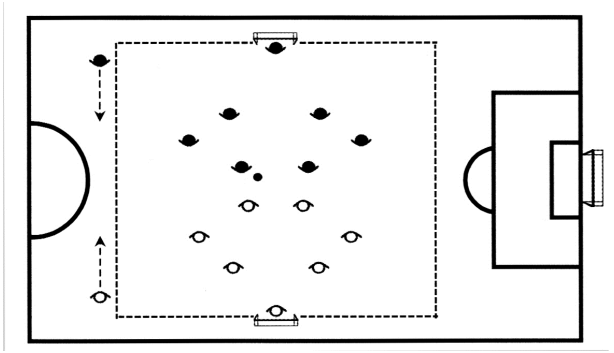
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 84 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>„Jautis":</u> kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų kiekio persvarai su atsidengimu ir perbėgimu.	**Nurodymai:** Plote 10 m x 10 m išdėlioti penkias lėkšteles. „Jautis'' 4 x 2. Kai žaidėjas perduoda kamuolį (1) jis bėga prie lėkštelės, kur nieko nėra (2). Sudaryti vienodo lygio grupes. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Keisti gynėjus po kiekvieno kamuolio perėmimo žaidėju, kuris prarado kamuolį, ir jo partneriu, atlikusiu blogą kamuolio perdavimą. Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis išlieka vienu kartu ilgiau. **Pastabos:** Puolėjai gali judėti tik 1 m kairėn ir dešinėn.  	Lėkštelės Kamuolys šešiems
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Greitumo lavinimas. <u>Distancija 20 m :</u> Kamuolio prašymas į centrą ir grąžinimas atgal.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia pirmyn ir gauna kamuolio perdavimą iš B prie kojų. B atlieka tolimą kamuolio perdavimą oru. 2. B bėga visu greičiu ir prašo kamuolio į aikštės gilumą. 3. A grąžina kamuolį B bėgimo kryptimi. 4. B nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. **Pastaba:** A kamuolį grąžina tik po to, kai B paprašo kamuolio.  	Lėkštelės Kamuolys dviems

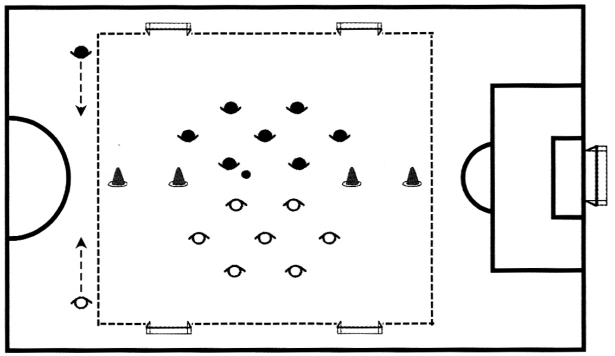
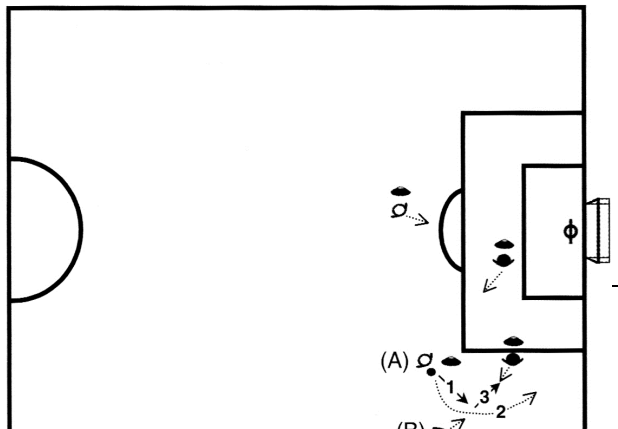
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje. <u>Žaidimas galva:</u> centre.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba puolimo pusėje. 1. A partneris smūgiuoja į centrą priešais vartus. 2. B ir C prabėgę vienas pro kitą kryžmai perima smūgį į centrą galva priešais varžovus (manekenus). Keisti smūgiuojančio į centrą žaidėjo poziciją. Keisti smūgiuojančio į vartus poziciją. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės pusės. **Pastabos:** jei smūgiai į centrą nėra pakankamai kokybiški, smūgiuoti ne galva, o kojomis-rankomis 	Lėkštelės 1 kamuolys 3 manekenai

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 84 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Technika.** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelė. <u>Žaidimas galva:</u> Smūgiuoti kamuolį ties centru ginantis priešais vartus.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu. Gynėjai dirba savo gynybos pusėje. Pastatyti statiškus priešininkus (2-3 manekenus) priešais vartus. 1. A varžovas smūgiuoja į centrą priešais vartus. 2. B ir C atmuša smūgį į centrą galva priešais varžovus (manekenus) į šalį nuo vartų. Keisti smūgiuojančio į centrą žaidėjo poziciją. Keisti smūgiuojančio į vartus poziciją. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** jei smūgiai į centrą nėra pakankamai geri, smūgiuoti ne galva, o kojomis/rankomis. 	Lėkštelės Kamuolys trims Manekenai
Tobulinimas 25' **Technika** Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas užimant laisvą plotą.</u> Puolimas trise: - užimti laisvą plotą aikštės centre ir smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia pirmyn ir gauna kamuolį iš B prie kojų. 2. B perduoda A ir ateina C į pagalbą. 3. A grąžina kamuolį C ir prašo perduoti (klaidinantis veiksmas) kamuolį link užribio linijos, po to į aikštės gilumą į savo varžovo (manekeno) užnugarį. 4. C žaidžia sienelę su žaidėju B. 5. C perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi tarp varžovų (manekenų), kol šie nėra už žaidimo ribų. 6. A stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš kairės ir iš dešinės. **Pastabos:** atsižvelgti į laiko /erdvės santykį atliekant kamuolio perdavimus bei prašant jo. 	Lėkštelės Kamuolys trims Manekenai

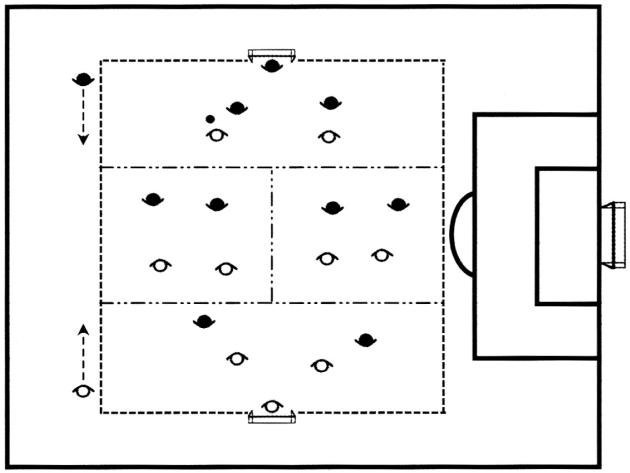
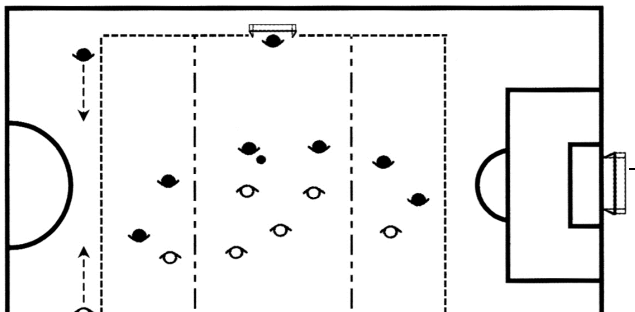
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Kamuolio atkovojimas, teisingas puolimo krypties pasirinkimas.</u> Rungtynių tikslas: -išsaugoti kamuolį, jį atkovojus vengti prarasti, kai jis priklauso komandai.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, laisvas žaidimas. Kai vienas žaidėjas atkovoja kamuolį, jis perduoda partneriui pasakydamas garsiai jo vardą. Jei pamiršta – kamuolys atitenka varžovui. **Pastabos:** priversti žaidėjus perduoti kamuolį prie kojų, o ne bet kur.	
		Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 85 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas, reakcijos greitis. <u>Teminis žaidimas kojomis/rankomis:</u> Įmušti vienoje pusėje, po to - kitoje	**Nurodymai** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m Pastatyti dvejus 5 m vartus ties kiekviena vartų linija ir dvejus neutralius 6m praėjimus iš stovelių kraštuose ir centre. Prabėgti su kamuoliu rankose pro vienus iš vartų ar praėjimų. Įvartis įskaitomas iš abiejų pusių. Kamuolio perdavimai atliekami tik rankomis arba kojomis. Žaidėjas su kamuoliu gali bėgti. Kai kamuolio turėtojas yra paliečiamas, kamuolys atitenka varžovui. **Pastabos:** jei komanda gina vienus vartus ir sugeba atimti kamuolį, ji turi smūgiuoti į kitus. Keisti vartus ar praėjimą po kiekvieno įvarčio.	
		Lėkštelės Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stoveliai dvejiems vartams Aštuoni stulpeliai keturiems vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Puolėjų tikslai: -žaisti 2 x 1 krašte klaidinant gynėją bėgimu į užnugarį, -išsaugoti kamuolį, jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros,	**Nurodymai:** 3 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėjai pradeda būdami savo zonose. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Pradžios situacija: 1. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 2. A prašo kamuolio į B užnugarį. 3. B perdavęs kamuolį A bėga prie savo varžovo. Kai tik A perduoda, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai tik gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui, po 30” situacija baigta.	
		Lėkštelės Kamuolys penkiems Skirtingų spalvų marškinėliai

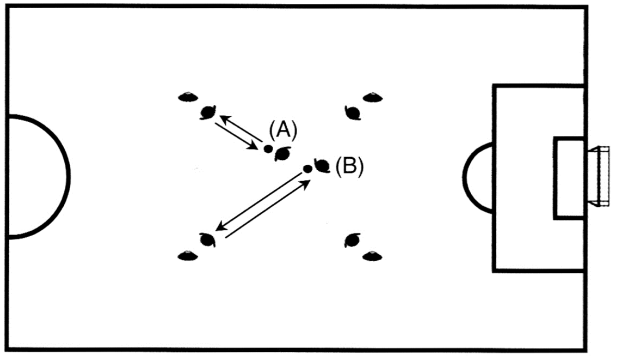
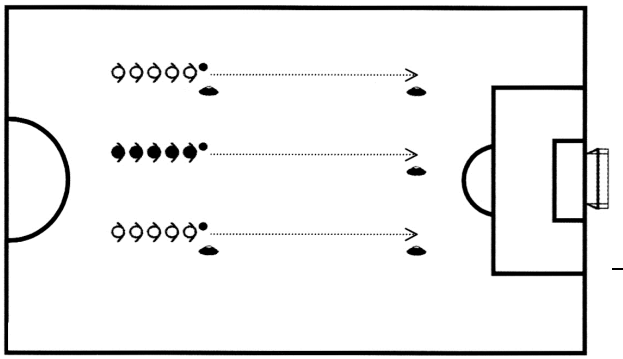
-likti trikampyje.	**Pastaba:** atkreipti dėmesį į nuošales žaidžiant 2 x 1 krašte. Neužmiršti padėti kamuolio turėtojui.	
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

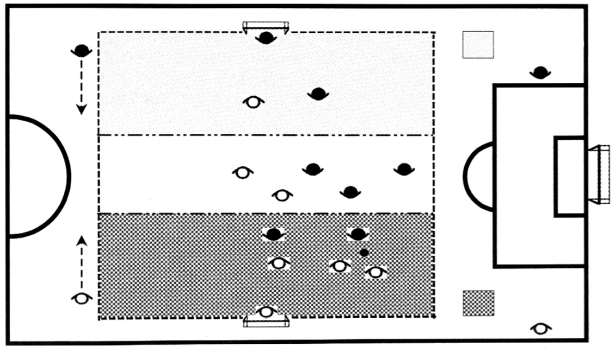
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 85 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Technika-taktika.** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant zonoje. <u>Puolimas esant didesniam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjų tikslai: -išvesti varžovą iš pusiausvyros pasinaudojant žaidėjų kiekio persvara, - keisti poziciją, - padėti kamuolio turėtojui, - grįžimas į vietas.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9 ant ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Nubrėžti vidurio liniją vidurio zonoje. 2 x 2 kiekvienoje zonoje. Draudimas keisti zoną, išskyrus perduodant kamuolį partneriui. Praradus kamuolį, grįžimas į savo vietas. **Pastabos:** raginti žaidėjus prašyti kamuolio. Priversti kamuolį perduodantį žaidėją atbėgti greitai į pagalbą savo partneriui. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas. <u>Kamuolio atkovojimas, teisingo puolimo varianto pasirinkimas.</u> Rungtynių tikslas:	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 1/2 aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių . Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kai žaidėjas perima kamuolį vidurio zonoje, niekas negali jam trukdyti. Po dviejų kamuolio lietimų jis turi pradėti puolimą. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

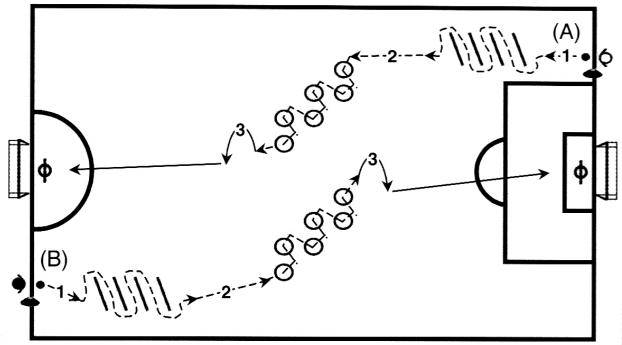
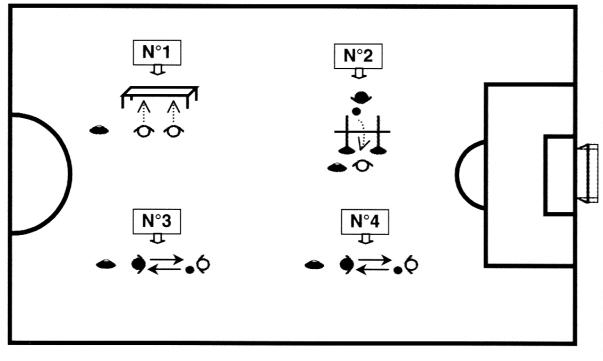
-susitvarkyti be spaudimo, atkovojus kamuolį pereiti į puolimą.	**Pastabos:** priversti vidurio zonos žaidėjus keliese spausti varžovą, kamuolio turėtoją. Priversti kamuolį atkovojusį žaidėją pradėti pulti po 2-3" .	Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

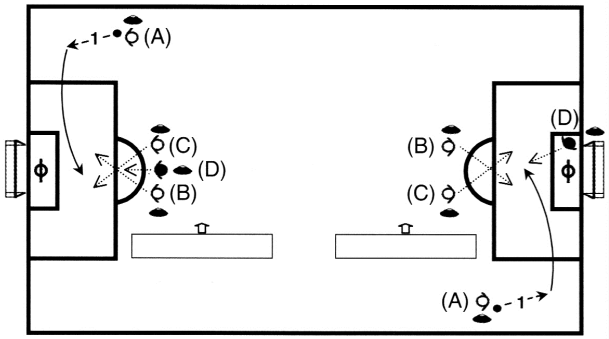
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 86

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Junginiai perduodant ir stabdant kamuolį:</u> kartoti pratimus.	**Nurodymai:** Šešiese su dviem kamuoliais. Žaidėjai A ir B perdavinėja kamuolį žaidėjams, kurie stovi keturkampio kampuose šia tvarka: A ir B juda, keturi žaidėjai stovi vietoje. A ir B atlieka kamuolio susistabdymą į tam tikrą objektą, žaidėjai aplink keturkampį grąžina kamuolį vienu lietimu. Kamuolio perdavimo variantai: - silpnąja ir stipriąja koja. Kamuolio stabdymo variantai: į tam tikrą objektą, stipriosios ir silpnosios kojos vidine puse, Į tam tikrą objektą, stipriosios ir silpnosios kojos išorine puse. **Pastabos:** būti reikliam judesių atlikimo kokybei.  	Lėkštelės Kamuolys šeiems
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10 m: Intervilles, dvikova tarp komandų.	**Nurodymai:** Rungtyniauja dvi komandos. Žaidėjai išsirikiuoja prie starto linijos. Po trenerio signalo žaidėjai bėga ir perduoda kamuolį rankomis. Kai vienas žaidėjas perduoda kamuolį, jis bėga visu greičiu prie finišo linijos. Žaidėjai gali bėgti su kamuoliu ir atlikti kamuolio perdavimus bėgdami. Taškas komandai, kurios visi žaidėjai kirto finišo liniją, visiems palietus kamuolį perduodant jį. <u>Kamuolio perdavimo variantai:</u> ranka, ranka pažeme, ranka už nugaros, ranka pro koją, pagrindine koja, kojomis (šiuo atveju draudžiama kamuolį liesti kojomis). 	Lėkštelės Kamuolys komandai

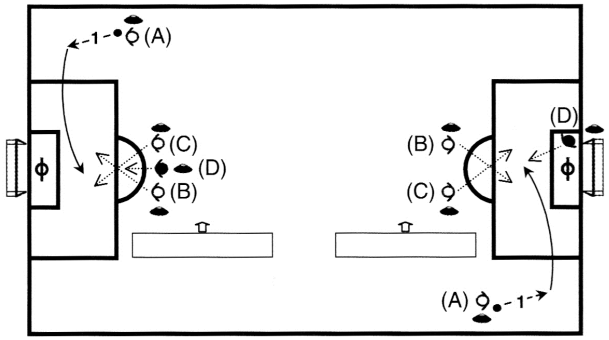
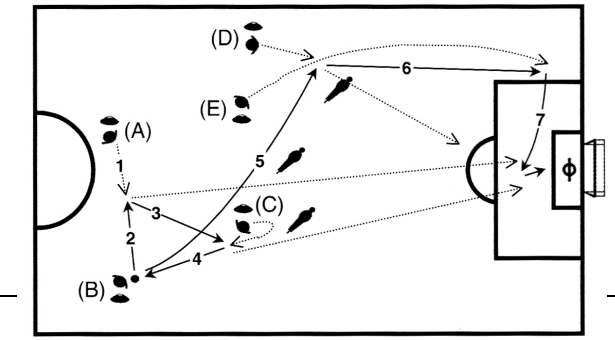
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategija Kamuolio atkovojimas, teisingas puolimo pasirinkimas. Rungtynių tikslai: - spausti kamuolio turėtoją gynybos zonoje, kad smūgiuoti į vartus. - taktinės situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Du kamuolio lietimai. Kai tik vienas žaidėjas atkovoja kamuolį varžovų gynybos pusėje, niekas negali gintis ties juo. Sustabdžius žaidimą, taktinių situacijų įgyvendinimas. **Pastabos:** priversti puolėjus keliese spausti gynėją, kamuolio turėtoją, savo gynybos pusėje. Sutrukdyti gynėjams spausti puolėją, kuris atkovoja kamuolį varžovų gynybos pusėje. Priversti kamuolį atkovojusį žaidėją pereiti prie puolimo nedelsiant, jei įmanoma smūgiuojant į vartus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

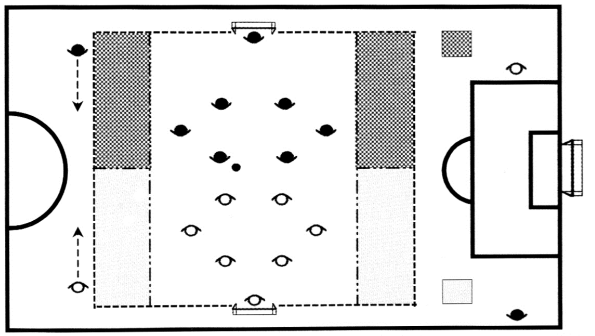
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 87 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. Bėgimas: šuoliukai ir technika judant ratu.	**Nurodymai:** Du pratimai. Kiekvienas su kamuoliu ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai + 2 vartininkai. Žaidėjai A ir B bėga tą pačią distanciją ratu, tik priešingomis kryptimis. Nr. 1 1. d 2. Kamuolio stabdymas šalia lankų, šuoliukas į lankus, stumti kamuolį kitos kojos padu tuo pačiu metu. 1- ***Louche po to aukštai skriejančio kamuolio paėmimas Nr. 2 1. Pėdos šonu link išorinės pusės tarp lazdų. 2. Kamuolio stabdymas šalia lanko, šuoliukas į lanką, tuo pat metu stumti kamuolį tos pačios kojos padu pirmyn. 3. ** louche po to pusiau aukštai skriejančio kamuolio paėmimas. **Pastabos:** būti reikliam judesių atlikimo kokybei. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 12 lankų 8 lazdos Ketrui stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Raumeningumas. Jėga: Pliometrinis ir izometrinis raumenų darbo režimas.	**Nurodymai:** Žaidėjai dirba skirtingose aikštelėse, 2-3 ratai. Pabaigoje atlieka judesį būdingą futbolui. Nr. 1. Užlipti ant suoliuko viena koja, nulipti kita. Nr. 2. Dviese. Atsisėdus ant žemės, smūgiuoti kamuolį galva per barjerą. Nr. 3. Dviese. Perduoti kamuolį pritūpus. Nr. 4. Dviese. Perduoti medicininį kamuolį pritūpus. Variantai kitoms rotacijoms: 	Lėkštelės Suolelis Barjeras Kamuolys

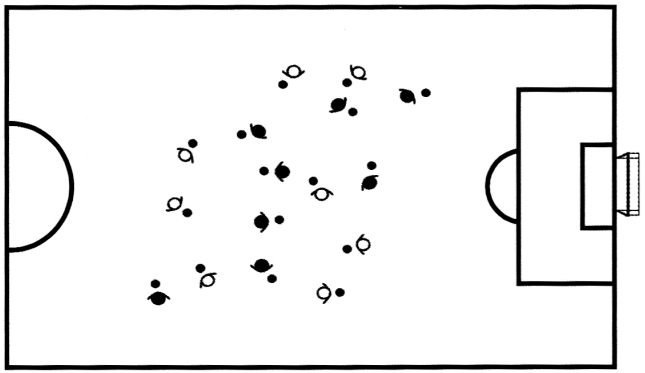
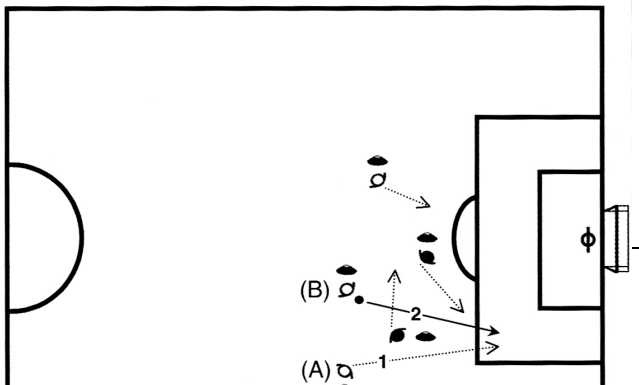
	keisti krūvį raumenų grupėms, bet likti tose pačiose aikštelėse. **Pastaba:** Aikšteles įrengti už aikštės ribų.	Medicinis kamuolys
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje. Žaidimas galva: dvikova esant žaidėjų kiekio persvarai.	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštelėje. 2 x 1 puolimo pusėje + vartininkas. Dvi situacijos. Sudaryti dvi žaidėjų grupes: puolėjų ir gynėjų. Puolėjai B ir C smūgiuoja į vartus, D juos gina. Pradžios situacija: 1. A varo kamuolį, kad smūgiuotų į centrą B ir C. 2. Visi trys žaidėjai pradeda rungtyniauti, kai A paliečia kamuolį. Pradžios situacija Nr. 1: Puolėjai yra veidu į vartus, gynėjas nugara į vartus. Pradžios situacija Nr. 2: Puolėjai ir gynėjas veidu į vartus. **Pastabos:** atlikti pratimą centre, iš dešinės ir iš kairės nuo pusės prieš vartus. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems Skirtingų spalvų marškinėliai

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 87 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Technika.** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelė. Žaidimas galva: Dvikova esant žaidėjų kiekio persvarai.	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštelėje. 2 x 1 puolimo pusėje + vartininkas . Dvi situacijos. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjų ir gynėjų. Puolėjai B ir C smūgiuoja į vartus, D juos gina. Pratimo pradžia: 1. A varo kamuolį, kad smūgiuotų į centrą B ir C. 2. Kai A paliečia kamuolį, visi trys žaidėjai pradeda rungtyniauti. Pirmos situacijos pradžia: Puolėjai yra veidu į vartus, gynėjas nugara į vartus Antros situacijos pradžia: Puolėjai ir gynėjas veidu į vartus. **Pastabos:** atlikti pratimą centre, iš kairės ir iš dešinės pusės prieš vartus. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems Skieringų spalvų marškinėliai
Tobulinimas 25' **Technika** Priklausomybė žaidžiant. Pozicijos užėmimas ir keitimas užimant laisvą plotą: puolimas penkiese žiman laisvą plotą aikštės krašte ir perduodant kamuolį į centrą.	**Nurodymai:** Penkiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio iš B. 2. B atlieka kamuolio perdavimą prie A kojų. 3. A perduoda kamuolį C prie kojų, kai šis atsidengia pirmyn. 4. C grąžina kamuolį B. 5. B perduoda toli D bėgimo kryptimi. 6. D perduoda į aikštės gilumą E bėgimo kryptimi, į laisvą plotą, kai šis prabėga pro jo nugarą. 7. E smūgiuoja į centrą A, C ir D bėgimo kryptimi. Atlikti pratimą prieš vartus iš kairės ir iš dešinės pusės. 	Lėkštelės Kamuolys penkiems Manekenai

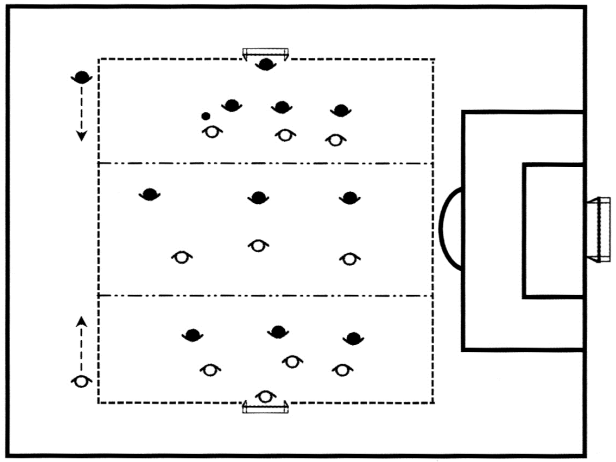
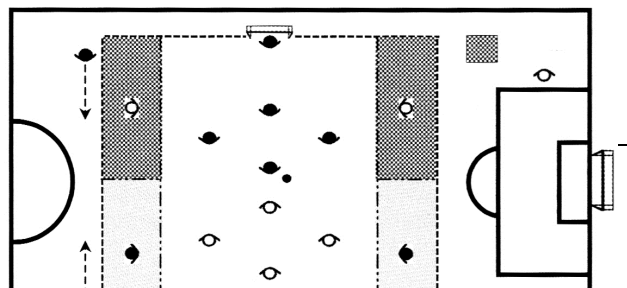
	Pastabos: reikalauti kamuolio prašymo ir perdavimo kokybės.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas. <u>Išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas.</u> Rungtynių tikslas: -užimti laisvą plotą aikštės kraštuose puolant ir perduoti į centrą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje. Ten gali prasiskverbti tik vienas žaidėjas savo puolimo pusėje ir tik varydamas kamuolį. Du kamuolio lietimai kraštinėse zonose ir kamuolio perdavimas į centrą. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau veržtis į zoną. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 88 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisva technika:</u> Junginiai su technikos judesiais simetriškai.	**Nurodymai:** Visi su kamuoliais. Sujungti laisvai įvairius techninius judesius simetriškai (tas pats judesys yra vieną kartą atliekamas viena koja, kitą kartą kita) . **Pastabos:** Priversti žaidėjus nuolatos judėti, atsipalaiduoti. 	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai.</u> Puolėjų tikslai: -užimti laisvą plotą, išvengti gynėjo iš centro sugrįžimo,	**Nurodymai:** 3 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes, puolėjų ir gynėjų. Puolėjai ir gynėjai žaisti pradeda būdami savo zonose. Puolėjai smūgiuoja į vartus. Pradinė situacija: 1. A prašo kamuolio į aikštės gilumą, į varžovo užnugarį. 2. B perduoda A bėgimo kryptimi. Kai A paprašo kamuolio, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai tik gynėjas perduoda kamuolį treneriui arba savo vartininkui,  	Lėkštelės Kamuolys penkiems Skirtingų spalvų marškinėliai

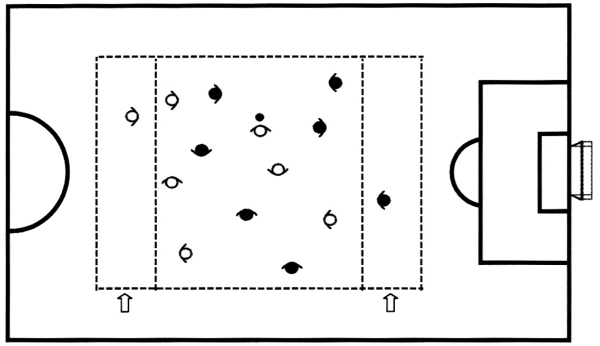
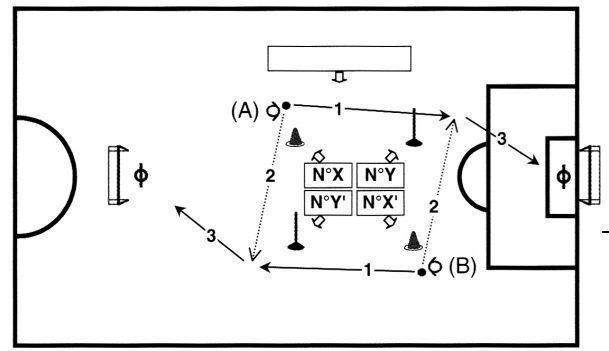
-išsaugoti kamuolį, jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros varžovą, -likti trikampyje.	arba po 30" situacija baigta. **Pastaba:** atkreipti dėmesį į nuošales perduodant kamuolį į aikštės gilumą. Neužmiršti padėti žaidėjui sukamuoliu .	
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**	

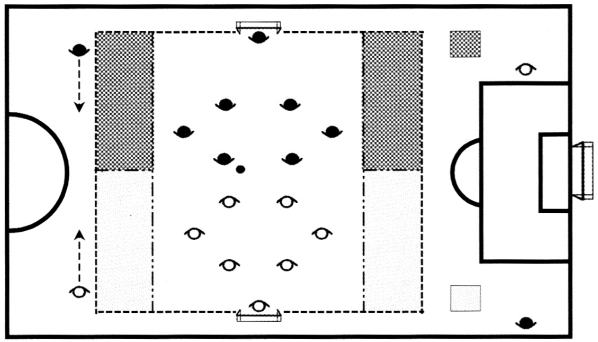
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 88 B

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 25' **Technika-taktika** Išmoktos medžiagos pritaikymas žaidžiant zonoje. <u>Puolimas esant didesniam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjų tikslai: -išvesti varžovą iš pusiausvyros pasinaudojant kiekybine persvara zonoje, -pozicijos keitimas, - pagelba kamuolio turėtojui, - grįžimas į vietas.	**Nurodymai** Žaidimas 10 x 10, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Skersai aikštės nubrėžti dvi linijas. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. 3 x 3 kiekvienoje zonoje. Draudimas keisti zoną, išskyrus perduodant kamuolį partneriui. Praradus kamuolį - grįžimas į savo pozicijas. **Pastabos:** priversti žaidėjus, neturinčius kamuolio, prašyti kamuolio. Priversti kamuolį perduodantį žaidėją atbėgti greitai į pagalbą savo partneriui. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos suklaidinimas, aikštės kraštų panaudojimas.</u>	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m, į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 10 m zonas išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje. Pastatyti iš kiekvienos komandos po žaidėją manekeną abiejose zonose ir juos 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų

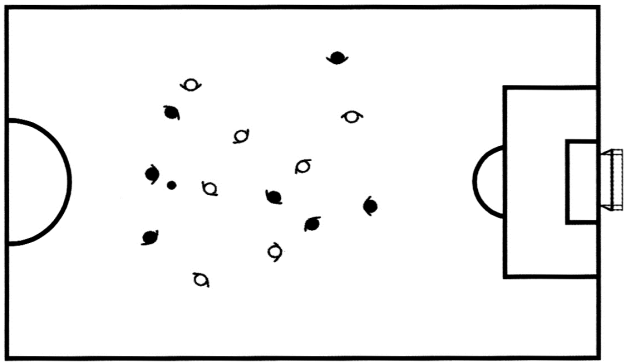
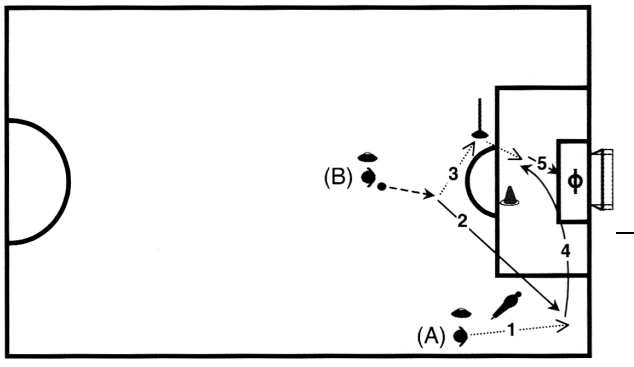
Rungtynių tikslas: -perduoti kamuolį į aikštės kraštą žaidėjui, kad būtų galima smūgiuoti į centrą.	keisti kas 3' Žaidėjas-manekenas turi teisę tris kartus liesti kamuolį, kad smūgiuotų į centrą ir joks kitas žaidėjas negali prasiskverbti į kraštines zonas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo dažniau perduoti kamuolį žaidėjams – manekenams.	marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

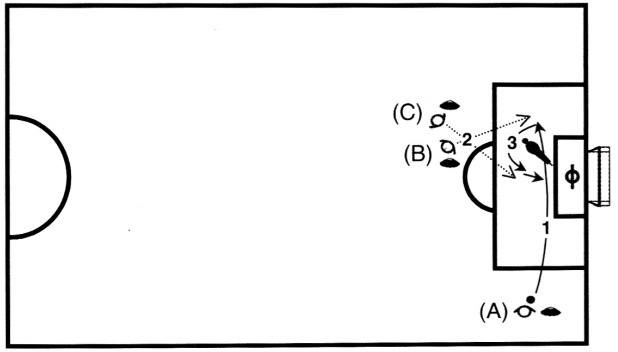
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 89

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Parengiamasis žaidimas:</u> Kamuolys kapitonui.	**Nurodymai:** Rungtyniauja dvi komandos. Jų kapitonai yra savo zonose. Žaidėjai trukdo perduoti kamuolį kapitonui zonoje. Jei pavyksta – taškas. Kapitonai negali išeiti š zonos, ir niekas ten negali įeiti. Jei kamuolys pilnai kerta zoną, taškas užskaitomas varžovų komandai. Variantai: Žaidimas rankomis: galima bėgti su kamuoliu, bet kai žaidėjas paliečiamas, kamuolys atitenka varžovui. **Pastabos:** kapitonas zonoje negali stovėti vienoje vietoje. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10 m: Greitas prisitaikymas smūgiavimui į vartus po garsinio signalo.	**Nurodymai:** Dviese kiekvienas su kamuoliu + 2 vartininkai.Susieti viena daiktą su vienu švilpuko signalu, o kitą - su dviem. 1. Po signalo A ir B simetriškai atlieka kamuolio perdavimą link tam tikro objekto. 2. A ir B bėga visu greičiu, gauna kamuolį iš partnerio. 3. A ir B smūgiuoja į vartus nestabdydami kamuolio. Nr. 1 A atlieka kamuolio perdavimą nuo X prie Y, o B nuo X' link Y'. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Du stoveliai Du stulpeliai

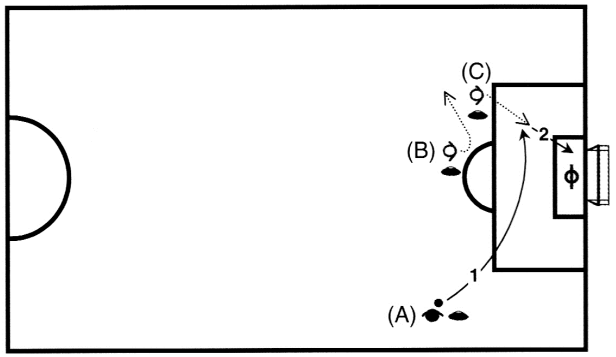
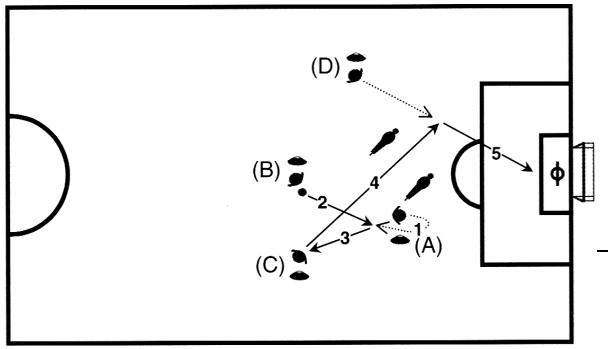
	Nr. 2 A atlieka kamuolio perdavimą nuo X link Y', o B nuo X' prie Y. Galima atlikti kamuolio perdavimus pažeme ir oru. Objektų, į kuriuos atliekamas kamuolio perdavimas, variantai: **-** nuo stulpelio link stovelio išilgai ir skersai. **Pastaba**: būti reikliam kamuolio perdavimų kokybei.	4 stulpeliai 2 vartams
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir taktika. <u>Varžovų suklaidinimas, aikštės kraštų panaudojimas:</u> Rungtynių tikslai: - užimti laisvą plotą aikštės kraštuose puolant, kad būtų galima smūgiuoti į vartus, **-** taktikos situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje. Į zoną gali prasiveržti tik vienas žaidėjas savo puolimo pusėje ir tik varydamasis kamuolį Žaidėjas gali išeiti iš zonos tik po to, kai jis gauna kamuolį ir joks kitas žaidėjas negali jo dengti, išskyrus vartininką. Žaidėjas gali prisiliesti prie kamuolio du kartus, kad perduotų kamuolį ar smūgiuotų į centrą. Sustabdžius žaidimą, taktinių situacijų įgyvendinimas. **Pastabos:** pažymėti kiekvienos komandos zoną skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau veržtis į zoną. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

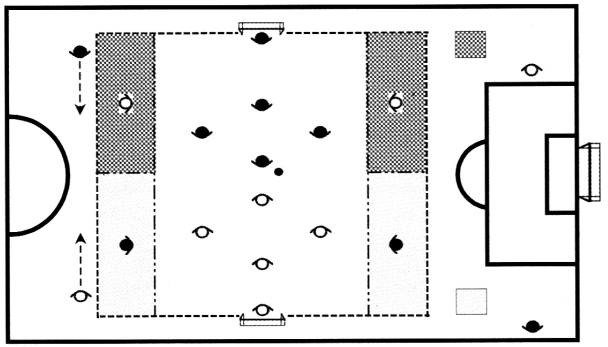
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 90 A

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sutelkimas. <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> Kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų kiekiui.	**Nurodymai:** Žaidimas 7x 7 , ½ aikštės. Kamuolio perdavimai po 10 kartų. Kai vienos komandos žaidėjams pavyksta atlikti 10 perdavimų - 1 taškas. Kamuolio perdavimai atliekami tik rankomis. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu. Kai kamuolio turėtojas paliečiamas, kamuolys atitenka varžovui. **Pastabos:** priversti žaidėjus pastebėti varžovą pirmiau, nei bus paliesti. Priversti žaidėjus nuolatos judėti 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Raumeningumas. <u>Jėga:</u> Pliometrinis lavinimo režimas.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio į aikštės gilumą į savo tiesioginio varžovo užnugarį (manekeno). 2. B varo kamuolį ir atlieka kamuolio perdavimą A bėgimo kryptimi į gynėjo užnugarį (manekeno), kol šis nėra už žaidimo ribų. 3. B prašo kamuolį į centrą paliesdamas stovelį ar stulpelį. 4. A smūgiuoja į centrą B bėgimo kryptimi: jei B paliečia stovelį, tai A kamuolį perduoda ties pirmuoju stulpeliu, jei paliečia stulpelį - ties antruoju stulpeliu. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Stovelis tulpelis Manekenai

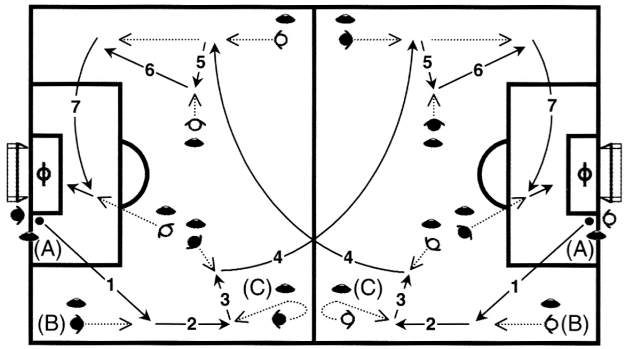
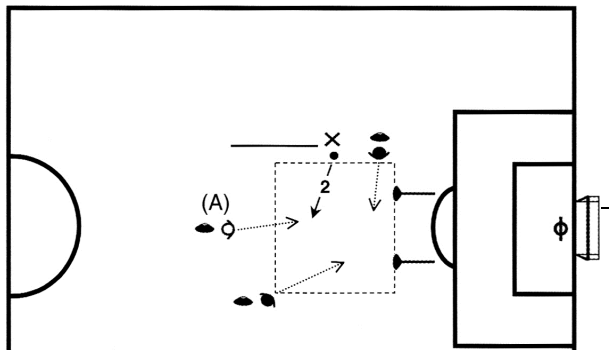
	5. B nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastaba:** B kamuolio perdavimas turi būti atliktas tik tada, kai A paprašo kamuolio.	
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje. <u>Žaidimas galva:</u> kamuolio grąžinimas partneriui kuris smūgiuoja į vartus.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. Puolėjai dirba savo pusėje. 1. A smūgiuoja ties antruoju stulpu į varžovo užnugarį (manekeno). 2. B ir C bėga ir prasilenkia kryžmai. 3. B grąžina kamuolį galva C bėgimo kryptimi virš savo varžovo. 4. C nestabdydamas smūgiuoja į vartus. Keisti žaidėjo smūgiuojančio į centrą poziciją. Keisti visų žaidėjų pozicijas. Atlikti pratimą prieš vartus iš dešinės ir iš kairės, iš centro. **Pastabos:** atlikti pratimą centre, dešinėje ir kairėje prieš vartus.		Lėkštelės Kamuolys trims Manekenas

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 90 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Technika.** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelė. <u>Žaidimas galva:</u> Kamuolio grąžinimas partneriui ir perėjimas į puolimą.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. Gynėjai dirba savo aikštėje. 1. Av aržovas smūgiuoja į centrą priešais vartus. 2. B ar C atsistoja veidu į vartus, grąžina į centrą kamuolį galva vartininkui ar komandos draugui, kuris prašo kamuolio. Keisti žaidėjo , smūgiuojančio į centrą, poziciją. Atlikti pratimą centre, prieš vartus iš dešinės ir iš kairės. **Pastabos:** Keisti visų žaidėjų pozicijas.		Lėkštelės Kamuolys trims
Tobulinimas 25' **Technika.** Priklausomybė. <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas užimant laisvą plotą:</u> puolimas keturiese užimant laisvą plotą aikštės krašte ir smūgiuoti į vartus.	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia pirmyn ir gauna kamuolį prie kojų iš B. 2. B perduoda kamuolį A. 3. A grąžina kamuolį C. 4. C perduoda kamuolį D bėgimo kryptimi tarp varžovų (manekenų). 5. D stabdo kamuolį, po to smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą vartams iš kairės ir iš dešinės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio perdavimų/prašymų kokybei.		Lėkštelės Kamuolys keturiems Manekenai

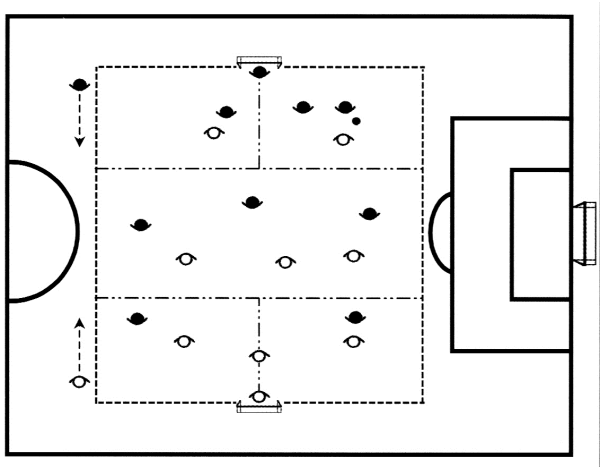
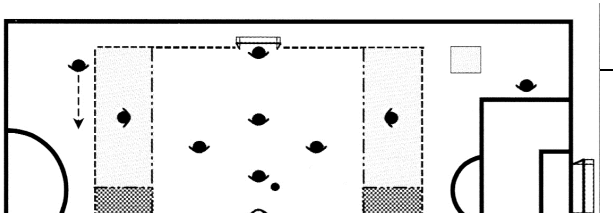
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas.</u> Rungtynių tikslas: -perduoti kamuolį į aikštės kraštus puolant sudarant žaidėjų kiekio persvarą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, 50 m x 40 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje. Pastatyti jokerį iš kiekvienos komandos zonose ir juos keisti kas 3’. Kad vienas iš jokerių dalyvautų žaidime, partneris jam turi perduoti kamuolį. Kai komanda praranda kamuolį, jokeris grįžta į savo vietą. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jokeriams.	 Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 91 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Junginiai su kamuolio perdavimais ir stabdymais:</u> priklausomybė nuo pozicijos, ratu	**Nurodymai:** Visoje futbolo aikštėje, futbolas vienuolikai + du vartininkai. Žaidėjai perdavinėja ir stabdo kamuolį judėdami ratu nuo vienų vartų iki kitų. Kai tik B perduoda C, A perduoda kitą kamuolį. Kamuolio perdavimo variantai: - stipriąja ir silpnąja koja. Kamuolio stabdymo variantai: - vidine ir išorine pėdos puse. **Pastabos:** būti reikliam judesių kokybei.	 Lėkštelės Kuo daugiau kamuolių
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Puolėjų tikslai: -užimti laisvą plotą,	**Nurodymai:** 1 x 2 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes - puolėjų ir gynėjų. Jie pradeda žaisti būdami savo zonose. Nubrėžti 15m x 20m zoną centre puolimo zonoje. Puolėjas smūgiuoja į vartus (per 5”),kai jis išbėga iš zonos tarp vartų pažymėtų dviem stulpeliais, pastatytais 4m atstumu vienas nuo kito varydamasis kamuolį arba su treneriu sužaidęs sienelę (šiuo atvejutreneris gali grąžinti kamuolį tiesiai tarp stulpelių). Treneris gali būti panaudotas kaip saugas.	 Lėkštelės Kamuolys trims Dustulpeliai 1 praėjimui Skirtingų spalvų marškinėliai

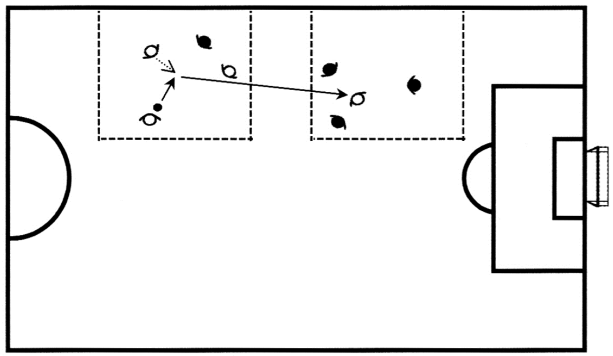
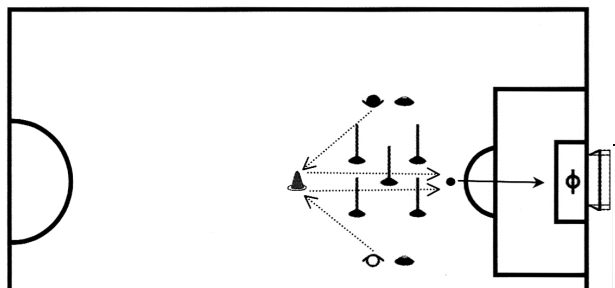
-išvengti gynėjo sugrįžimo, -išvesti iš pusiausvyros varžovą driblingu, -jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros - išsaugoti kamuolį.	Gynėjai, kad nutrauktų puolimą, turi išmušti kamuolį iš zonos. Kai tik puolėjas išbėga iš zonos, gynėjai nebežaidžia. Pratimo pradžios situacija: Treneris perduoda kamuolį puolėjo A bėgimo kryptimi. Kai tik A paprašo kamuolio, visi trys žaidėjai pradeęda rungtyniauti. **Pastaba:** kuo greičiau apžaisti paskutinįjį gynėją.	
Informacija, kurią reikia perteikti grupei	**Komentarai:**	

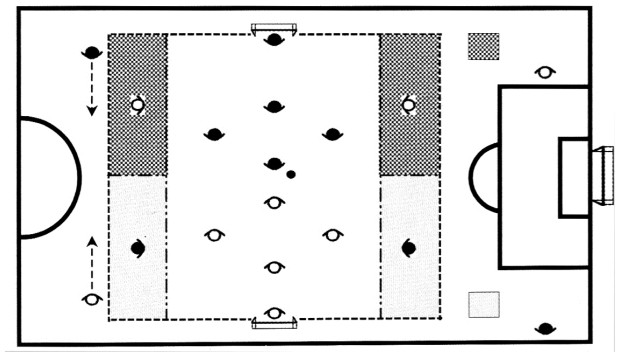
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 91 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Technika-taktika** Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje. <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų kiekiui.</u> Puolėjų tikslai: -išvengti varžovo sugrįžimo, -išvesti varžovus iš pusiausvyros driblingu, -jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros - išsaugoti kamuolį.	**Nurodymai:** Žaidimas 9 x 9, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kiekvienoje puolimo pusėje nubrėžti vidurio liniją. 1 x 1 kievienoje puolimo zonoje + 1 laisvas gynėjas abiems zonoms. 3 x 3 vidurinėje zonoje. Draudimas keisti zoną, išskyrus perduodant kamuolį partneriui iš puolimo zonos į vidurio zoną. Šiuo atveju vidurio zonos žaidėjas įbėga į puolimo zoną varydamas kamuolį. Praradus kamuolį, grįžtama į savo vietas. **Pastabos:** priversti vidurio zonos žaidėjus prašyti kamuolio. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. 	Lėkštelės

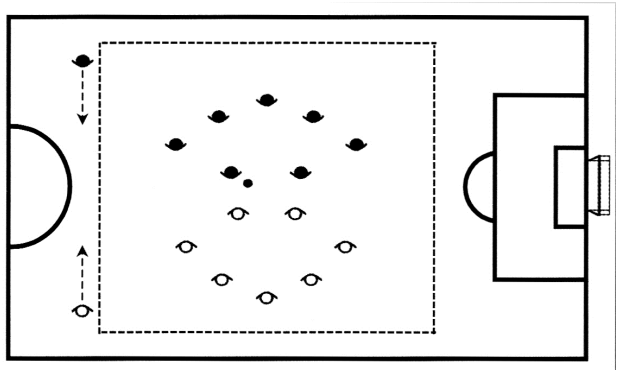
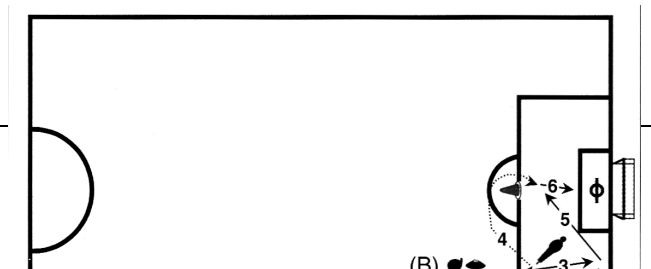
Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, aikštės kraštų panaudojimas. Rungtynių tikslas: -perduoti kamuolį į aikštės kraštus gynėjui sudarant žaidėjų kiekio persvarą aikštės krašte.	Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 10 m zonas išilgai užribio linijų kiekvienos komandos gynybos zonoje. Pastatyti iš kiekvienos komandos po jokerį abiejose zonose ir juos keisti kas 3' Kai tik jokeris gauna kamuolį, jis gali bėgti į savo varžovo kraštinę zoną su partneriu, kuris perdavė jam kamuolį bei sužaisti 2 x 1; Jei varžovas atkovoja kamuolį, abu puolėjai grįžta į savo buvusias zonas. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus atlikti kamuolio perdavimą kai tik įmanoma jokeriams.	Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 92

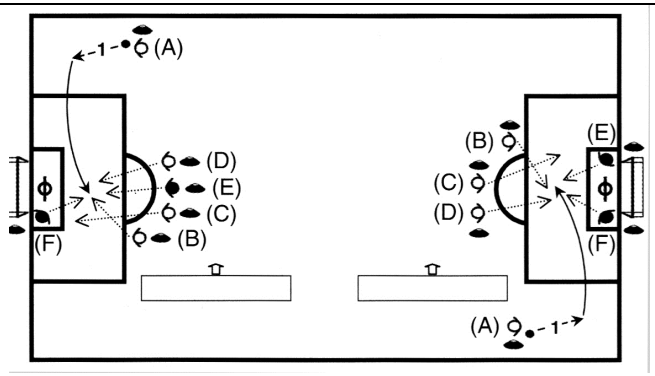
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. „Jautis" Kamuolio atkovojimas ar išsaugojimas, perdavimas partneriui į kitą zoną.	**Nurodymai:** Komandos žaidžia dviejose 10 m x 10 m zonose vena nuo kitos 5 m atstumu. „Jautis": dvi komandos po 4 žaidėjus. Vienoje zonoje 3 puolėjai x 1 gynėją iš kiekvienos komandos, kitoje atvirkščiai. Žaidėjai zonoje juda laisvai. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Perduoti kamuolį vienam iš savo komandos draugų kitoje zonoje. Taškas kiekvieną kartą, kai kamuolys perduodamas iš vienos zonos į kitą. Keisti žaidėjų grupes kas 3' Galima žaisti dviem kamuoliais. **Pastabos:** versti puolėjus judėti zonoje. 	Lėkštelės Kamuolys aštuoniems
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10m:	**Nurodymai:** Dviese be kamuolio + vartininkas. Du žaidėjai lenktyniauja, kad galėtų smūgiuoti į vartus. Kiekvienam kliūčių ruo priskirti po skirtingą spalvą. Kai tik treneris parodo spalvą, žaidėjai atlieka simetriškai slalomą. 	Lėkštelės Kamuolys dviems Stovelis

dvikova dėl kamuolio po regimojo signalo.	Pirmasis iš dviejų žaidėjų, kuris paliečia, kamuolį smūgiuoja į var**t**us. Keisti varymą gyvatėle po kelių bėgimų. Pratimo pradžios variantai: -atsistojus, atsisėdus, - atsigulus veidu ar nugara į žemę. **Pastaba**: jei padaroma klaida dvikovos metu – baudinys.	Penki stulpeliai
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** žaidimas ir taktika. Gynybos suklaidinimas, aikštės kraštų panaudojimas. Rungtynių tikslai: - puolant perduoti kamuolį žaidėjui į aikštės kraštą, kad būtų galima smūgiuoti į vartus, **-** taktikos situacijos.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 40 m x 50 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje Iš kiekvienos komandos tose zonose pastatyti po jokerį ir juos keisti kas 3' Jokeriui galima prie kamuolio prisiliesti du kartus, kad smūgiuotų į vartus, perduotų kamuolį ar smūgiuotų į centrą. Joks kitas žaidėjas negali įsiveržti į kraštines zonas. Jokeris gali išeiti iš zonos po to, kai gauna kamuolį, ir joks kitas žaidėjas negali gintis ties juo, išskyrus vartininką. Sustabdžius žaidimą, taktinių situacijų įgyvendinimas. **Pastabos:** priversti jokerį žaisti kuo aktyviau. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 93 A

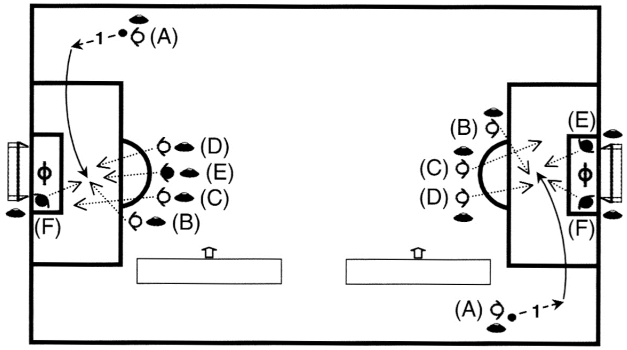
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. Teminis žaidimas kojomis: Įmušti į vienus vartus, po to smūgiuoti į kitus.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m Smūgiuoti į vartus sustabdžius kamuolį už varžovo vartų linijos. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių. Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Kamuolys perduodamas tik kojomis. **Pastabos:** priversti žaidėjus kuo toliau atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus nuolatos judėti. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Specialusis greitumas.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A varo kamuolį link savo varžovo (manekeno). 2. B prašo kamuolio į A užnugarį. 	Lėkštelės Kamuolys dviem s

Distancija 10-20 m: Kamuolio prašymas į partnerio užnugarį.	3. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi į aikštės gilumą, kol šis nėra už žaidimo ribų. 4. A prašo kamuolio į centrą prabėgdamas už stovelio. 5. B po kamuolio perdavimo A smūgiuoja į centą A bėgimo kryptimi. 6. A nestabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą vartams iš dešinės ir iš kairės Perdavimo į centrą variantai: - pažeme ir oru. **Pastaba:** keisti stovelio vietą, kad A bėgtų visu greičiu..	Stovelis Manekenas
Tobulinimas 20' **Technika:** priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje. Žaidimas galva: dvikova esant žaidėjų kiekio persvarai.	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštelėje. 3 x 2 puolimo pusėje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes - puolėjų ir gynėjų. Puolėjai B, C, ir D smūgiuoja į vartus, gynėjai E ir F juos gina. Pradžios situacijos: A varo kamuolį, rengiasi smūgiuoti į centrą B, C ir D. Kai tik A pradeda varyti, penki žaidėjai esantys prieš vartus pradeda rungtyniauti. pradžia situacijoje Nr. 1: Puolėjai pasisukę veidu į vartus, gynėjai nugara. pradžia situacijoje Nr.2: Puolėjai ir du gynėjai veidu į vartus. **Pastabos:** pratimą atlikti centre, dešinėje ir kairėje prieš vartus.	Lėkštelės Kamuolys šešiems Skirtingų spalvų marškinėliai

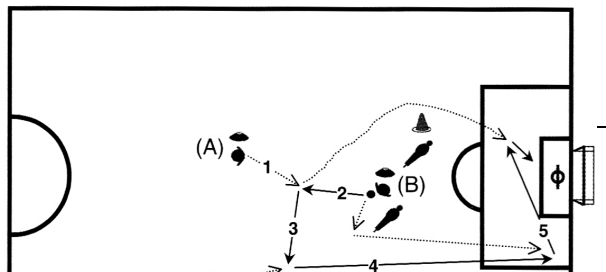


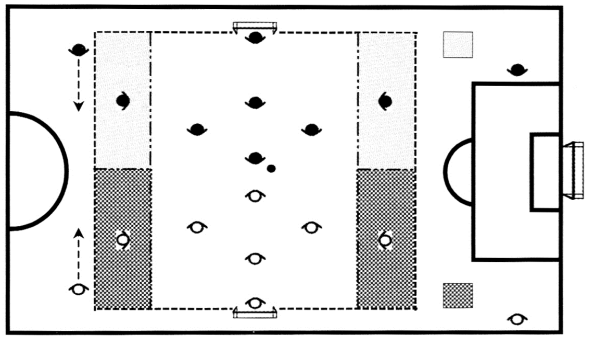
Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 93 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelė. Žaidimas galva: dvikova esant žaidėjų skaičiaus persvarai.	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje 3 x 2 puolimo pusėje dviejose situacijose + vartininkas Sudaryti dvi žaidėjų grupes - puolėjų ir gynėjų Puolėjai B, C, ir D smūgiuoja į vartus, gynėjai E ir F juos gina Pradžios situacijos: A varo kamuolį ir smūgiuoja į centrą B, C ir D Kai tik A pradeda varyti kamuolį, penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Startas situacijoje Nr. 1: Puolėjai yra veidu į vartus, gynėjai nugara. Startas situacijoje Nr.2: Puolėjai ir du gynėjai veidu į vartus **Pastabos:** pratimą atlikti centre, dešinėje ir kairėje prieš vartus.	Lėkštelės Kamuolys šešiems Skirtingų spalvų marškinėliai

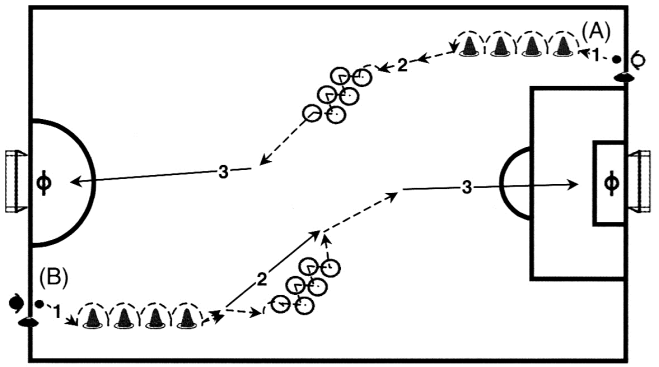


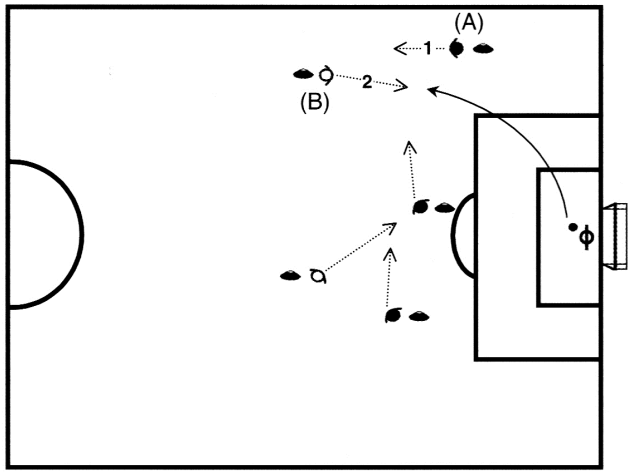
Tobulinimas 25' **Technika.** Priklausomybė. Pozicijos užėmimas ir keitimas užimant laisvą plotą.	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio iš B. 2. B atlieka kamuolio perdavimą A į kojas ir prašo (klaidinantis judesys) kamuolio link užribio linijos, po to į aikštės gilumą.	Lėkštelės Kamuolys trims Manekenai



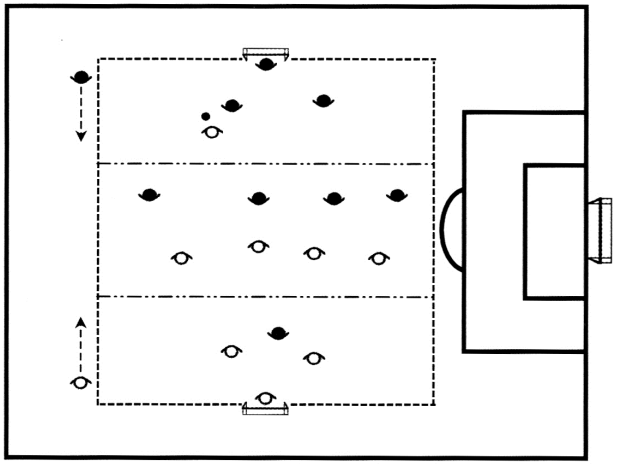
Puolimas trise užimant laisvą plotą aikštės krašte, kad būtų galima smūgiuoti į centrą.	3. A perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi. 4. C perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi, kol šis nėra už žaidimo ribų. 5. B smūgiuoja į centrą ties antruoju stulpu A bėgimo kryptimi. A po šio kamuolio perdavimo, bėga į centrą prabėgdamas už stovelio. Keisti stovelio vietą, kad A atbėgtų visu greičiu. Atlikti pratimą prieš vartus iš kairės ir iš dešinės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio perdavimų/prašymų kokybei.	Stovelis
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos suklaidinimas, aikštės kraštų panaudojimas</u> Rungtynių tikslas: -perduoti kamuolį į aikštės kraštus gynėjui, kad būtų žaidėjų skaičiaus persvara.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m į dvejus vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 5 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos gynybos zonoje. Pastatyti jokerį iš kiekvienos komandos zonose ir juos keisti kas 3’. Kad vienas iš jokerių įsijungtų į žaidimą, partneris jam turi perduoti kamuolį. Kai komanda praranda kamuolį, jokeris grįžta į savo vietą. **Pastabos:** kiekvienos komandos zonas pažymėti skirtingomis spalvomis. Priversti žaidėjus kuo greičiau perduoti kamuolį jokeriams. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

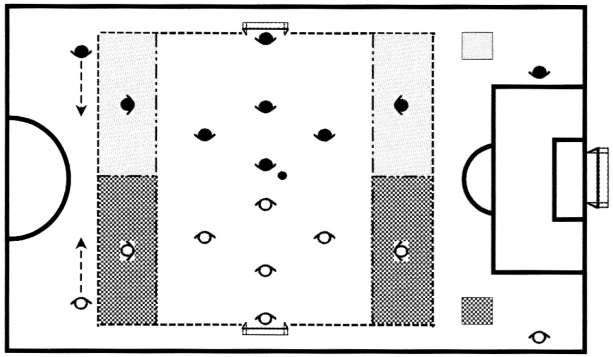
Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 2 savaitėspratybos Nr. 94 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Bėgimas:</u> šuoliukai ir technika ratu.	**Nurodymai:** Du pratimai Kiekvienaszaidėjas su kamuoliu + du vartininkai. Žaidėjai A ir B bėga tą pačią distanciją ratu tik priešingomis kryptimis. Nr. 1 1. Sujungti kamuolio pakėlimą nuo žemės padu paridenant jį į save prieš kiekvieną stovelį ir tuo pat metu permesti kamuolį per stovelio viršų. 2. Šuoliukas į lankus su kamuoliu suspaustu tarp kojų. 3. Smūgis į vartus. Nr. 2 1. Sujungti kamuolio pakėlimą nuo žemės paridenant jį padu į save prieš kiekvieną. stovelį ir tuo pat metu permesti kamuolį virš stovelio su kita koja. 2. Kamuolio perdavimas išilgai lankų, po to du šuoliukai pirmyn ir vienas atgal . 3. Kamuolio paėmimas ir smūgiavimas į vartus. **Pastabos:** būti reikliam atliekamo judesio kokybei. Priversti atlikti teisingai judesį . 	Lėkšttelės Kamuolys žaidėjui 12 lankų 8 stoveliai 4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	

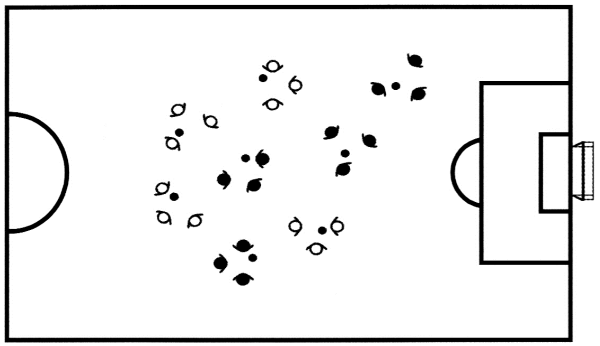
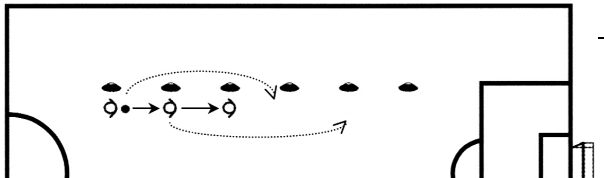
Tobulinimas 25' **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Puolimas esant žaidėjų kiekio persvarai.</u> Puolėjų tikslai: -užimti laisvą plotą, -išvengti varžovų sugrįžimo, -išvesti iš pusiausvyros varžovą driblingu, -jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros – išsaugoti kamuolį.	**Nurodymai:** 2 x 3 puolimo zonoje + vartininkas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes: puolėjų ir gynėjų. Puolėjai *** ir gynėjai/// pradeda būdami savo zonose Puolėjai smūgiuoja į vartus Startinė situacija: 1. A gynėjas paprašo kamuolio išilgai užribio linijos, kad grąžintų kamuolį savo vartininkui. 2. B puolėjas perima kamuolį (blogas perdavimas) iš vartininko. Kai tik vartininkas perduoda kamuolį, visi penki žaidėjai pradeda rungtyniauti. Kai tik vienas iš gynėjų grąžina kamuolį vartininkui ar treneriui, arba po 30" situacija baigta. **Pastaba:** puolėjas turi kuo greičiau varytis prie vartų, kad išvengt gynėjo sugrįžimo, apeiti paskutinį gynėją ir sužaisti 2 x 2.		Lėkštelės Kamuolys penkiems Du stulpeliai praėjimui pažymėti Skirtingų spalvų marškinėliai
Informacija, kurią reikia perteikti grupei:	**Komentarai:**		

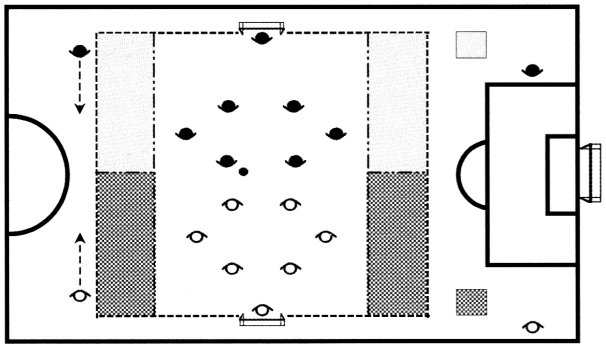
Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 94 B

Tikslai	**Pratimai.**		**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Technika-taktika** Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje žaidžiant. <u>Puolimas esant mažesniam žaidėjų skaičiui.</u> Puolėjų tikslai: -sulaukti partnerio pagalbos, išvesti varžovą iš pusiausvyros driblingu, -jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros - išsaugoti kamuolį, -pozicijos keitimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, net be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. 1 x 2 kiekvienoje puolimo zonoje, 4 x 4 vidurinėje zonoje. Draudžiama keisti zoną, išskyrus: -kai vidurio zonos žaidėjas perduoda kamuolį savo partneriui puolant. Šiuo atveju vienas varžovas gali įeiti į puolimo zoną, -kai vienas iš puolėjų kamuolį perduoda partneriui į vidurio zoną; šiuo atveju vidurio zonos žaidėjas į puolimo zoną įeina varydamasis kamuolį. Praradus kamuolį, grįžimas į savo vietas. **Pastabos:** priversti vidurio zonos žaidėjus prašyti kamuolio. Priversti vidurio zonos žaidėją kuo greičiau ateiti savo partneriui į pagalbą.		Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

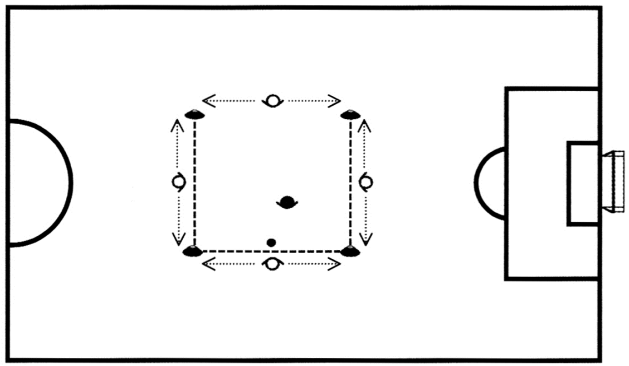
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos grandies suklaidinimas, aikštės kraštų panaudojimas</u> Rungtynių tikslas: -perduoti kamuolį į aikštės kraštus gynėjui, kad būtų galima perduoti į centrą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, plotas 50 m x 40 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių. Nubrėžti 5 m zonas išilgai užribio linijų kiekvienos komandos gynybos zonoje. Pastatyti iš kiekvienos komandos po žaidėją manekeną abiejose zonose ir juos keisti kas 3’. Kamuolio perdavimas žaidėjui manekenui turi būti atliktas į jo gynybos zoną, jis gali bėgti į savo varžovo kraštinę zoną ir šis negali jo dengti. Žaidėjai gali prisiliesti prie kamuolio du kartus, kad smūgiuotų į centrą ir joks kitas aidėjas negali prasiskverbti į kraštines zonas **Pastabos:** pažymėti skirtingomis spalvomis kiekvienos komandos zonas Priversti žaidėjus atlikti kamuolio perdavimą kai tik įmanoma žaidėjams manekenams 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

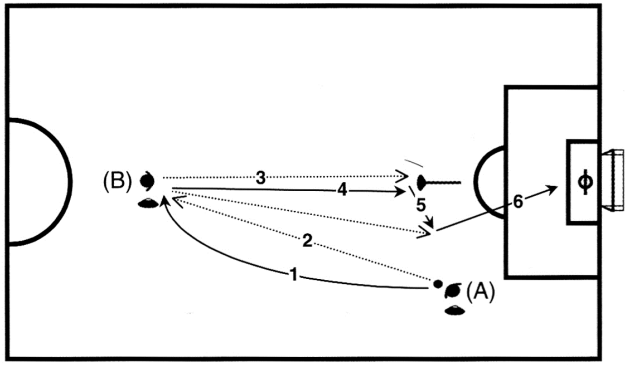
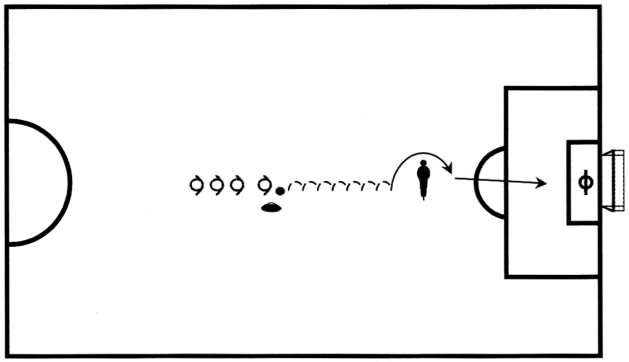
Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 95

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sukoncentravimas <u>Laisva technika:</u> Junginiai smūgiavimas po aukšto kamuolio perdavimo	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu Sujungti laisvai įvairias formas aukšto kamuolio perdavimo, perduodant kamuolį vienas kitam **Pastabos:** Priversti žaidėjus nuolatos judėti 	Lėkštelės Kamuolys trims
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’	**Nurodymai:** 	Lėkštelės

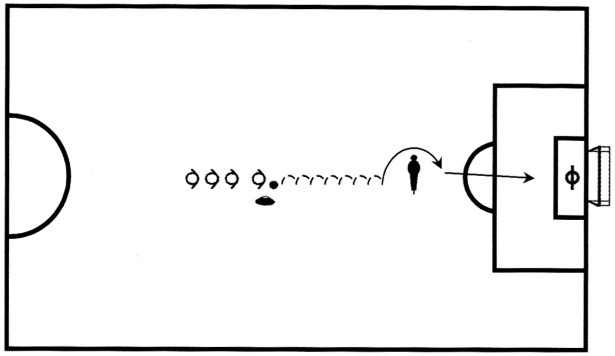
Specialusis atletinis rengimas. Reakcijos greitis. Distancija 10 m: Dvikova tarp komandų, intervilles	Komandos rungtyniauja tarpusavyje, kiekviena su kamuoliu. Komandų žaidėjai atsistoja trikampiu ties lėkštelėmis ir vienas už kito. Po trenerio signalo pirmasis žaidėjas perduoda kamuolį rankomis antrajam, antrasis trečiajam ir t.t. Kai tik žaidėjas perduoda kamuolį, jis bėga visu greičiu, kad atsistotų už paskutiniojo žaidėjo. Taškas komandai, kurios visi žaidėjai kerta finišo liniją pirmieji. Kamuolio perdavimo variantai: laisvas, peršokant per partnerį, tarp kojų, *Galima keisti keisti tarp lėkštelių.*	1 kamuolys komandai
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategija <u>Gynybos grandies suklaidinimas, aikštės kraštų panaudojimas:</u> Rungtynių tikslai: -užimti laisvą plotą aikštės kraštuose, kad būtų galima smūgiuoti į vartus - strateginės situacijos	**Nurodymai:** Žaidimas 7 prieš 7 ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai Taisyklės futbolui vienuolikai Nubrėžti 10 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos gynybos zonoje Į zoną prasiveržti gali tik vienas žaidėjas, savo gynybos pusėje ir tik varydamasis kamuolį Žaidėjas gali išeiti iš zonos po to, kai gauna kamuolio perdavimą ir joks kitas žaidėjas negali jo dengti išskyrus vartininką Žaidėjas turi teisę prisiliesti prie kamuolio tris kartus, kad smūgiuotų į vartus, perduotų kamuolį ar smūgiuotų į centrą Sustabdžius žaidimą, strateginių situacijų įgyvendinimas **Pastabos:** Pažymėti kiekvienos komandos zonas skirtingomis spalvomis Priversti žaidėjus kuo greičiau prasiveržti į zoną 	Lėkštelės Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

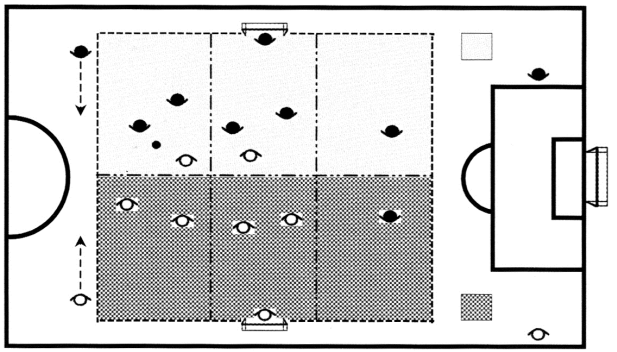
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės treniruotė Nr. 96 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Jautis:</u> Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai su kamuolio turėtojo pagalba	**Nurodymai:** Kvadrate 6m x 6m padėti po lėkštę kiekviename kampe Jautis 4 prieš 1 Puolėjai gali judėti išilgai savosios kraštinės Sudaryti vienodo lygio grupes Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų Keisti gynėjus po kiekvieno kamuolio perėmimo Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau Jei puolėjai atlieka keturis kamuolio perdavimus, gynėjas lieka vienu kartu ilgiau Keisti žaidėjų grupes **Pastabos:** priversti žaidėjus judėti 	Lėkštelės 1 kamuolys 5
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	

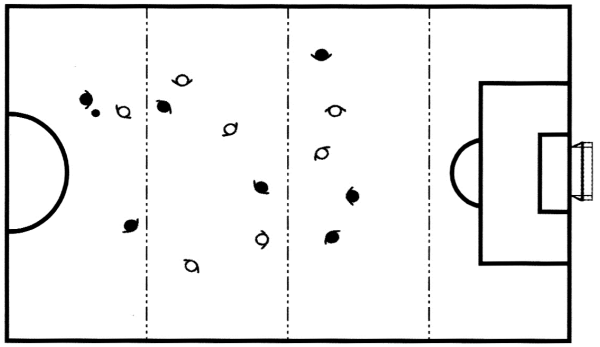
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas:** Maksimalus greitis <u>Distancija +20 m:</u> Junginiai su greitu bėgimu, grąžinti kamuolį.	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas 1. A atlieka tolimą kamuolio perdavimą oru b į kojas 2. A bėga visu greičiu, kad atgautų kamuolį sustabdyta B 3. B po to kai susistabdo kamuolį, bėga prie stulpelio 4. A perduoda kamuolį B 5. B grąžina kamuolį a bėgimo kryptimi 6. A nesusistabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus Atlikti pratimą vartams iš dešinės ir iš kairės **Pastaba:** B kamuolio perdavimas turi būti atliktas tik po to, kai a paprašo kamuolio		Lėkštelės 1 kamuolys dviem 1 stulpelis
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje <u>Aukštas kamuolio perdavimas, pusiau aukštas kamuolio perdavimas:</u> kartoti pratimus	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštelėje Vienas su kamuoliu + vartininkas Žaidėjas startuoja žongliruodamas kamuoliu, ***lobe manekeną ir smūgiuoja į vartus Keisti pozicijas, kad būtų įvairūs smūgiavimo kampai Aukšto kamuolio perdavimo****: - keltimi. lobee su jėga ir t.t. **Pastabos:** Baigti akrobatika, šiuo atveju treneris paduoda kamuolį		Lėkštelės 1 kamuolys žaidėjui 1 manekenas

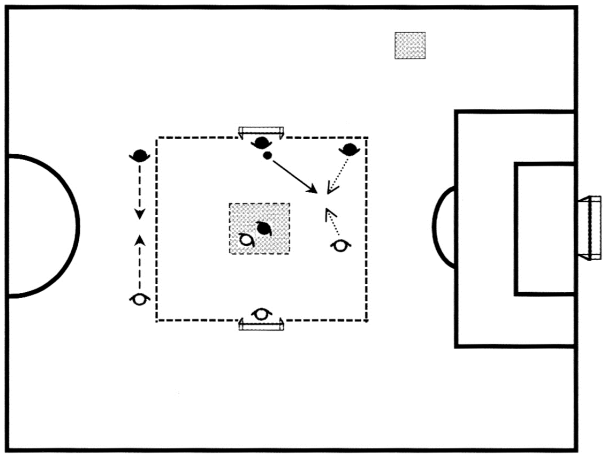
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės treniruotė Nr. 96 B

Tikslai	**Pratimai.**		**Priemonės**
Tobulinimas 20' **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelė <u>Aukštas kamuolio perdavimas, pusiau aukštas kamuolio perdavimas:</u> Kartoti pratimus	**Nurodymai** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje Kiekvienas su kamuoliu + vartininkas. Žaidėjas startuoja žongliruodamas kamuoliu, *** lobe manekeną ir smūgiuoja į vartus. Keisti pozicijas, kad būtų įvairūs smūgiavimo kampai. Aukšto kamuolio perdavimo****: - keltimi, lobee su jėga ir t.t. **Pastabos:** baigti akrobatika, šiuo atveju treneris paduoda kamuolį.		Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Manekenas
Tobulinimas 25'	**Nurodymai:**		

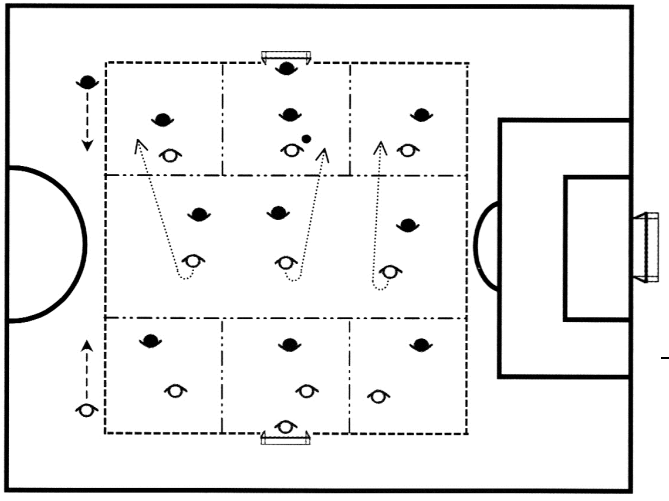
Technika Priklausomybė <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas, kad padėti kamuolio turėtojui:</u> Puolimas trise. Padėti partneriui aikštės centre, kad būtų galima užbaigti puolimą prie vartų.	Trise su kamuoliu + vartininkas. A atsidengia į priekį, kad gautų kamuolio perdavimą iš B į kojas. B atlieka kamuolio perdavimą A, po to paprašo kamuolio į a užnugarį. A po kamuolio perdavimo B susistabdo kamuolį tam tikra kryptimi ir varosi kamuolį link C, kad su šiuo padaryti sienelę. C varosi kamuolį ir perduoda jį B bėgimo kryptimi, kol šis dar nėra užžaidimo ribų. B susistabdo kamuolį ir po to smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą vartams iš kairės ir iš dešinės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio perdavimų/prašymų kokybei. Atsižvelgti į laiko / erdvės sąvokas prašant ir perduodant kamuolį .	Lėkštelės Kamuolys trims
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos suklaidinimas</u> Rungtynių tikslas: -ieškoti priešingoje pusėje laisvo žaidėjo	**Nurodymai:** Žaidimas 7 prieš 7 ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai Taisyklės futbolui vienuolikai Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vidurio liniją Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi Puolimo metu gynybos pusėje: Kai kamuolys atsiduria kraštinėje dešinės pusės zonoje, joks žaidėjas negali gintis abiejose kraštinėse kairiosios pusės zonose ir atvirkščiai Kamuolio perdavimas iš vienos išorinės zonos į kitą - 2 taškai Įvartis į vartus - 1 taškas **Pastabos:** Priversti puolančios komandos žaidėjus užimti laisvus aikštės kraštus 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

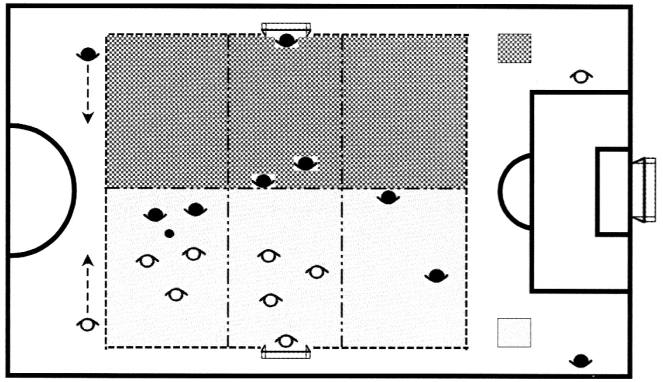
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 97 A

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sukoncentravimas <u>Teminis žaidimas rankomis/ kojomis:</u> kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų skaičiui su zonomis	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės. Nubrėžti dvi linijas skersai a.ikštės. Kamuolių perdavimai po 10. kai tik vienos komandos žaidėjai padaro 10 kamuolio perdavimų: 1 taškas. Kamuolys perduodamas tik rankomis arba kojomis 10 kamuolio perdavimų metu turi būti mažiausiai du kamuolio perdavimai atlikti peršokant į kitą zoną Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu. Kai kamuolio turėtojas paliečiamas, kamuolys pereina varžovams. **Pastabos:** priversti žaidėjus laiku pastebėti varžovą ir perduoti kamuolį prieš paliečiant. Priversti žaidėjus būti priešais kamuolį. Priversti žaidėjus nuolatos judėti . 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai

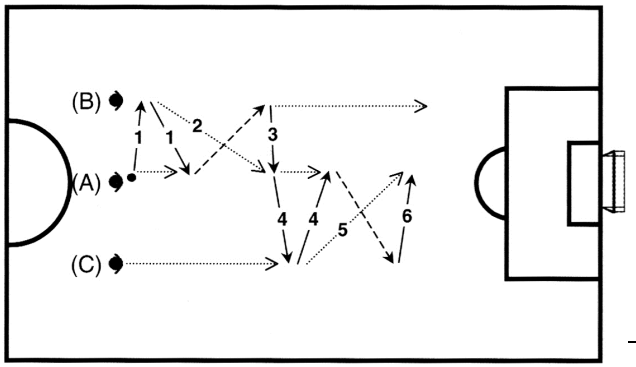
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos. <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų skaičiui , perėjimas į puolimą.</u> Gynėjų tikslai: -atkovoti kamuolį, perduoti atgal ar smūgiuoti į vartus pasinaudojant žaidėjų kiekio persvarą.	**Nurodymai:** Žaidimas 2 x 1 plote 20 m x 25 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Sudaryti dvi žaidėjų grupes su vartininkais. Nubrėžti 4m ant 4m neutralią zoną žaidimo aikštės centre. Pastatyti iš kiekvienos komandos po žaidėją manekeną zonoje. Žaidėjai žaidžia 1 x 1 su galimybe pasinaudoti jų žaidėju manekenu kaip saugą ar ***. Žaidėjai manekenai neišeina iš jų neutralios zonos ir kamuolį gali liesti du kartus, kad jį perduotų atgal savo partneriui. Žaidėjai gali kirsti zoną, bet niekas negali jo dengti. Be nuošalių ir kampinių smūgių. Pradžios situacija: vartininkas perduoda kamuolį savo puolėjui. Kai puolėjas paprašo kamuolio abu žaidėjai žaidžia kuo tikroviškiau. Po tam tikro nustatyto laiko žaidimas baigiamas. **Pastaba:** leisti kamuolį perduoti vartininkui . 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Informacija, kurią reikia perteikti grupei	**Komentarai:**	

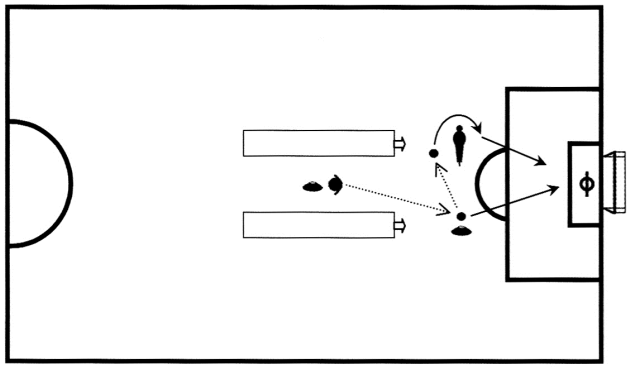
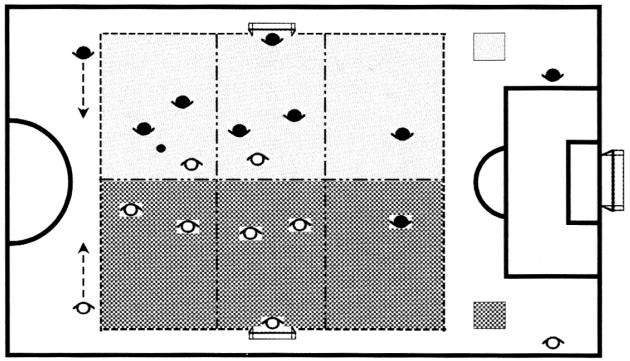
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės treniruotė Nr. 97 B

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika** Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje <u>Perėjimas iš gynybos esant mažesniam žaidėjų skaičiui į puolimą:</u> Gynėjų tikslai: -spausti priešininką ir priversti jį suklysti jo gynybos zonoje, kad perėmus kamuolį būtų galima pereiti į puolimą, kol priešininkai nesugrįžo	**Nurodymai** Žaidimas 10 prieš 10 ant ¾ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai Taisyklės futbolui vienuolikai, net be nuošalių Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės Vidurio zona platesnė nei kitos dvi Kiekvienoje gynybos zonoje nubrėžti po dvi linijas, kad gautųsi trys vienodos zonos 1 prieš 1 kiekvienoje gynybos zonoje, 3 prieš 3 vidurinėje zonoje kai puolėjas turėdamas kamuolį, vienas vidurio zonos žaidėjas gali įbėgti į kiekvieną zoą, kad sužaisti du prieš vieną Kai kamuolys prarandamas, grįžimas į savo vietas Laisvas kamuolių lietimų skaičius vidurio zonos žaidėjams ir gynėjams, trys puolėjams **Pastabos:** Priversti gynėjus greitai perduoti kamuolį vidurio žaidėjui, prieš priešininkų pozicijos keitimą 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

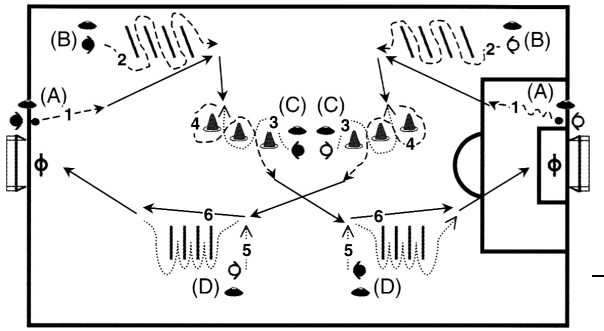
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos grandies suklaidinimas:</u> Rungtynių tikslas: -ieškoti priešingoje pusėje laisvo žaidėjo	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ant ½ aikštės, į dvejus vartus futbolui vienuolikai . Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vidurio liniją. Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi. Puolimo metu puolimo zonoje: kai kamuolys atsiduria kraštinėje dešiniosios pusės zonoje, joks žaidėjas negali gintis kairėje ir atvirkščiai. Įvartis po kamuolio perdavimo iš išorinės zonos į kitą - 2 taškai. Įvartis į vartus - 1 taškas. **Pastabos:** priversti puolančios komandos žaidėjus užimti laisvus aikštės kraštus. Offensive – puolimo pusė Defensive – gynybos pusė 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

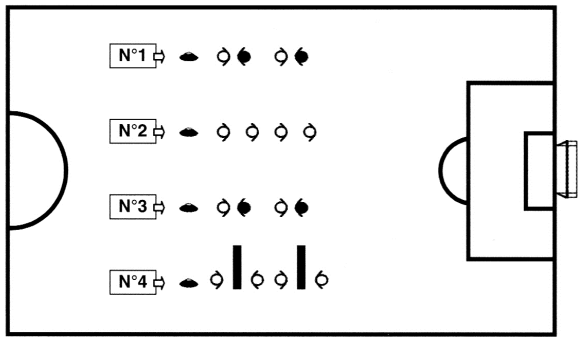
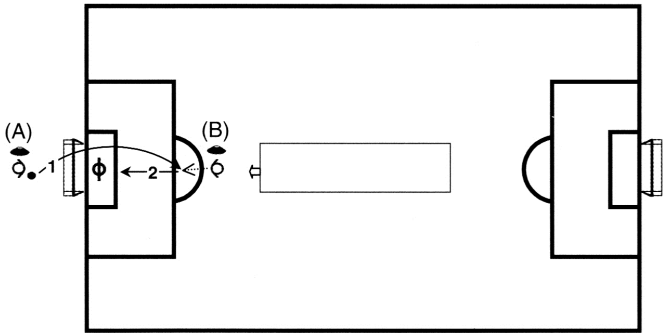
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 98

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio koncentravimas, Reakcijos greitis <u>Junginiai su kamuolio perdavimu ir susistabdymu:</u> Judėti prieš ar po kamuolio perdavimo.	**Nurodymai** Trise su kamuoliu Žaidėjai apsikeičia kamuolio perdavimais keisdami bėgimo kryptį šia tvarka: 1. A žaidžia sienelę su B 2. B grąžinęs kamuolį, nubėga už A nugaros 3. A atlieka kamuolio perdavimą B bėgimo kryptimi 4. B sužaidžia sienelę su C 5. C grąžinęs kamuolį nubėga B už nugaros 6. B atlieka kamuolio perdavimą c bėgimo kryptimi ir t.t. Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų Dirbama su stipriąja ir silpnąja kojomis **Pastabos:** Būti reikliam judesio kokybei ir kamuolio prašymui 	Lėkštelės Kamuolys trims

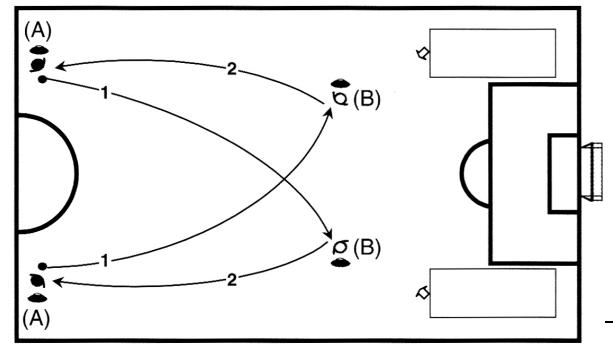
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** Reakcijos greitis Distancija 10m: Junginiai su greitu bėgimu ir smūgiavimu į vartus po garsinio signalo	**Nurodymai:** Vienas su dviem kamuoliais + vartininkas Vieną švilpuką susieti su vienu smūgiavimu, du švilpukus su kitu Žaidėjas sujungia du smūgius į kamuolį trenerio nustatyta tvarka: Nr. 1 smūgis į sustabdytą kamuolį Nr. kamuolio paėmimas rankomis , **manekeną ir po to aukštas kamuolio perdavimas Galima atlikti klaidinančius judesius priklausomai nuo švilpukų skaičiaus Žaidėjų starto variantai: - stovint, atsitūpus - atsigulus veidu ar nugara į žemę **Pastaba:** Keisti pratimą	 Lėkštelės Du kamuoliai vienam žaidėjui Manekenas
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategija Gynybos išvedimas iš pusiausvyros: Rungtynių tikslai: -ieškoti laisvo žaidėjo priešingoje pusėje **-** strateginės situacijos	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7 ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai Taisyklės futbolui vienuolikai Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vidurio liniją Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi Puolimo metu gynybos zonoje: kai kamuolys atsiduria kraštinėje dešiniosios pusės zonoje, joks žaidėjas negali gintis kairiosiose zonose ir atvirkščiai Įvartis po kamuolio perdavimo iš išorinės zonos į kitą - 2 taškai Įvartis į vartus - 1 taškas Sustabdžius žaidimą, įvairių strateginių situacijų įgyvendinimas **Pastabos:** Priversti puolančiosios komandos žaidėjus užimti laisvus aikštės kraštus	 Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

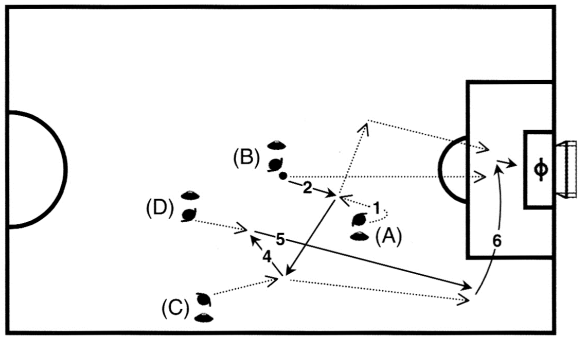
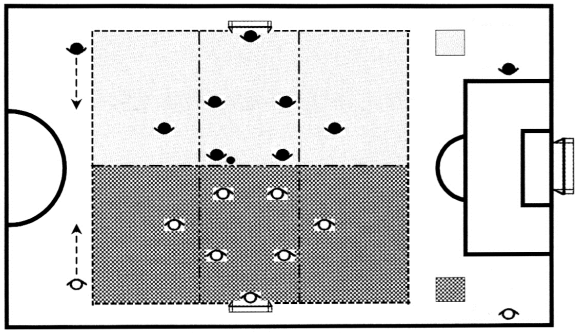
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės treniruotė Nr. 99 A

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sukoncentravimas Bėgimas: Šuoliukai ir technika ratu su atsidengimu ir perbėgimu	**Nurodymai** Ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai + 2 vartininkai Žaidėjai nubėga ratu tą pačią distanciją su atsidengimu ir perbėgimu nuo vienų artų iki kitų prijungdami prieš ar po kamuolio perdavimo šuoliukus šia tvarka 1. A keisdamas kojas padu su kamuoliu , po kamuolio perdavimas B 2. B pristatomais žingsniais be kamuolio bėga tarp lazdų prieš gaudamas kamuolį iš A, po to kamuolio perdavimas C 3. C greitai bėga be kamuolio prieš gaudamas kamuolio perdavimą iš B 4. C slalomu greitai bėga su kamuoliu, po to perduoda kamuolį D 5. D kryžminiais pristatomais žingsneliais prieš gaudamas kamuolį iš C 6. D prabėga pro lazdas viena koja šuoliukas į priekį tarp lazdų, kamuolio paėmimas ir	 Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui 6 stoveliai 16 lazdų 4 stulpeliai 2 vartams

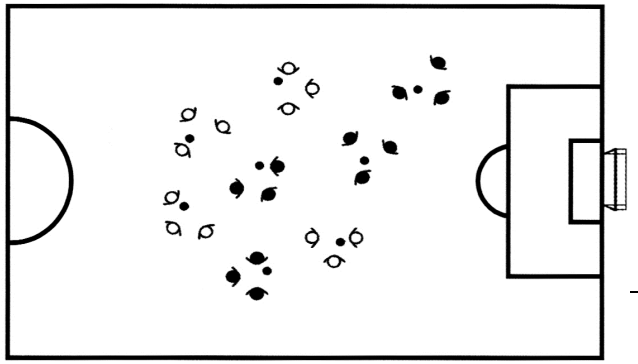
	smūgiavimas į vartus **Pastabos:** Būti reikliam kamuolio perdavimo kokybei ir šuoliukams	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** Raumeningumas <u>Jėga:</u> Izometrinis jėgos lavinimo režimas.	**Nurodymai:** Žaidėjai dirba skirtingose aikštelėse 2-3 rotacijomis tam tikrą skirtą laiką Pabaigoje jie atlieka judesį būdingą futbolui Nr. 1. Dviese. Nugara ant žemės ir ištiestomis kojomis: stumti kojas prie žemės, kojas laikant partneriui. Nr. 2. Vienas atsisėdus ant žemės, kojos sulenktos ir pakeltos, liemuo pakeltas Nr. 3. Dviese. Laikytis …partnerio rankomis. Nr. 4. Vienas. Stumti stovelį kojų pirštų galais, koja sulenkta Variantai kitoms rotacijoms: - keisti kūno padėtį, kad dirbtų ta pati grupė raumenų ar jam simetriški **Pastaba:** dirbti už aikštės ribų. 	Lėkštelės
Tobulinimas 20’ **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje <u>Aukštas kamuolio perdavimas/smūgis, pusiau aukštas kamuolio perdavimas/ smūgis:</u> kamuolio p	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas Puolėjai dirba savo pusėje 1- A atlieka aukštą kamuolio perdavimą virš vartų B 2- B smūgiuoja į vartus aukštu kamuoliu ar pusiau aukštu (volee ir dem-volee) Keisti kamuolį paduodančio žaidėjo poziciją, bet paliekant jį už vartų Keisti smūgiuojančio į vartus poziciją, bet paliekant veidu į vartus **Pastabos:** Priversti vartininką išbėgti į priekį, kad atidirbti užtvarą? (lobe) aukštai skriejantiems kamuoliams 	Lėkštelės Kamuolys dviems

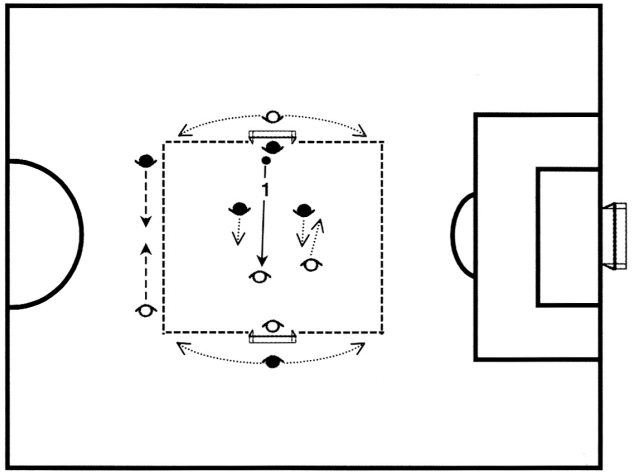
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 99 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 20’ **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelė Aukštas kamuolio perdavimas/smūgis, pusiau aukštas kamuolio perdavimas/smūgis<u>:</u> kamuolio paėmimas iš priekio	**Nurodymai** Dviese su kamuoliu Gynėjai dirba savo pusėje 1. A priešininkas perduoda aukštai kamuolį B gynėjui 2. B ***pasiunčia kamuolį į kitą kamuolių padavimo tašką Keisti kamuolių perduodamų gynėjui trajektoriją Keisti kamuolių padavimo vietas Keisti gynėjų startines pozicijas **Pastabos:** Keisti gynėjų bėgimo kryptį 	Lėkštelės Kamuolys dviems

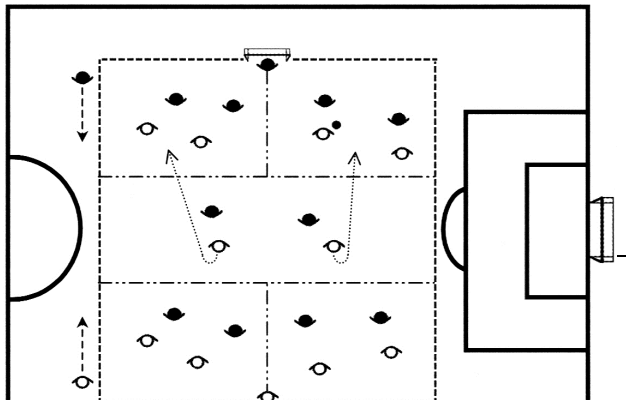
Tobulinimas 20' **Technika** Priklausomybė <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas, kad padėti kamuolio turėtojui:</u> Puolimas keturiese, padedant partneriui aikštės krašte, kad būtų galima smūgiuoti į centrą.	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia į priekį, kad gautų kamuolio perdavimą iš B į kojas. 2. B atlieka kamuolio perdavimą A. 3. A perduoda kamuolį C ir po to prašo kamuolio (klaidinantis judesys) į aikštės gilumą. 4. C grąžina kamuolį D ir po to prašo kamuolio į aikštės gilumą, palei užribio liniją. 5. D perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi. 6. C smūgiuoja į centrą A ir B bėgimo kryptimi. Atlikti pratimą vartams iš kairės ir iš dešinės. **Pastabos:** atsižvelgti į laiko / erdvės sąvokas prašant ir perduodant kamuolį .  	Lėkštelės Kamuolys keturiems
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos grandies suklaidinimas.</u> Rungtynių tikslas: -žaisti vienoje pusėje, po to kitoje	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vidurio liniją. Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi. Puolant gynybos pusėje kamuolio perdavimas iš kraštinės zonos į vidurinę zoną draudžiamas. Kamuolio perdavimas iš vienos išorinės zonos į kitą - 2 taškai. Įvartis į vartus - 1 taškas. **Pastabos:** priversti puolančios komandos žaidėjus išsiskleisti ir užimti aikštės kraštus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

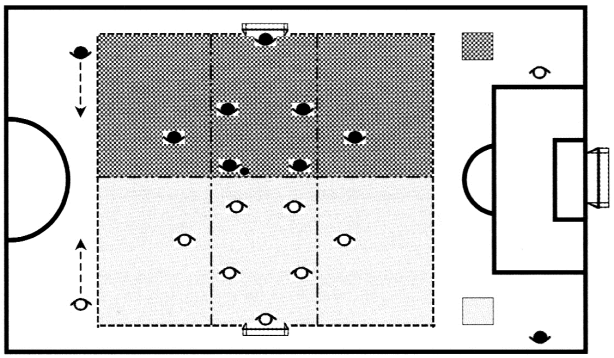
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės treniruotė Nr. 100 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Laisva technika:</u> Žongliravimas	**Nurodymai** Trise su kamuoliu Sujungti laisvai įvairius žongliravimo su kamuoliu būdus atsisėdus ir perduodant vienas kitam kamuolius **Pastabos:** Reikalauti koncentracijos 	Lėkštelės Kamuolys trims

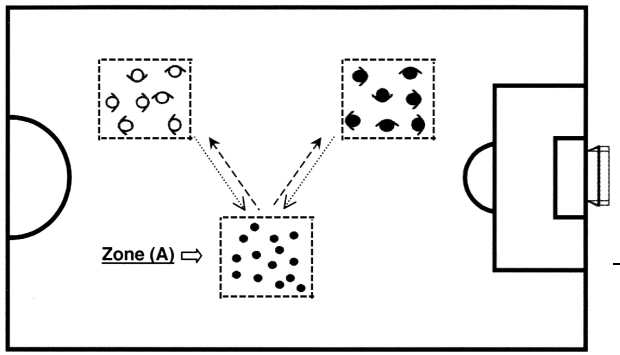
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos <u>Gynyba esant mažesniam žaidėjų skaičiui, perėjimas į puolimą:</u> Gynėjų tikslai: atkovoti kamuolį, perduoti atgal ar smūgiuoti į vartus pasinaudojant žaidėjų skaičiaus persvara	**Nurodymai:** Žaidimas 3 prieš 2 plote 20m ant 25m su dviem vartais futbolui vienuolikai Sudaryti dvi žaidėjų grupes su vartininkais Pastatyti iš kiekvienos komandos po žaidėją manekeną už priešininko vartų Žaidėjai žaidžia 2 prieš 2 su galimybe pasinaudoti jų žaidėjų manekenu kaip saugą ar *** Žaidėjai manekenai neįbėga į aikštę ir kamuolį gali liesti du kartus, kad jį perduotų atgal savo partneriui Be nuošalių ir kampinių smūgių Kamuolys liečiamas tik kojomis Startinė situacija: Priešininkų vartininkas perduoda kamuolį oru (blogas perdavimas) puolėjui A Kai tik vartininkas padaro kamuolio perdavimą, visi keturi žaidėjai žaidžia kuo tikroviškiau Po tam tikro nustatyto laiko situacija baigta **Pastaba:** Leisti kamuolį perduoti vartininkui  	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Informacija, kurią reikia perteikti grupei	**Komentarai:**	

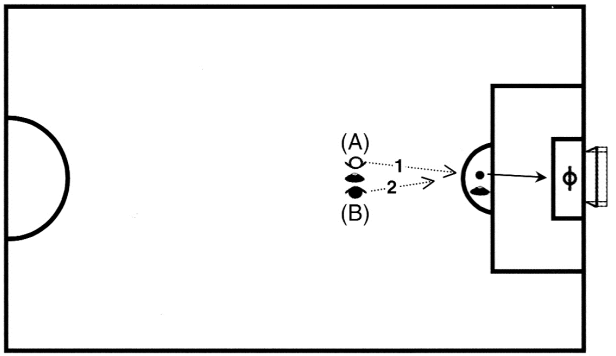
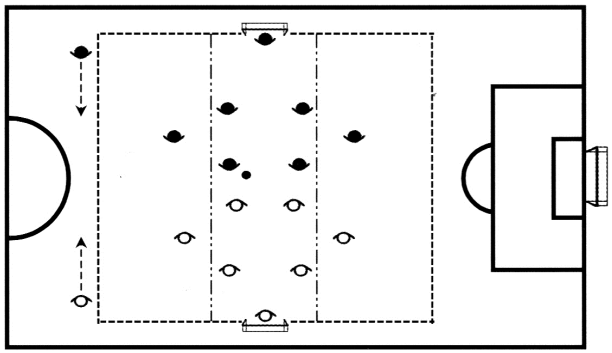
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės treniruotė Nr. 100 B

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika** Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje <u>Perėjimas iš gynybos esant mažesniam žaidėjų skaičiui į puolimą:</u> Gynėjų tikslai: -spausti priešininką ir priversti jį suklysti jo gynybos zonoje, kad perėmus kamuolį būtų galima	**Nurodymai** Žaidimas 11 x 11, ¾ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Kiekvienoje gynybos zonoje nubrėžti vidurio liniją. 2 x 2 kiekvienoje zonoje. Kai puolėjas turėdamas kamuolį, vienas vidurio zonos žaidėjas gali įbėgti į kiekvieną zoną, kad sužaistų 3 x 1. Kai kamuolys prarandamas, grįžimas į savo vietas. Laisvas kamuolių lietimų skaičius vidurio zonos žaidėjams ir gynėjams, trys puolėjams. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

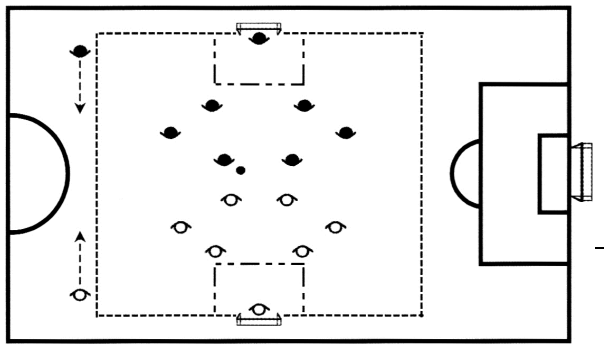
pereiti į puolimą, kol priešininkai nesugrįžo	Skaičiuoti nuošales, kai vienas iš puolėjų turi kamuolį. **Pastabos:** Priversti gynėjus greitai perduoti kamuolį vidurio žaidėjui, prieš priešininkų pozicijos keitimą.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros:</u> Rungtynių tikslas: -žaisti vienoje pusėje, po to kitoje	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7 ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai . Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vidurio liniją. Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi. Puolimo metu gynybos zonoje: kamuolio perdavimas iš kraštinės zonos į centro zoną draudžiamas išskyrus paskutinįjį kamuolio perdavimą. Įvartis po kamuolio perdavimo iš išorinės zonos į kitą - 2 taškai. Įvartis į vartus - 1 taškas. **Pastabos:** priversti puolančios komandos žaidėjus išsisklaidyti ir užimti laisvus aikštės kraštus. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

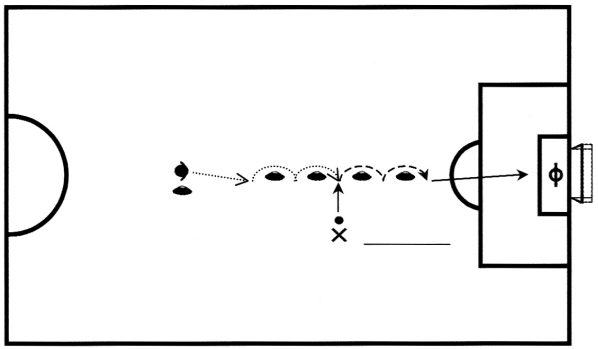
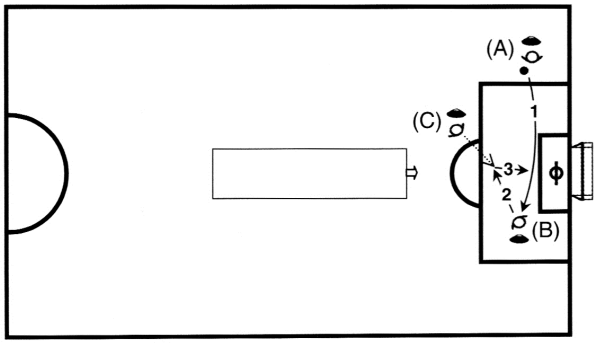
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės treniruotė Nr. 101

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sukoncentravimas <u>Iki sportinis žaidimas:</u> Provizijos	**Nurodymai:** Per duotą laiką kiekvienos komandos žaidėjai bėga atnešti kiek gali daugiau kamuolių iš zonos A ir juos parsineša į savo lauką. Galima paskirti žaidėją parazitą, kuris į pareigotas parnešti priešininkų komandos kamuolius į zoną a. Galima imti kamuolius iš priešininkų zonos. Galima išdėlioti įvairias kliūtis, kurias žaidėjai turi apibėgti gyvatėle. Variantai: - žaidimas kojomis, - žaidimas rankomis.  	Lėkštelės 1 kamuolys 1 žaidėjui 2 spalvų marškinėliai

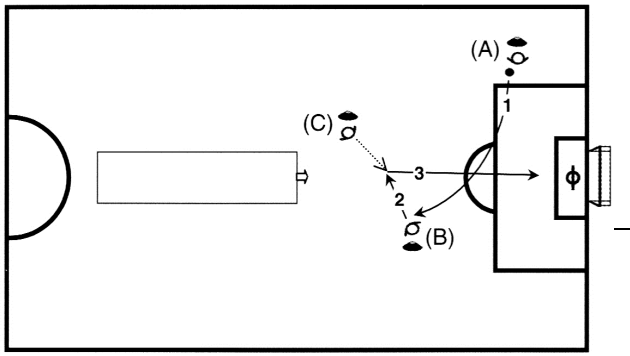
	Pastabos: būti atidžiam.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos - pratybų** tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** Reakcijos greitis <u>Distancija 10m:</u> Dvikova kamuolio atkovojimui po vizualinio signalo	**Nurodymai:** Dviese be kamuolio + vartininkas. Du žaidėjai lenktyniauja bėgime, kad galėtų smūgiuoti į vartus. A ir B stovi vienas prieš kitą. 1. A prieš savo bėgimą atlieka įvairius judesius ar gestus, kuriuos prieš bėgdamas B turi pakartoti. 2. B bando paliesti jį, jei nori smūgiuoti į vartus. Jei B paliečia A, pasikeisti vaidmenimis. Žaidėjų starto variantai: - atsisėdus, stovint, - atsigulus veidu ir nugara ant žemės. **Pastaba:** versti žaidėjus būti išradingais atliekant įvairius judesius ar gestus. 	Lėkštelės Kamuolys dviems
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategija <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros:</u> Rungtynių tikslai: -žaisti vienoje pusėje, po to kitoje **-** strateginės situacijos	**Nurodymai:** Žaidimas 7 prieš 7 ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai Taisyklės futbolui vienuolikai Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi Kamuolio perdavimas iš kraštinės zonos į vidurinę uždraustas išskyrus paskutinįjį kamuolio perdavimą. Įvartis po kamuolio perdavimo iš išorinės zonos į kitą - 2 taškai. Įvartis į vartus - 1 taškas. Sustabdžius žaidimą, įvairių strateginių situacijų įgyvendinimas . **Pastabos:** Priversti puolančiosios komandos žaidėjus išsisklaidyti užimti laisvus aikštės kraštus. 	Lėkštelės Kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

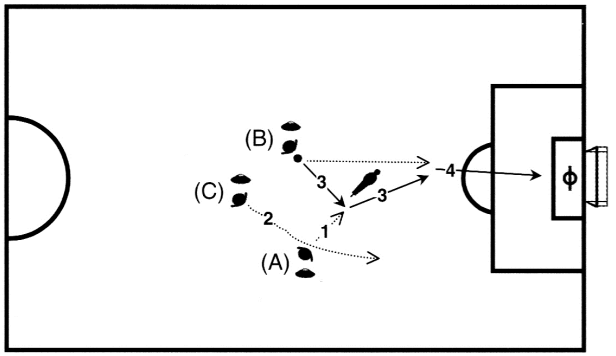
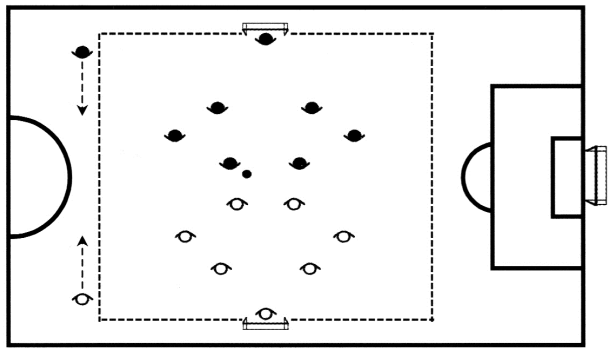
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės treniruotė Nr. 102 A

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sukoncentravimas <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> padėti kamuolio turėtojui	**Nurodymai** Rankinis 7 prieš 7 plote 50m ant 40m su dviem 5m vartais Nubrėžti 10m ant 8 m zoną prieš kiekvienus vartus Smūgiuoti į vartus rankomis už zonos ribų į vartus su vartininku Joks žaidėjas neturi teisės prasiskverbti į zoną išskyrus vartininką ir tik gynybos atveju Kamuolys perduodamas tik rankomis Draudžiama bėgti su kamuoliu Draudžiama liesti priešininką Kai kamuolys paliečia žemę, kamuolys pereina priešininkui 	Lėkštelės 1 kamuolys 4 stulpeliai 2 vartams

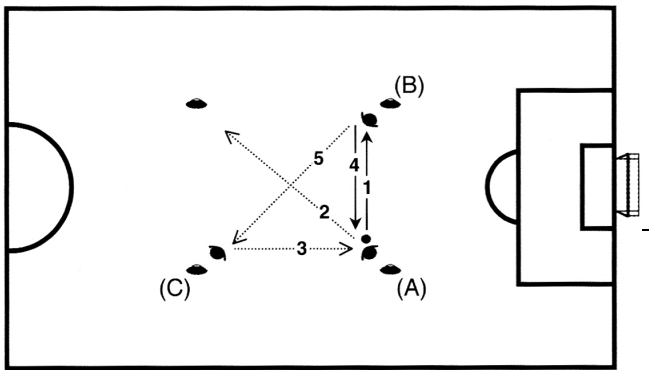
	Pastabos: Priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo Priversti žaidėjus nuolatos judėti	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** Sprogstamasis greitis Distancija 10 m: Greitas bėgimas su šuoliukais ir pagrindinės kojos atskyrimas	**Nurodymai:** Kiekvienas su kamuoliu + vartininkas. Žaidėjas bėga visu greičiu iki lėkštelų,tarp jų atlieka šuoliukus + treneris viduryje distancijos šuoliukų metu perduoda žaidėjui kamuolį. Žaidėjas ima kamuolį rankomis ir pabaigoje distancijos padėjęs ant žemės smūgiuoja į vartus. Variantas: Aukštai skriejančio kamuolio atmušimas. Startuojama su kamuoliu rankose ir žaidžiama sienelė su treneriu. **Pastaba:** Galima keisti distanciją tarp lėkštelių bei jų išsidėstymą. 	Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Tobulinimas 20’ **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje Aukštas kamuolio perdavimas/ smūgis, pusiau aukštas kamuolio perdavimas/ smūgis: Kamuolio paėmimas gaunant atgal	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas Puolėjai dirba savo pusėje 1. A smūgiuoja į centrą B 2. B grąžina C 3. C smūgiuoja į vartus aukštai skriejančiu kamuoliu ar pusiau aukštai skriejančiu kamuoliu Keisti kamuolį paduodančio į centrą žaidėjo poziciją, bet paliekant jį krašte Keisti grąžinančio kamuolį žaidėjo poziciją ir smūgiuojančio į kamuolį žaidėjo poziciją **Pastabos:** Keisti tiek grąžinančio tiek smūgiuojančio į vartus žaidėjų bėgimo kryptį Offensifs: puolėjai Axiaux – centro Gauches – kairės Droits - dešinės 	Lėkštelės Kamuolys trims

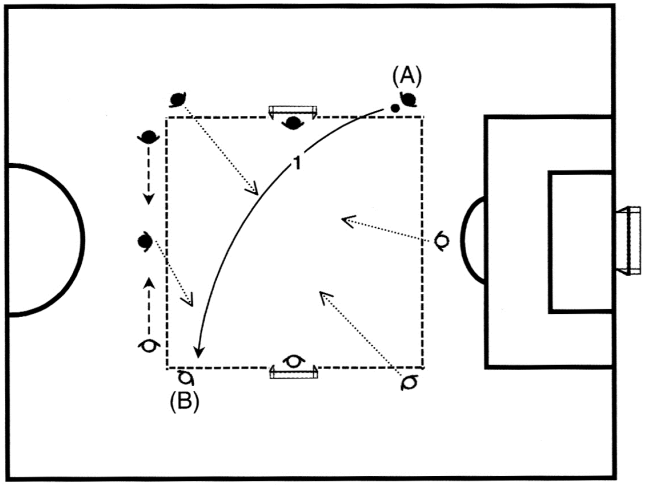
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės treniruotė Nr. 102 B

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Tobulinimas 20’ **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelė Aukštas kamuolio perdavimas/smūgis, pusiau aukštas kamuolio perdavimas/ smūgis: Kamuolio atmušimas	**Nurodymai** Trise su kamuoliu + vartininkas Puolėjai dirba savo pusėje 1. A smūgiuoja į centrą B 2. B grąžina C 3. C smūgiuoja į vartus aukštai skriejančio kamuoliu ar pusiau aukštai skriejančiu Keisti kamuolį paduodančio į centrą žaidėjo poziciją, bet paliekant jį krašte Keisti grąžinančio kamuolį žaidėjo poziciją ir smūgiuojančio į kamuolį žaidėjo poziciją 	Lėkštelės 1 kamuolys 3

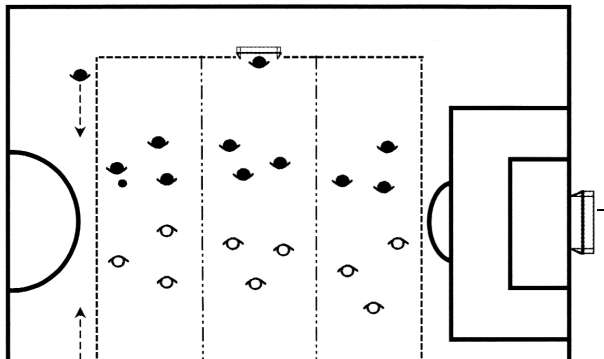
	Pastabos: Keisti tiek grąžinančio tiek smūgiuojančio į vartus žaidėjų bėgimo kryptį	
Tobulinimas 20' **Technika** Priklausomybė žaidžiant <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas, kad padėti kamuolio turėtojui:</u> Puolimas trise, kad padėti partneriui aikštės centre, kad būtų galima pulti	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas 1. A prašo kamuolio į aikštės vidų 2. C prašo kamuolio (klaidinantis judesys) į a užnugarį 3. B sužaidžia sienelę su A 4. B susistabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus Atlikti pratimą vartams iš kairės ir iš dešinės **Pastabos:** Būti reikliam kamuolio perdavimo ir prašymų kokybei Atsižvelgti į laiko / erdvės sąvokas prašant ir perduodant kamuolį  	Lėkštelės 1 kamuolys 3 1 manekenas
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Laisvas žaidimas</u> Rungtynių tikslas: -toleruoti neteisybę	**Nurodymai:** Žaidimas 7 prieš 7 ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai Taisyklės futbolui vienuolikai Laisvas žaidimas teisėjavimas su daugybe klaidų, žaidėjai turi išmokti gerbti teisėjo sprendimus Paskirti komandos kapitoną, kuris vienintelis turi teisę pastebėti technines klaidas Techninės klaidos pastebėjimas - 2 taškai Įvartis - taškas **Pastabos:** Būti griežtam bet kokiam agresijos pasireiškimui 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

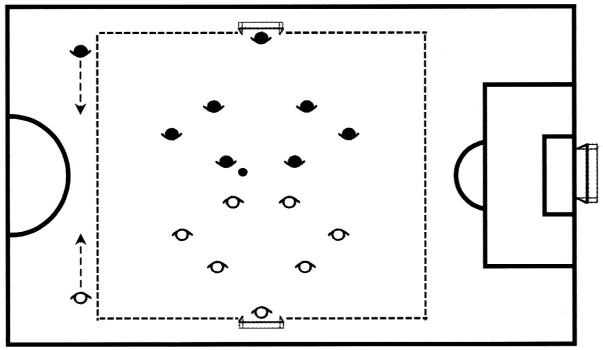
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės treniruotė Nr. 103 A

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sukoncentravimas <u>Junginiai su kamuolio perdavimu ir susistabdymu:</u> Kamuolio susistabdymas į tam tikrą objektą ir pozicijos keitimas be kamuolio	**Nurodymai** Trise su kamuoliu Žaidėjai apsikeičia kamuolio perdavimais judėdami šia tvarka: 1. A perduoda kamuolį B 2. A atsistoja prie laisvos lėkštės 3. C užima A vietą 4. B perduoda C  	Lėkštelės 1 kamuolys 3

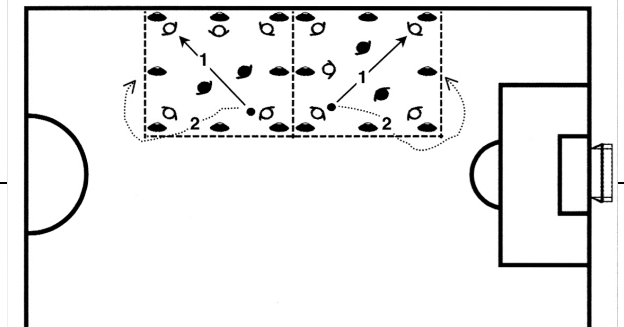
	5. C atsistoja prie laisvos lėkštės 6. Kamuolių lietimų skaičius laisvas, po to ribojamas iki trijų, dviejų Dirbama su stipriąja ir silpnąja kojomis Keisti smūgiavimo į kamuolį formas **Pastabos:** Būti reikliam judesio kokybei	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos <u>Gynyba esant vienodam žaidėjų skaičiui, perėjimas į puolimą:</u> Gynėjų tikslai: atkovoti kamuolį, perduoti atgal ar smūgiuoti į vartus esant vienodam žaidėjų skaičiui	**Nurodymai:** Žaidimas 3 x 3, plote 25m ant 30m su dviem vartais futbolui vienuolikai Sudaryti dvi žaidėjų grupes su vartininkais Skaičiuoti nuošales, bet ne kampinius smūgius Kamuolys liečiamas tik kojomis Startinė situacija: 1- A gynėjas atlieka kamuolio perdavimą (blogą) puolėjui B Kai tik gynėjas padaro kamuolio perdavimą, visi šeši žaidėjai žaidžia kuo tikroviškiau Po tam tikro nustatyto laiko situacija baigta **Pastaba:** Leisti kamuolį perduoti vartininkui Galima neskaičiuoti nuošalės, kai vartininkas išmeta kamuolį  	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Informacija, kurią reikia perteikti grupei	**Komentarai:**	

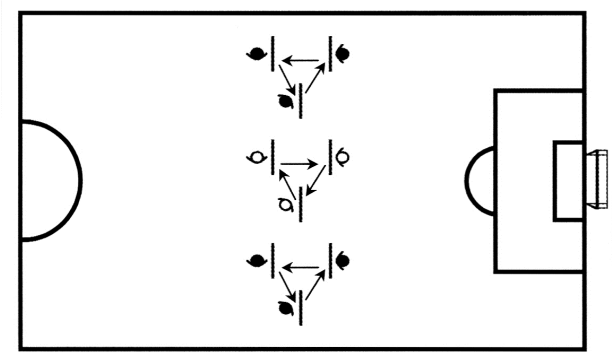
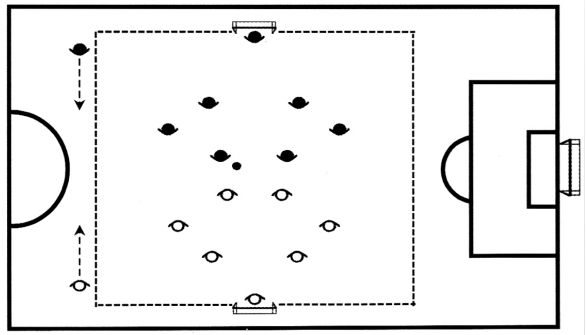
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės treniruotė Nr. 103 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika** Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje <u>Perėjimas iš gynybos esant vienodam žaidėjų skaičiui į puolimą:</u> Gynėjų tikslai:	**Nurodymai:** Žaidimas 10 x 10, ¾ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Visos trys zonos to paties pločio. 3 x 3 kiekvienoje zonoje. Draudimas keisti zoną. **Pastabos:** gynėjai turi dengtis pagal tarpusavio susitarimą r greitai atsitraukti, 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

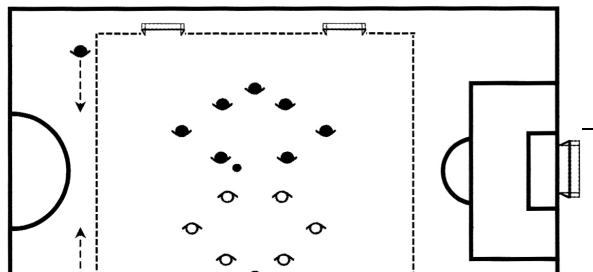
-visada turėti vienodą žaidėjų skaičių savo gynybos zonoje, kad būtų kuo lengviau atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą	kad apgintų savo vartus.	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas Laisvas žaidimas: Rungtynių tikslas: - išmokti gerbti savo partnerius **-** išmokti tvarkytis be trenerio	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Laisvas žaidimas. Sudaryti dvi žaidėjų grupes kiekviena su dviem skirtingomis spalvomis. Treneris neduoda kojių nurodymų rungtynių metu, o tik teisėjauja. **Pastabos:** =aisti puskėlinius. 	Lėkštelės 1 kamuolys 4 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

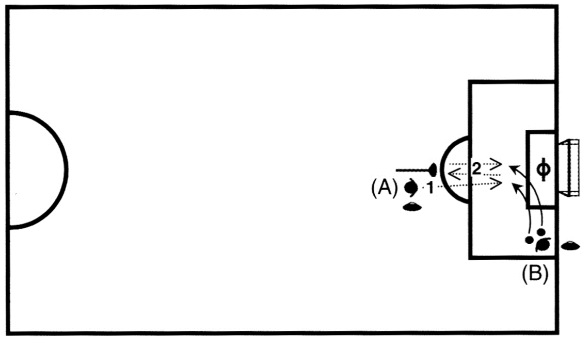
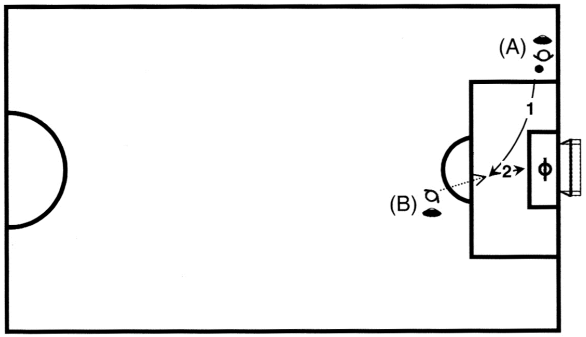
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės treniruotė Nr. 104

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sukoncentravimas Jautis: Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai su atsidengimu ir perbėgimu	**Nurodymai** Plote 10m ant 10m išdėlioti 8 lėkštes Jautis 5 prieš 2 Kai tik žaidėjas atlieka kamuolio perdavimą (1).jis eina prie lėkštės, kur nieko nėra, prabėgdamas pro partnerio nugarą Sudaryti vienodo lygio žaidėjų grupes Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų 	Lėkštelės 1 kamuolys 7

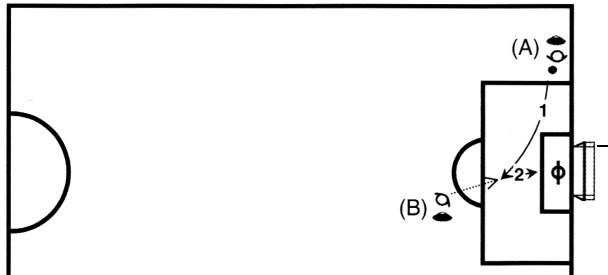
	Keisti gynėją po kiekvieno kamuolio perėmimo: Žaidėju, kuris prarado kamuolį ir jo partneriu, kuris perdavė kamuolį Jei gynėjas padaro mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau su savo komandos draugu **Pastabos:** Mokėti išlaukti, kol partneris užima poziciją ir priimti geriausią sprendimą	
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20' **Specifinė atletika:** Reakcijos greitis Distancija 10m: Dvikova tarp komandų, intervilles	**Nurodymai:** Komandos iš trijų žaidėjų, kurie lenktyniauja bėgime Kiekvienos komandos žaidėjai išsirikiuoja trikampiu 4 m atstumu vienas nuo kito su lazda kiekvienas, laikoma rankomis vienu galu įremtu į žemę Po trenerio signalo kiekvienos komandos žaidėjai turi padaryti du pilnus ratus eidami nuo vienos lazdos iki kitos, kad jos nenuskristų nuo žemės Trys taškai komandai pirmajai atlikusiai du ratus nenukritus nei vienai iš lazdų Vienu tašku mažiau su kiekviena nukritusia lazda kitai komandai Greito bėgimo variantai: - su kamuoliu rankose **Pastaba**: Būtina tiksliai išmatuoti nuotolius 	1 lazda žaidėjui
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategija <u>Laisvas žaidimas:</u> Rungtynių tikslai: - išmokti susitaikyti su pralaimėjimu **-** išmokti būti lyderiu - strateginės situacijos	**Nurodymai:** Žaidimas 7 prieš 7 ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai Taisyklės futbolui vienuolikai Laisvas žaidimas Pirmoji komanda įmušusi du įvarčius, laimi Pralaimėjusioji komanda surenka ir parneša priemones treniruotei Sustabdžius žaidimą įvairių strateginių situacijų įgyvendinimas **Pastabos:** Nedaryti bet ko teisinantis rezultatu 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

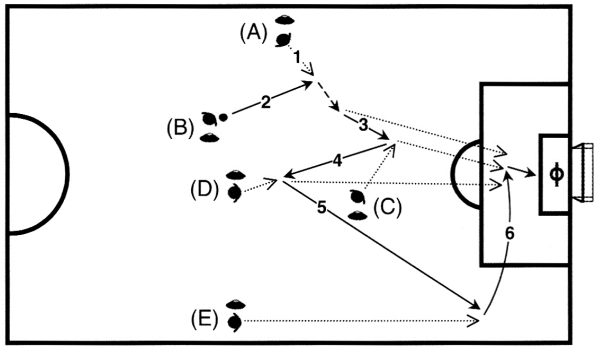
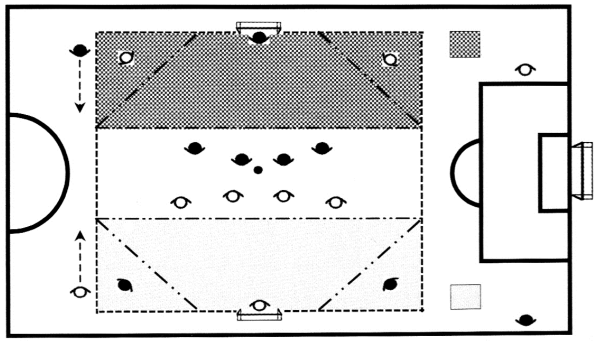
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės treniruotė Nr. 105 A

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas <u>Teminis žaidimas kojomis:</u> Pirma įmušti įvartį vienoje pusėje, po to kitoje	**Nurodymai** Žaidimas 7 x 7 plote 50m ant 40m su keturiais 4m vartais Pastatyti po dvejus vartus prie vartų linijos Smūgiuoti į abejus vartus be vartininko Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių ir nuošalių 	Lėkštelės 1 kamuolys

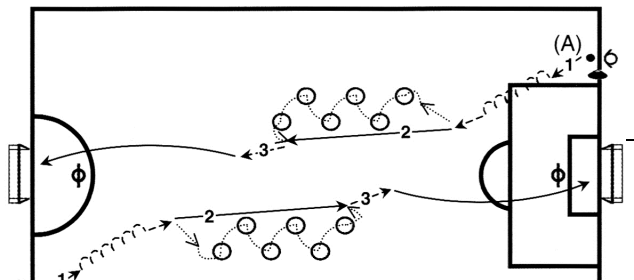
	Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų Kamuolys liečiamas tik kojomis Normalus įvartis - 1 taškas Įvartis po vieno prisilietimo prie kamuolio - 2 taškai **Pastabos:** Priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo Priversti žaidėjus nuolatos judėti	2 spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** Specifinis greitis <u>Distancija 10 - 20 m:</u> Sujungti smūgiavimą galva ir koja greitame bėgime	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas Žaidėjas sujungia du smūgius į kamuolį greitame bėgime šia tvarka: 1. A bėga visu greičiu, kad atmuštų kamuolį galva, smūgiuoto į centrą B rankomis 2. A grįžta paliečia stulpelį ir paėmęs kamuolį koja, smūgiuoja į centrą Atlikti pratimą vartams iš dešinės ir iš kairės Smūgiavimo į centrą variantai: - nelabai aukštas ir aukštas atmušti kamuolį galva - pažeme ir aukštas atmušant koja **Pastaba:** Smūgis į centrą atliekamas B turi būti A bėgimo kryptimi	 Lėkštelės 2 kamuoliai 2 1 stulpelis
Tobulinimas 20’ **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje <u>Aukštas kamuolio perdavimas/ smūgis, pusiau aukštas kamuolio perdavimas/ smūgis :</u> Kamuolio atmušimas po smūgio iš centro	**Nurodymai:** *Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje* Dviese su kamuoliu + vartininkas Puolėjai dirba savo pusėje 1. A smūgiuoja į centrą B 2. B smūgiuoja į vartus aukštai skriejančiu kamuoliu arba pusiau aukštai skriejančiu Atlikti pratimą vartams iš dešinės ir iš kairės Keisti kamuolį paduodančio į centrą žaidėjo poziciją, bet paliekant jį krašte Keisti smūgiuojančio į kamuolį žaidėjo poziciją **Pastabos:** Priversti žaidėjus pulti kamuolį	 Lėkštelės 1 kamuolys 2

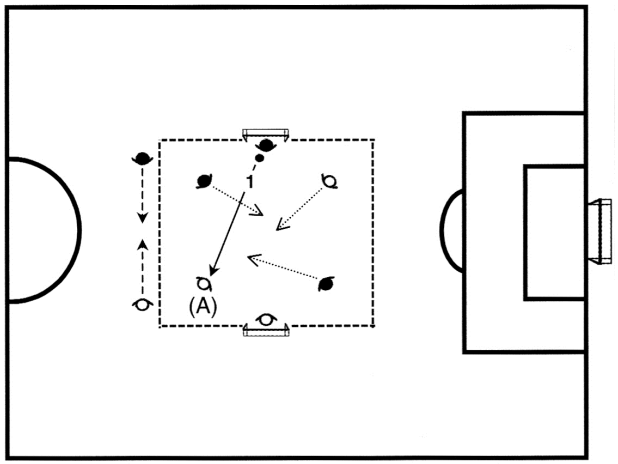
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės treniruotė Nr. 105 B

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Tobulinimas 20’ **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelė <u>: Aukštas kamuolio perdavimas/</u>	**Nurodymai** *Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje* Dviese su kamuoliu + vartininkas Puolėjai dirba savo pusėje	 Lėkštelės 1 kamuolys 2

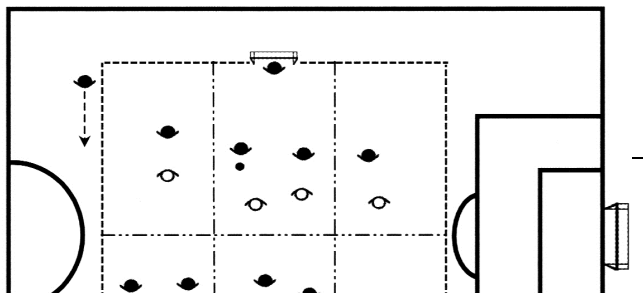
<u>smūgis, pusiau aukštas kamuolio perdavimas/ smūgis :</u> Kamuolio atmušimas po smūgio iš centro	1. A smūgiuoja į centrą B. 2. B smūgiuoja į vartus aukštai skriejančiu kamuoliu arba pusiau aukštai skriejančiu kamuoliu. Atlikti pratimą vartams iš dešinės ir iš kairės. Keisti kamuolį paduodančio į centrą žaidėjo poziciją, bet paliekant jį krašte. Keisti smūgiuojančio į kamuolį žaidėjo poziciją. **Pastabos:** iversti žaidėjus pulti kamuolį.	
Tobulinimas 20' **Technika** Priklausomybė žaidžiant <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas, kad padėti kamuolio turėtojui:</u> Puolimas penkiese, kad padėti partneriui aikštės centre, kad būtų galima smūgiuoti į centrą iš aikštės krašto	**Nurodymai:** Penkiese su kamuoliu + vartininkas 1. A prašo kamuolio į aikštės vidų 2. B atlieka kamuolio perdavimą A bėgimo kryptimi 3. A varosi kamuolį ir perduoda jį C bėgimo kryptimi į aikštės gilumą 4. C perduoda kamuolį D 5. D atlieka kamuolio perdavimą E bėgimo kryptimi, kai šis paprašo kamuolio išilgai užribio linijos 6. E smūgiuoja į centrą B, C ir D bėgimo kryptimi Atlikti pratimą vartams iš kairės ir iš dešinės **Pastabos:** Būti reikliam kamuolio perdavimo ir prašymų kokybei Atsižvelgti į laiko / erdvės sąvokas prašant ir perduodant kamuolį  	Lėkštelės 1 kamuolys 5
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas</u> Rungtynių tikslas: -veržtis pirmyn - perduoti kamuolį laisvam žaidėjui puolimo metu	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7 plote 50m ant 40m su dviem vartais futbolui vienuolikai Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be kampinių smūgių Nubrėžti 13 m zoną priešais kiekvienus vartus ir po 13m kraštinės trikampį kiekviename aikštės kam Pastatyti po jokerį iš kiekvienos komandos abiejose kampinėse zonose ir juos keisti kas 3' Joks žaidėjas negali prasiskverbti į zoną išskyrus tada, kai jokeris paliečia kamuolį kai jokeris paliečia kamuolį, skaičiuoti nuošalę Praradus kamuolį, grįžtama į savo vietas Galima smūgiuoti į vartus už zonos ribų **Pastabos:** Priversti žaidėjus perduoti kamuolį jokeriams vos tai tik įmanoma 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

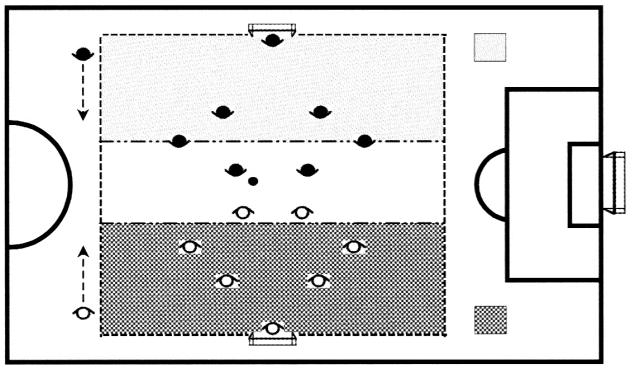
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės treniruotė Nr. 106 A

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sukoncentravimas <u>Bėgimas :</u> Šuoliukai ir technika ratu	**Nurodymai** Du pratimai Vienas su kamuoliu ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai + du vartininkai Žaidėjai A ir B nubėga tą pačią distanciją ratu tik priešingomis kryptimis Nr. 1  	Lėkštelės 1 kamuolys žaidėjui 12 lankų

	1. ongliravimas stipriąja koja 2. tolimas kamuolio perdavimas palei lankus, po to šuoliukai pirmyn keičiant dešinę koją kaire 3. kamuolio paėmimas ir smūgiavimas į vartus ***frappe lobe vartininkas išeina į priekį Nr. 2 1- žongliravimas keičiant kojas 2- tolimas kamuolio perdavimas palei lankus ir šuoliukai pirmyn keičiant dešinę koją kaire 3- kamuolio paėmimas ir suktas smūgis į kampą **Pastabos:** Būti reikliam judesio kokybei	4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 25' **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos Gynyba esant vienodam žaidėjų skaičiui, perėjimas į puolimą: Gynėjų tikslai: atkovoti kamuolį, perduoti atgal ar smūgiuoti į vartus esant vienodam žaidėjų skaičiui	**Nurodymai:** Žaidimas 2 x 2 plote 20m x 25m su dviem vartais futbolui vienuolikai. Sudaryti dvi žaidėjų grupes su vienu vartininku. Be nuošalių ir kampinių smūgių Kamuolys liečiamas tik kojomis Startinė situacija: Priešininkų vartininkas atlieka kamuolio perdavimą oru (blogą) puolėjui A Kai tik vartininkas padaro kamuolio perdavimą, visi keturi žaidėjai žaidžia kuo tikroviškiau Po tam tikro nustatyto laiko situacija baigta **Pastaba:** Leisti kamuolį perduoti vartininkui Galima skaičiuoti nuošalės  	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Informacija, kurią reikia perteikti grupei	**Komentarai:**	

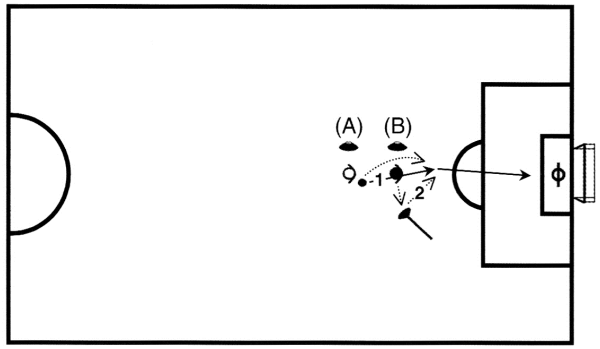
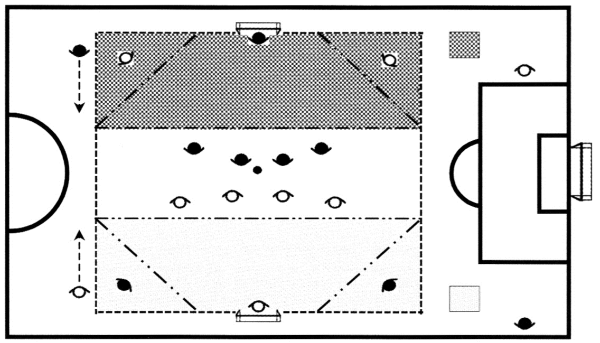
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės treniruotė Nr. 106 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Technika-taktika** Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje Perėjimas iš gynybos esant vienodam žaidėjų skaičiui į	**Nurodymai** Žaidimas 9 x 9 ant ¾ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės. Visos trys zonos to paties pločio. Nubrėžti vidurio liniją. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai

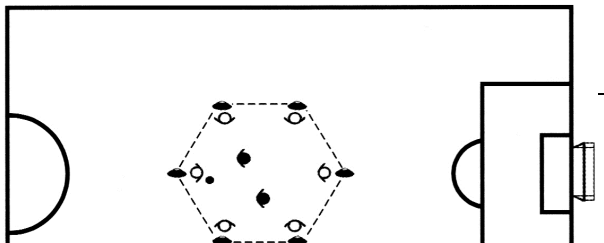
puolimą: Gynėjų tikslai: -visada turėti vienodą žaidėjų skaičių savo gynybos zonoje, kad būtų kuo lengviau atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą	Kiekvienoje zonoje turi būti visada vienodas žaidėjų skaičius iš kiekvienos komandos Jie bent vieno trūksta – baudinys. **Pastabos:** Priversti žaidėjus nuolatos judėti iš vienos zonos į kitą Palikti šiek tiek laiko susiorientuoti	4 stulpeliai 2 vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas: Rungtynių tikslas: - veržtis pirmyn - Prašyti kamuolio pirmyn - žaidimas pirmyn	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi Puolimo metu gynybos pusėje: draudžiama atlikti kamuolio perdavimą į centrinę zoną **Pastabos:** Priversti žaidėjus prašyti kamuolio pirmyn Priversti žaidėjus kuo greičiau kamuolį perduoti pirmyn 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Bendros pastabos apie patybas:	**Komentarai:**	

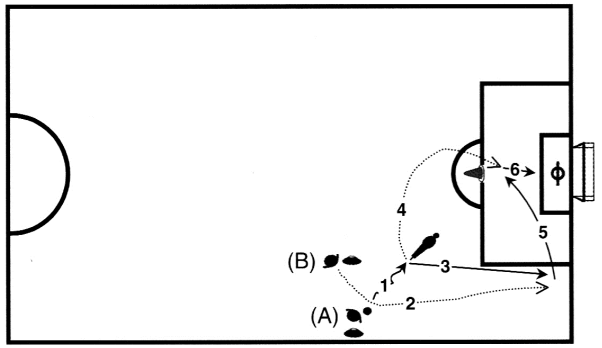
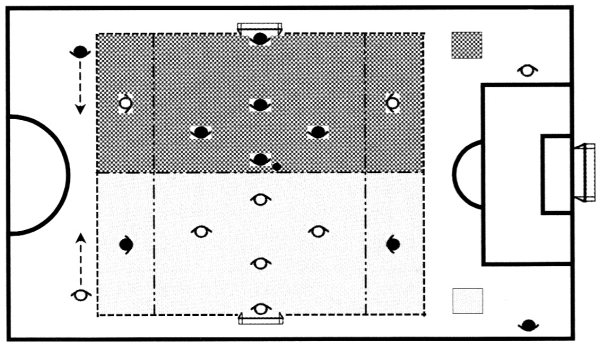
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės treniruotė Nr. 107

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sukoncentravimas Laisva technika: Junginiai su smūgiavimu į kamuolį po tolimo kamuolio perdavimo	**Nurodymai** Dviese su kamuoliu Sujungti laisvai įvairius į kamuolį smūgiavimo būdus perduodant kamuolį pažeme **Pastabos:** 	1 kamuolys 2

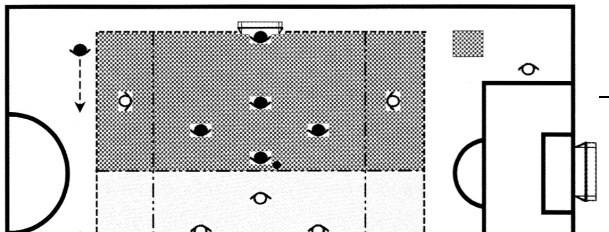
	Priversti žaidėjus nuolatos judėti	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** Reakcijos greitis Distancija 10m: Dvikova kamuolio išsaugojimui, kad po to būtų galima smūgiuoti į vartus išvengus priešininko	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas Du žaidėjai lenktyniauja tarpusavyje bėgime, kad galėtų smūgiuoti į vartus, o kitas būtų jam sutrukdyti Startinė situacija: A ir B stovi vienas už kito veidu į vartus. A kamuolio turėtojas už B, kuris yra žemo starto pozicijoje praskėstomis kojomis 1. A su kamuoliu rankose, paridena kamuolį jam tarp kojų, peršoka per B ir smūgiuoja į vartus 2. B po to, kai A peršoka per jį, paliečia stulpelį pastatytą 1m nuotoliu nuo jo ir po to bando sukliudyti A smūgiuoti į vartus Variantas: - A permeta kamuolį per viršų B ir prašliaužia jam tarp kojų 	1 kamuolys dviems 1 stulpelis
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategija <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas:</u> Rungtynių tikslai: - varytis pirmyn **-** duoti kamuolį laisvam žaidėjui puolimo metu - strateginės situacijos	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7 plote 50m x 40m su dviem vartais futbolui vienuolikai Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių ir kampinių smūgių Nubrėžti 13 m zoną visu pločiu priešais kiekvienus vartus ir keturis trikampius kiekvienos aikštės kampe, trikampio kraštinė 13 m Pastatyti iš kiekvienos komandos tose zonose po jokerį ir juos keisti kas 3’ Jokeris gali prisiliesti prie kamuolio tris kartus, kad smūgiuotų į vartus ir joks kitas žaidėjas negali prasiskverbti į zoną Kai vartininkas paliečia kamuolį, puolimas baigtas Sustabdžius žaidimą įvairių strateginių situacijų įgyvendinimas **Pastabos:** Priversti žaidėjus kuo greičiau kamuolį perduoti jokeriams 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

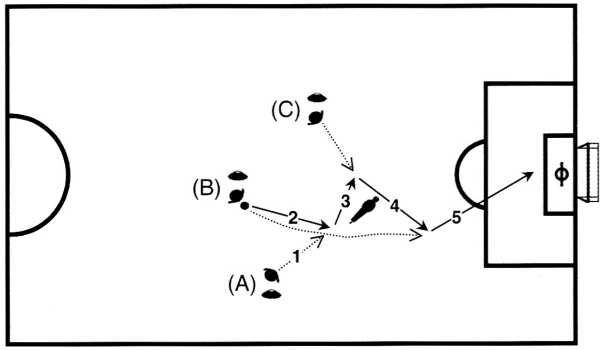
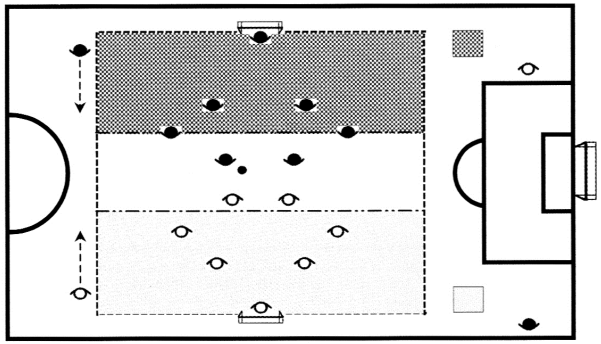
Atletikos ciklas PA 05; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 108 A

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sukoncentravimas <u>Kamuolio išsaugojimas esant žaidėjų skaičiaus persvarai su</u>	**Nurodymai** Plote 10m x 10m išdėlioti šešias lėkštes. „Jautis‘‘ 6 x 2. Puolėjai lieka savo vietose 	Lėkštelės 1 kamuolys 8

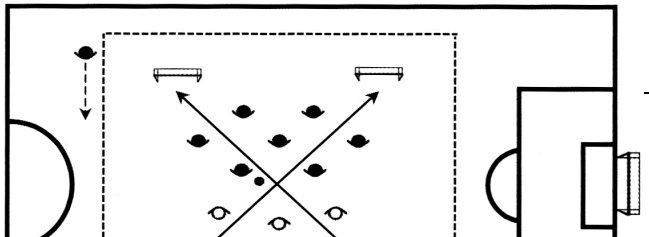
statiškais puolėjais	Sudaryti vienodo lygio žaidėjų grupes laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų Keisti gynėjus po kiekvieno kamuolio perėmimo žaidėju, kuris prarado kamuolį ir jo partneriu, atlikusiu kamuolio perdavimą Jei gynėjas atlieka mažą šuolį, jis lieka vienu kartu ilgiau su savo partneriu **Pastabos:** Puolėjai gali judėti tik 1 m į dešinę arba į kairę	
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20’ **Specialusis atletinis rengimas:** Specifinis greitis Distancija +20 m: Kamuolio prašymas į partnerio užnugarį	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas 1. A varosi kamuolį link savo tiesioginio priešininko (manekeno) 2. B prašo kamuolio į A užnugarį 3. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi į aikštės gilumą, kol šis nėra už žaidimo ribų 4. A prašo kamuolio į centrą prabėgdamas už stovelio 5. B po kamuolio perdavimo A smūgiuoja į centą A bėgimo kryptimi 6. A nesusistabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus Atlikti pratimą vartams iš dešinės ir iš kairės Smūgio į centrą variantai: - pažeme ir oru **Pastaba:** Keisti stovelio vietą, kad A atbėgtų visu greičiu  	Lėkštelės 1 kamuolys dviem 1 stovelis 1 manekenas
Tobulinimas 20’ **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje Aukštas kamuolio perdavimas/smūgis , pusiau aukštas kamuolio perdavimas/smūgis kamuolio atmušimas iš centro be dvikovos	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštelėje Žaidimas 7 x 7, su vartininkais plote 50m ant 25 m su dviem vartais futbolui vienuolikai Smūgiuoti į vartus aukštai skriejančiu kamuoliu arba pusiau aukštai skriejančiu Nubrėžti 5 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje Pastatyti po žaidėją manekeną iš kiekvienos komandos abiejose zonose ir juos keiti kas 3’ Žaidėjai manekenai turi teisę du kartus liesti kamuolį, kad smūgiuotų į centrą ir joks kitas žaidėjas negali prasiskverbti į kraštines zonas Tik vartininkas gali gintis esant aukštam kamuolio smūgiui Be nuošalių ir kampinių smūgių **Pastabos:** Vartininkas gali numesti kamuolį žaidėjui manekenui 	Lėkštelės 1 kamuolys 6 2 spalvų marškinėliai

Atletikos ciklas PA 05; Varžybų periodas; 1 savaitės treniruotė Nr. 108 B

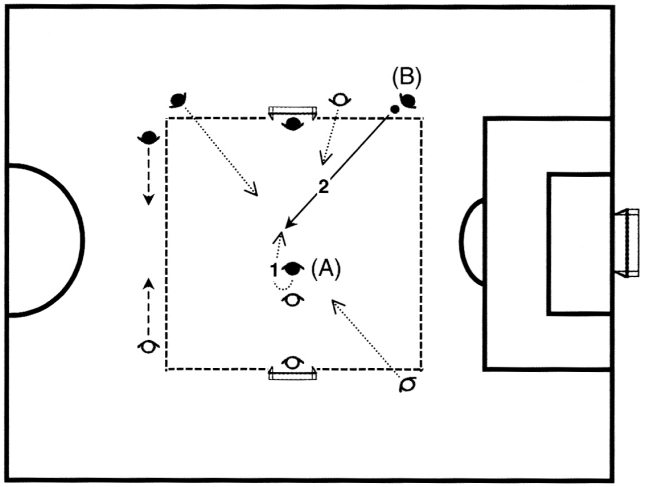
Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Tobulinimas 20’ **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelė	**Nurodymai** *Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje* Žaidimas 7 x 7 su vartininkais plote 50m x 25 m su dviem vartais futbolui 	Lėkštelės 1 kamuolys

Aukštas kamuolio perdavimas/smūgis , pusiau aukštas kamuolio perdavimas/smūgis kamuolio atmušimas iš centro be dvikovos:	vienuolikai. Smūgiuoti į vartus aukštai skriejančiu kamuoliu arba pusiau aukštai skriejančiu. Nubrėžti 5 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje. Pastatyti po žaidėją manekeną iš kiekvienos komandos abiejose zonose ir juos keiti kas 3'. Žaidėjai manekenai turi teisę du kartus liesti kamuolį, kad smūgiuotų į centrą ir joks kitas žaidėjas negali prasiskverbti į kraštines zonas. Tik vartininkas gali gintis esant aukštam kamuolio smūgiui. Be nuošalių ir kampinių smūgių. **Pastabos:** vartininkas gali numesti kamuolį žaidėjui manekenui.	2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Tobulinimas 20' **Technika** Priklausomybė Pozicijos užėmimas ir keitimas padedant kamuolio turėtojui: Puolimas trise, kad padėti partneriui aikštės centre, kad būtų galima užbaigti puolimą	**Nurodymai:** Trise su kamuoliu + vartininkas 1. A prašo kamuolio į aikštės vidų 2. B atlieka kamuolio perdavimą A ir prašo kamuolio į jo užnugarį 3. A perduoda kamuolį C 4. C grąžina kamuolį B bėgimo kryptimi, kol šis nėra už žaidimo ribų 5. B susistabdyti kamuolį ir smūgiuoja į vartus Atlikti pratimą vartams iš kairės ir iš dešinės **Pastabos:** Būti reikliam kamuolio perdavimo ir prašymų kokybei Atsižvelgti į laiko / erdvės sąvokas prašant ir perduodant kamuolį 	Lėkštelės 1 kamuolys 3 1 manekenas
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas Rungtynių tikslas: -veržtis pirmyn - perduoti kamuolį laisvam žaidėjui puolimo metu	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7 ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės. Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi. Puolimo metu centrinėje zonoje: privaloma perduoti kamuolį į puolimo zoną **Pastabos:** versti žaidėjus prašyti kamuolio kai tik įmanoma pirmyn. Priversti žaidėjus kuo greičiau kamuolį perduoti pirmyn. 	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams

Atletikos ciklas PA 05; Varžybų periodas; 2 savaitės treniruotė Nr 109 A

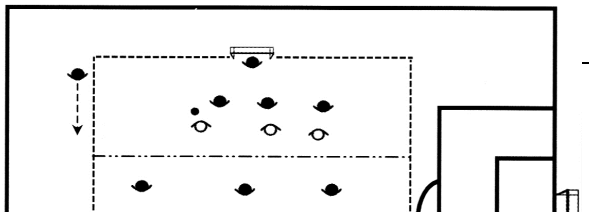
Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sukoncentravimas Teminis žaidimas	**Nurodymai** Žaidimas 7 x 7, plote 50m ant 40m su keturiais 4m vartais Smūgiuoti rankomis/kojomis į vienus iš vartų išdėliotų kryžmai ir be vartininko 	Lėkštelės 1 kamuolys

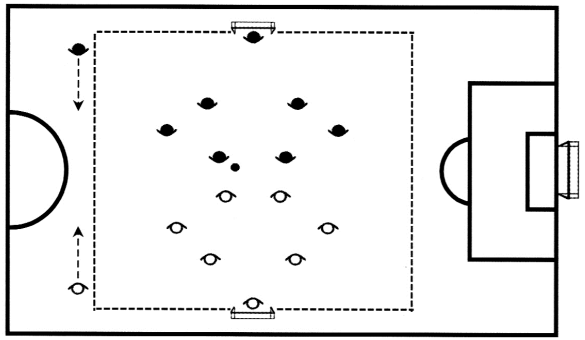
rankomis/kojomis : Įmušti į vienus vartus, po to į kitus	Įvartis gali būti įmuštas iš abiejų vartų pusių Kamuolio perdavimai atliekami tik rankomis arba kojomis. Žaidėjas gali bėgti su kamuoliu. Kai kamuolio turėtojas, kamuolys pereina priešininkui. **Pastabos:** Pažymėti kiekvienos komandos vartus skirtinga spalva. Priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo. Priversti žaidėjus įmušti į vienus vartus, po to tik į kitus. Keisti vartus po kiekvieno įvarčio.	2 spalvų marškinėliai 8 stulpeliai 4 vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika:** Veiksmas priklausomai nuo pozicijos ir situacijos Gynyba esant vienodam žaidėjų skaičiui, perėjimas į puolimą: Gynėjų tikslai: atkovoti kamuolį, perduoti atgal ar pereiti į puolimą esant vienodam žaidėjų skaičiui	**Nurodymai:** Žaidimas 3 x 3 plote 25m ant 30m su dviem vartais futbolui vienuolikai Sudaryti dvi žaidėjų grupes su vienu vartininku Be kampinių smūgių, bet skaičiuoti nuošales Kamuolys liečiamas tik kojomis Startinė situacija: 1. A atsidengia į priekį, kad gautų B kamuolio perdavimą į kojas 2. B perduoda kamuolį A Kai A paprašo kamuolio, visi keturi žaidėjai žaidžia kuo tikroviškiau Po tam tikro nustatyto laiko situacija baigta **Pastaba:** Leisti kamuolį perduoti vartininkui. Neskaičiuoti nuošalės, kai vartininkas išmeta kamuolį.	Lėkštelės 1 kamuolys 2 spalvų marškinėliai 4 stulpeliai 2 vartams
Informacija, kurią reikia perteikti grupei	**Komentarai:**	



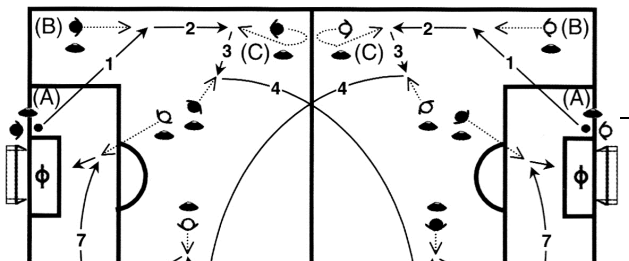
Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 109 B

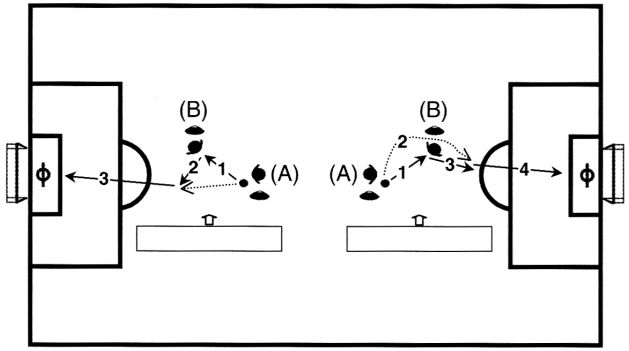
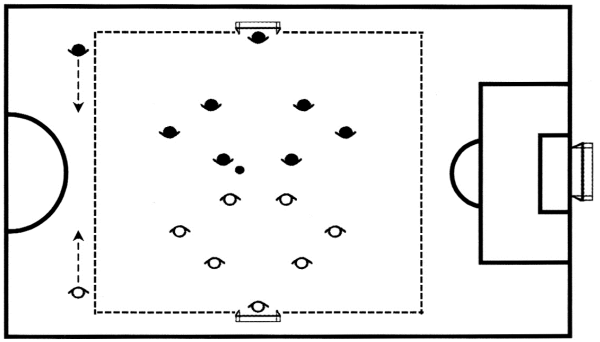
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25’ **Technika-taktika** Išmoktos medžiagos pritaikymas	**Nurodymai:** Žaidimas 10 x 10, ¾ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai.	Lėkštelės



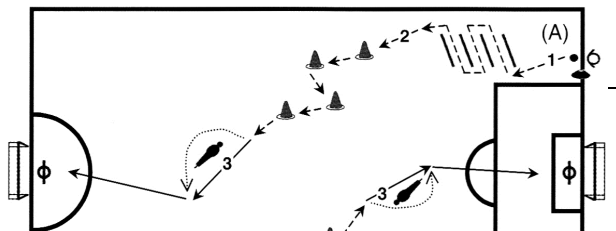
zonoje. Perėjimas iš gynybos į puolimą esant vienodam žaidėjų skaičiui. Gynėjų tikslai: -visada turėti vienodą žaidėjų skaičių savo gynybos zonoje, kad būtų lengviau atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą.	Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas skersai aikštės. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. 3 x 3 kiekvienoje zonoje. Žaidėjams draudžiama keisti zoną. Stebėti nuošales po to, kai puolėjas perima kamuolį. **Pastabos:** gynėjai turi dengti pagal tarpusavio susitarimą ir greitai atsitraukti ginti vartus.	Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Keturi dvejiems vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas: Rungtynių tikslas: - veržtis pirmyn, - prašyti kamuolio pirmyn, - žaidimas pirmyn.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų Reikalauti vieno ar dviejų žaidėjų iš kiekvienos komandos būti nuolatos priešais varžovo vartus. **Pastabos:** priversti žaidėjus prašyti kamuolio pirmyn. Priversti žaidėjus kuo greičiau kamuolį perduoti pirmyn. 	Lėkštelės Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

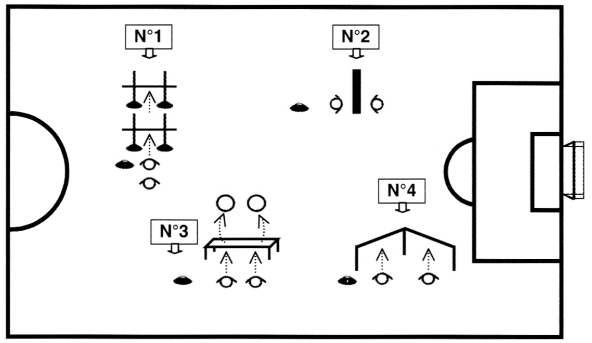
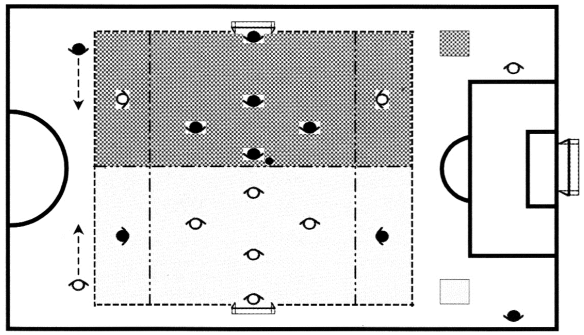
Atletinio rengimo ciklas PA 05; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 110

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sukoncentravimas Junginiai su kamuolio perdavimu ir susistabdymu :	**Nurodymai:** Visoje aikštėje futbolui vienuolikai + 2 vartininkai Žaidėjai atlieka atsidengimus ir perbėgimus, kamuolio perdavimus ir susistabdymus ratu nuo vienu vartų iki kitų 	Lėkštelės Kuo daugiau kamuolių

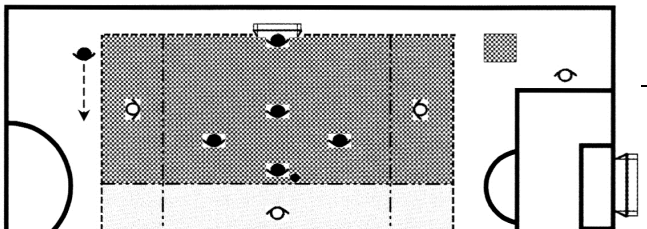
Priklausomybė nuo pozicijos ratu su atsidengimu ir perbėgimu	kai tik B padaro kamuolio perdavimą C, A pasiunčia kitą kamuolį Kamuolio perdavimo variantai: stipriąja ir silpnąja kojomis Kamuolio susistabdymo variantai: - vidine ir išorine pėdos puse **Pastabos:** Būti reikliam atliekamo judesio kokybei	
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas:** Reakcijos greitis Distancija 10m: Greitas smūgiavimas į vartus po vizualinio signalo	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Vienam smūgiavimui priskirti vieną spalvą, kitam kitą. Kai treneris parodo spalvą, A ir B atlieka tą smūgį. Nr. 1 1. A atlieka kamuolio perdavimą b į kojas. 2. B grąžina kamuolį sužaisdamas sienelę su A jo bėgimo kryptimi. 3. A smūgiuoja į vartus nesusistabdydamas. Nr. 2 1. A atlieka kamuolio perdavimą b į kojas. 2. A nubėga už b nugaros. 3. B grąžina kamuolį A. 4. A smūgiuoja į vartus nesusistabdydamas kamuolio. **Pastaba:** reiklauti judesių atlikimo kokybės.  	Kamuolys dviems Lėkštelės
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategija <u>Gynybos išvedimas iš pusiausvyros, staigus puolimas.</u> Rungtynių tikslai: - varytis pirmyn, **-** perduoti kamuolį laisvam žaidėjui puolant, - taktinės situacijos **.**	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių . Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Kai žaidėjas perduoda kamuolį, būtina prašyti kamuolio tik pirmyn , išskyrus vartininką. Sustabdžius žaidimą įvairių strateginių situacijų įgyvendinimas . **Pastabos:** Priversti žaidėjus kuo greičiau kamuolį perduoti pirmyn. Priversti žaidėjus perduoti kamuolį į laisvus plotus. 	Lėkštelės Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Ketrui stulpeliaidvejiems vartams

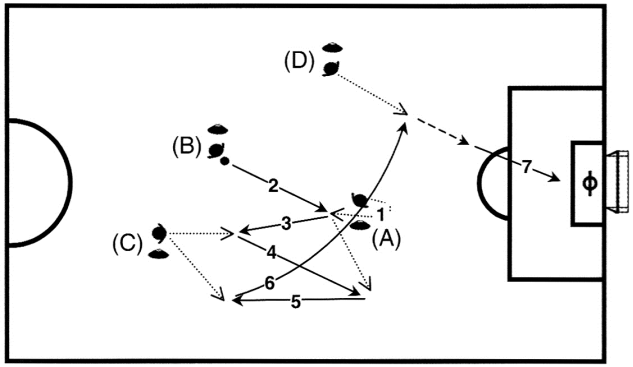
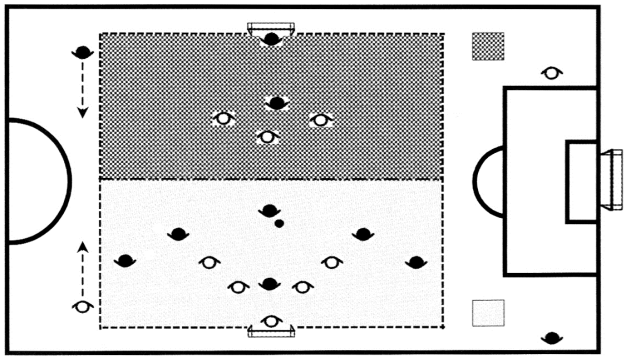
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės treniruotė Nr. 111 A

Tikslai	**Pratimai .**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio sukoncentravimas <u>Bėgimas:</u>	**Nurodymai** Vienas su kamuoliu ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai + 2 vartininkai. Žaidėjai A ir b nubėga tą pačią distanciją ratu priešingomis kryptimis.  	Lėkštelės

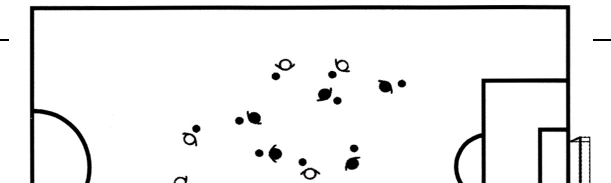
Šuoliukai ir technika ratu	Nr. 1 1. junginys su pristatomu žingsneliu, veidu į vartus, su kamuoliu 2. Junginys su passement de jambe, dešinė koja, kairė koja 3. didelis šuolis ir smūgis Nr. 2 1. Junginys su pristatomu žingsneliu, nugara į vartus, su kamuoliu. 2. Junginys su dvigubu passement de jambe. 3. piquet ir smūgis į vartus. **Pastabos:** reikalauti judesio kokyb4s, Priversti sąžiningai atlikti visus judesius	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui Aštuonios lazdos Aštuoni stoveliai Manekenai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Raumeningumas <u>Jėga:</u> Pliometrija	**Nurodymai:** Žaidėjai dirba skirtingose aikštelėse tam tikrą laiką su 2-3 rotacijomis. Pabaigoje jie atlieka judesį naudojamą futbole. Nr. 1 Sujungti peršokti per barjerą Nr. 2 Sujungti *** Nr. 3 Sujungti šuoliukas ant suolo ir tolimas šuolis į lanką. Kojas suglaudus. Nr. 4 Sujungti atsispaudimus ant rankų, suglaustomis ir ištiestomis kojomis Variantai kitoms rotacijoms: -keisti raumenų susitraukimą, bet paliekant tose pačioe aikštelėse **Pastaba:** aikšteles paruošti už žaidimo aikštės ribų.  	Lėkštelės Du lankai Du barjerai
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje <u>Aukštas kamuolio perdavimas/smūgis, pusiau aukštas kamuolio perdavimas/ smūgis</u> Kamuolio atmušimas iš centro su dvikova ir esant žaidėjų skaičiaus persvarai	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštelėje. Žaidimas 7 x 7 su vartininkais, 50 m x 25 m plote su dviem vartais futbolui vienuolikai. Smūgiuoti į vartus aukšta trajektorija. Nubrėžti 5 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje Pastatyti po žaidėją manekeną iš kiekvienos komandos abiejose zonose ir juos keiti kas 3' Žaidėjai manekenai turi teisę du kartus liesti kamuolį, kad smūgiuotų į centrą ir joks kitas žaidėjas negali prasiskverbti į kraštines zonas Tik vartininkas ir vienas prieš tai paskirtas žaidėjas gali gintis esant aukštam kamuolio smūgiui. Be nuošalių ir kampinių smūgių. **Pastabos:** vartininkas gali numesti kamuolį žaidėjui manekenui . 	Lėkštelės Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

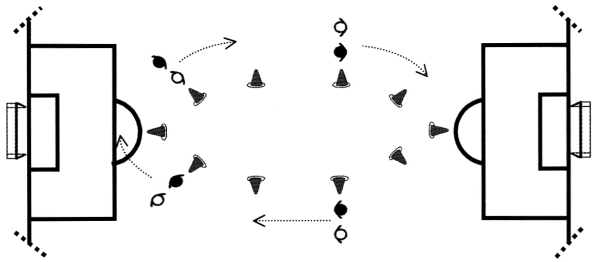
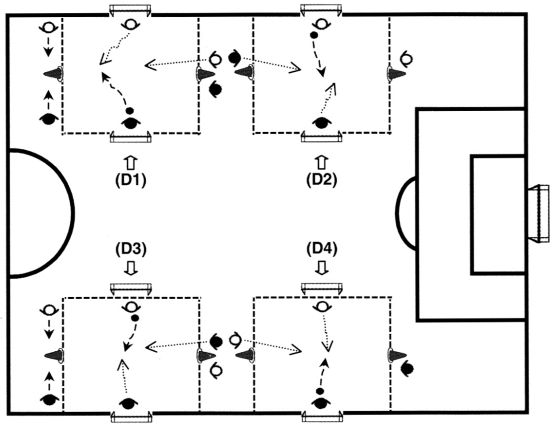
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 111 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 20' **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, gynėjų aikštelė.	**Nurodymai:** *Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje*. Žaidimas 7 x 7 su vartininkais, 50 m x 25 m plote į dvejus vartus futbolui vienuolikai. 	Lėkštelės Kamuolys

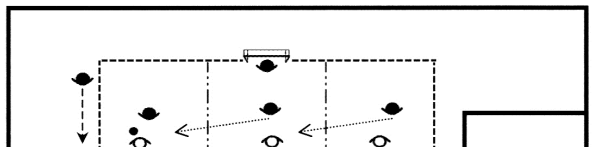
Aukštas kamuolio perdavimas- smūgis, pusiau aukštas kamuolio perdavimas- smūgis. Kamuolio atmušimas iš centro dvikovoje ir esant žaidėjų skaičiaus persvarai .	Smūgiuoti į vartus aukšta trajektorija. Kiekvienos komandos puolimo zonoje nubrėžti 5 m zoną išilgai užribio linijų. Pastatyti po žaidėją manekeną iš kiekvienos komandos abiejose zonose ir juos keiti kas 3'. Žaidėjai manekenai turi teisę du kartus liesti kamuolį, kad smūgiuotų į centrą ir joks kitas žaidėjas negali prasiskverbti į kraštines zonas. Tik vartininkas ir vienas prieš tai paskirtas žaidėjas gali gintis esant aukštam kamuolio smūgiui. Be nuošalių ir kampinių smūgių. **Pastabos:** vartininkas gali numesti kamuolį žaidėjui manekenui.	Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Tobulinimas 20' **Technika** Priklausomybė Pozicijos užėmimas ir keitimas, pagelba kamuolio turėtojui. Puolimas keturiese, padėti partneriui aikštės centre, kad būtų galima užbaigti puolimą priešingame krašte.	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A atsidengia į priekį, kad galėtų gauti kamuolio perdavimą iš B į kojas. 2. B perduoda kamuolį A. 3. A perduoda kamuolį C ir paprašo kamuolio link užribio linijos į aikštės gilumą. 4. C grąžina kamuolį A bėgimo kryptimi ir prašo kamuolio link užribio linijos 5. A grąžina kamuolį C. 6. C pasuka žaidimą D bėgimo kryptimi. 7. D varosi kamuolį ir smūgiuoja į vartus. Atlikti pratimą vartams iš kairės ir iš dešinės. **Pastabos:** būti reikliam kamuolio perdavimo ir prašymų kokybei. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas Kmauolio išsaugojimas, jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, tai pozicinė ataka. Rungtynių tikslas: -panaudoti žaidėjų kiekio persvarą puolant, išsaugoti kamuolį ir išvesti varžovą iš pusiausvyros.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8 ant ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti vidurio liniją 4 x 3 kiekvienoje zonoje. Draudžiama keisti zoną išskyrus gynėjus, kai komanda turi kamuolį puolimo pusėje. Praradus kamuolį, gynėjai grįžta į savo vietas. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. **Pastabos:** Priversti žaidėjus išsiskleisti per visą aikštės plotį . Priversti žaidėjus nestoviniuoti ir perduoti kamuolį. 	Lėkštelės Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

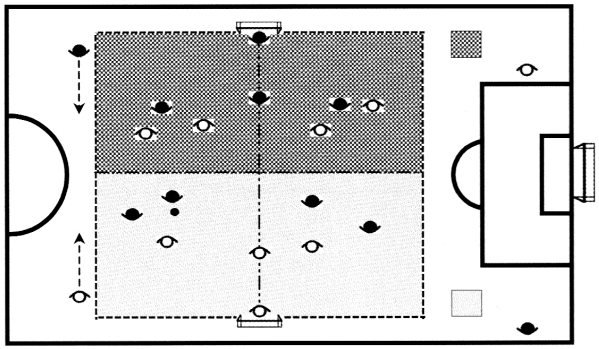
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 112 A

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas.	**Nurodymai:** 	

Laisva technika: Junginiai su techniniu judesiu po kamuolio sustabdymo.	Kiekvienas su kamuoliu . Sujungti laisvai kamuolio susistabdymą po aukšto kamuolio perdavimo, po to su techniniu judesiu. **Pastabos:** Leisti "žvakes"	Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Įvertinimas 20' Vo2max skaičiavimas: testai	**Nurodymai:** Ištvermės testas 	Stoveliai Magnetofonas Testų lentelės Teniso bateliai
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos Gynyba esant žaidėjų skaičiaus persvarai ir perėjimas į puolimą. Gynėjų tikslai: - atkovoti kamuolį esant žaidėjų skaičiaus persvarai ir kontrataka prieš sugrįžtant varžovui.	**Nurodymai:** Žaidimas 1 x 2 plote 15m ant 15m su dviem 4 m vartais. Smūgiuoti į vartus be vartininko Kamuolys liečiamas tik kojomis Pastatyti iš kiekvienos komandos jokerį už aikštės ribų Kai puolėjai turi kamuolį, gynėjo jokeris įsijungia į žaidimą prieš tai palietęs stovelį Kai kamuolys atkovojamas tas, puolėjo partneris tampa jokeriu Kas 2'30 keisti priešininką panaudojant Pakilimo/Nusileidimo sistemą Žiūrėti į prieš tai buvusius pratimus **Pastabos:** Gerai paruošti žaidimo aikšteles Keisti jokerio startinę poziciją 	Lėkštelės Kamuolys dviems Du stoveliai aikštei Keturi stulpeliai dvejiems vartams

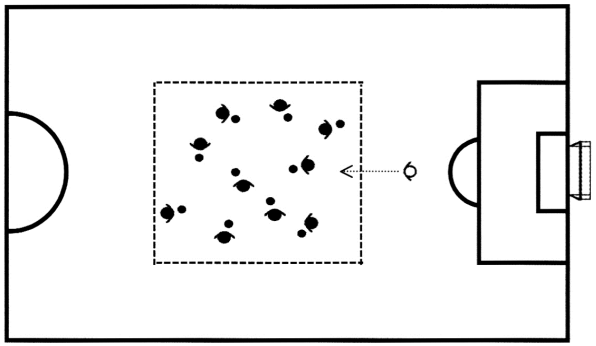
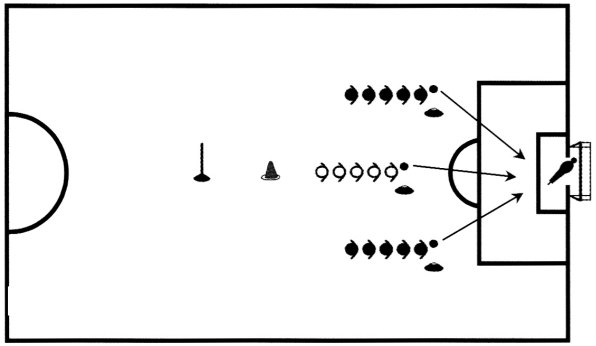
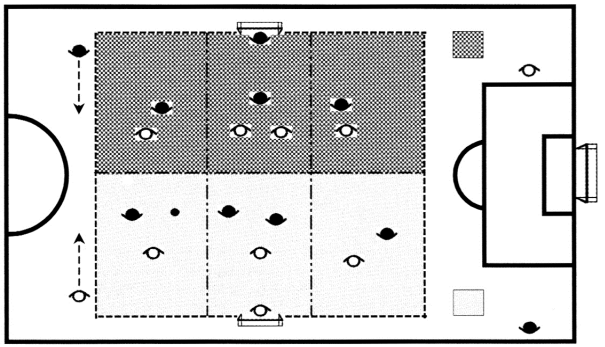
Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės treniruotė Nr. 112 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25'	**Nurodymai** 	

Technika-taktika Išmoktos medžiagos pritaikymas zonoje <u>Perėjimas iš gynybos esant žaidėjų skaičiaus persvarai į puolimą:</u> Gynėjų tikslai: -atsitraukti priklausomai nuo žaidimo situacijos - turėti visada skaičiaus persvarą gynybos zonoje, kad atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą	Žaidimas 10 x 10, ¾ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai, bet be nuošalių. Skersai aikštės nubrėžti dvi linijas. Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Nubrėžti po dvi linijas kiekvienoje gynybos zonoje, kad gautųsi trys vienodos zonos. Pastatyti po vieną puolėją kiekvienos zonos gynybos zonoje ir 3 laisvus gynėjus trijose zonose, 3 x 3 vidurinėje. Draudžiama keisti zoną puolėjams ir vidurio zonos žaidėjams. Gynėjai gali laisvai bėgioti iš vienos gynybinės zonos į kitą, bet jie turi būti maksimum dviese zonoje. Jei vienu gynėju per daug zonoje – baudinys. **Pastabos:** Gynėjai turi dengtis pagal tarpusavio susitarimą ir greitai atsitraukti apginti savo vartus.	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20’ **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Kamuolio išsaugojimas, jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, tai pozicinė ataka puolimas:</u> Rungtynių tikslas: - panaudoti žaidėjų skaičiaus persvarą puolimo metu zonose, kad išsaugoti kamuolį ir išvesti varžovą iš pusiausvyros.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai . Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti vidurio liniją išilgai ir skersai aikštės. 2 prieš 1 kiekvienoje zonoje + 1 laisvas gynėjas gynybos pusėje. Draudžiama keisti zonas, išskyrus gynėjus, kai komanda turi kamuolį puolimo zonoje. Praradus kamuolį, gynėjai grįžta į savo vietas. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. **Pastabos:** Priversti gynėjus bėgti į gynybos zonas. Priversti žaidėjus neabejoti ir perduoti kamuolį. 	Lėkštelės Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

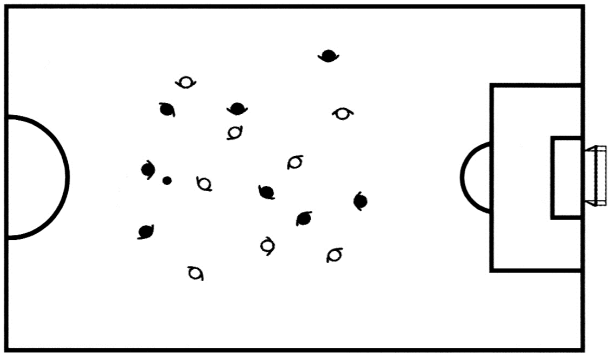
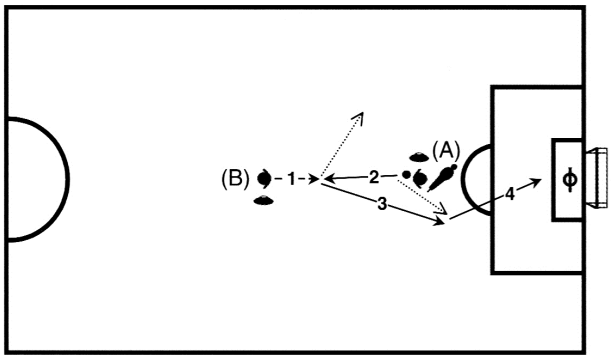
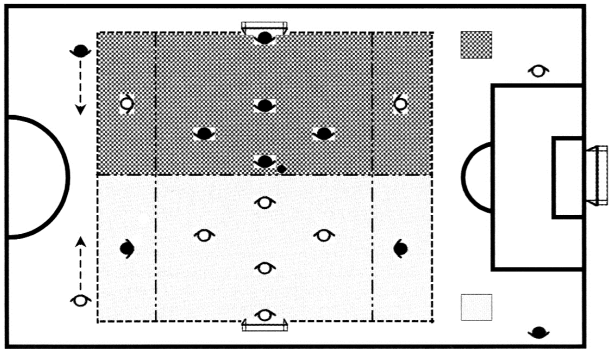
Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 113

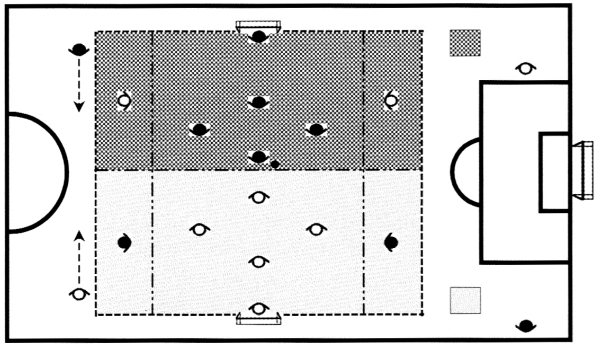
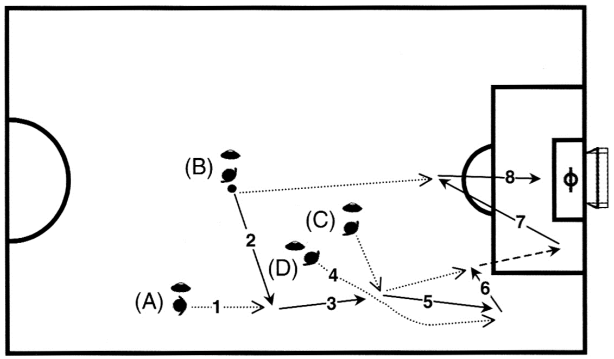
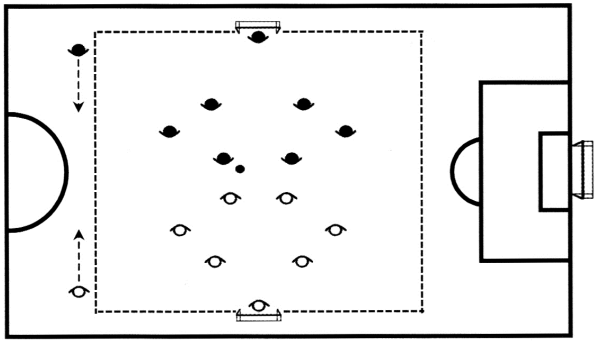
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**

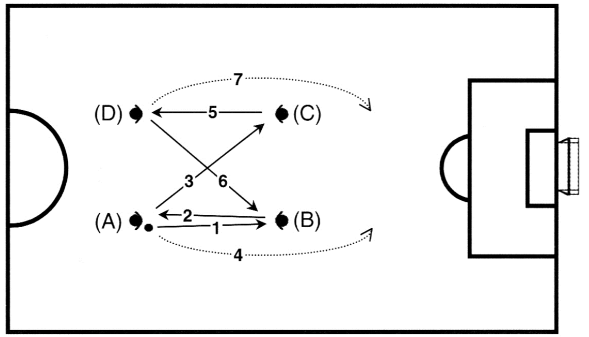
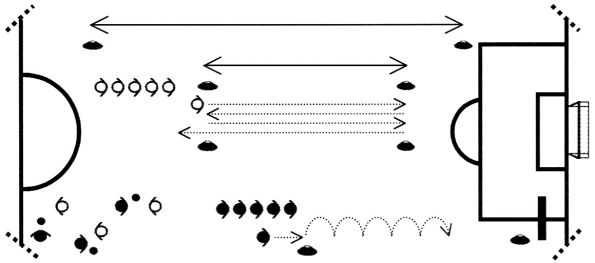
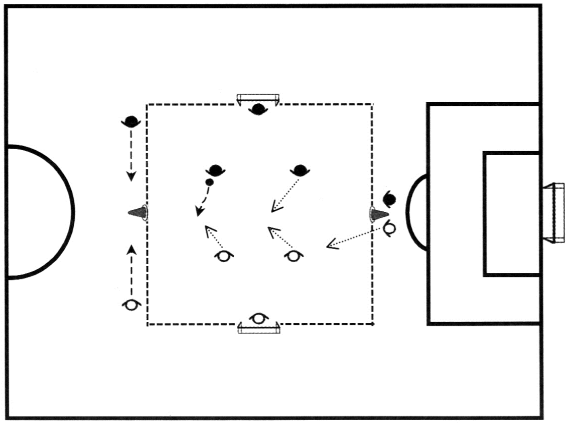
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Parengiamasis žaidimas:</u> Kamuolio sargas.	**Nurodymai:** Žaidėjas įbėga į keturkampį ir rankomis paima kamuolį, kurį varosi žaidėjas. Kai jam tai pavyksta, jis varosi kamuolį. Žaidėjas be kamuolio tampa atiminėtoju. Jei žaidėjas išmuša kamuolį už žaidimo ribų, jis varo kamuolį. Variantai: - kamuolys atimamas kojomis, - pastatyti kelis atiminėtojus. **Pastabos:** Vieno žaidimo trukmė 2-3'		Lėkštelės Po kamuolį kiekvienam žaidėjui
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**		
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas.** Reakcijos greitis. Distancija 10m: Dvikova tarp komandų, intervilles	**Nurodymai:** Komandos rungtyniauja bėgime kiekviena su kamuoliu. Kiekvienos komandos žaidėjai išsirikiuoja prie starto linijos pastatyti manekeną prieš vartus. Po trenerio signalo kiekvienos komandos žaidėjas smūgiuoja į manekeną ir priklausomai nuo pasiekto rezultato, visa komanda greitai bėga prie finišo linijos Taškas komandai, kurios visi žaidėjai pasiekia finišą pirmieji Jei žaidėjas pataiko į manekeną - 1 tiesioginis taškas. Jei pataiko į vartus - greitas bėgimas prabėgant už stovelio. Jei nepataiko į vartus, greitas bėgimas prabėgant už stulpelio. Keisti smūgio formas ir nuotolius. Galima išdėlioti kliūtis.		Kamuolys komandai Lėkštelės Stovelis Stulpelis
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategija <u>Kamuolio išsaugojimas, jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, puolimas, tai pozicinė ataka:</u> Rungtynių tikslai: - panaudoti žaidėjų skaičiaus persvarą puolimo metu zonose, kad išsaugoti kamuolį ir išvestų varžovą iš pusiausvyros, **-** strateginių situacijų įgyvendinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi linijas išilgai aikštės ir vieną vidurio liniją. Vidurio zona siauresnė nei kitos dvi. 1 x 1 kraštinėse zonose ir 2 x 1 centrinėse zonose. Draudžiama keisti zoną išskyrus gynėjus, kai komanda turi kamuolį puolimo pusėje Praradus kamuolį gynėjai sugrįžta į savo vietas. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. Sustabdžius žaidimą įvairių strateginių situacijų įgyvendinimas . **Pastabos:** versti gynėjus bėgti į puolimo zonas. Priversti žaidėjus neabejoti ir perduoti kamuolį .		Lėkštelės Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Atletikos ciklas PA 04; Varžybų periodas; 1 savaitės pratybos Nr. 114 A

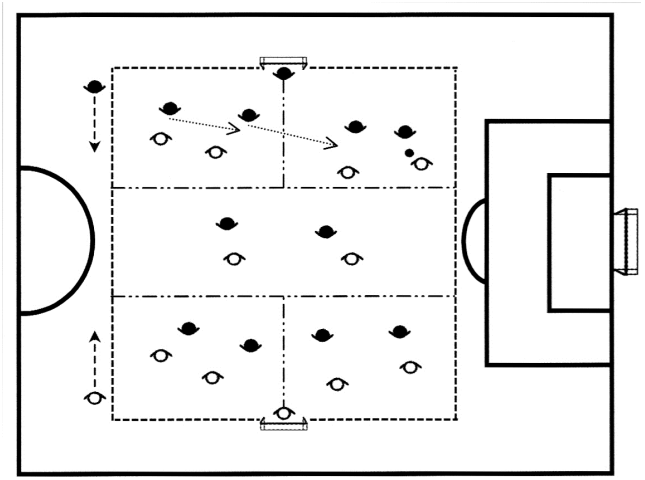
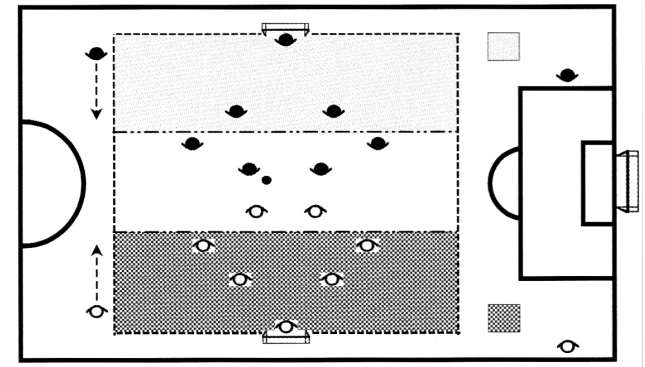
Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**

Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas. <u>Teminis žaidimas rankomis:</u> Kamuolio išsaugojimas esant vienodam žaidėjų skaičiui.	**Nurodymai:** Žaidimas 8 x 8, ½ aikštės. Sudaryti dvi komandas. Kiekvienos žaidėjai dėvi dviejų skirtingų spalvų aprangas. Kai vienos komandos žaidėjai atlieka dešimt kamuolio perdavimų - 1 taškas. Kamuolys perduodamas tik rankomis. Komandos, kurios yra kartu turi pakaitomis atlikti kamuolio perdavimą skirtingos spalvos žaidėjui. Draudžiama bėgti su kamuoliu. Draudžiama liesti varžovą. Kai tik kamuolys paliečia žemę, kamuolys atitenka varžovams. **Pastabos:** Priversti žaidėjus atsitraukti nuo kamuolio turėtojo Priversti žaidėjus nuolatos judėti 	Lėkštelės Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**treniruotės tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Tobulinimas 20' **Specialusis atletinis rengimas:** Sprogstamasis greitumas <u>Distancija 10m:</u> Kamuolio prašymas į aikštės gilumą	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. 1. A perduoda kamuolį B bėgimo kryptimi. 2. A prašo kamuolio į aikštės gilumą, į dešinę arba į kairę, nuo savo gynėjo (manekeno). 3. B grąžina kamuolį A bėgimo kryptimi, po to prašo (klaidinantis veiksmas) kamuolio į priešingą pusę nei grąžino kamuolį. 4. B nesusistabdydamas kamuolio smūgiuoja į vartus **Pastaba:** B kamuolio grąžinimas turi būti atliktas tik po to, kai paprašo kamuolio. 	lėkštės Kamuolys dviems
Tobulinimas 20' **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje <u>Aukštas kamuolio perdavimas/smūgis, pusiau aukštas kamuolio perdavimas/smūgis</u> kamuolio atmušimas iš centro su dvikova	**Nurodymai:** Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštelėje. Žaidimas 7 x 7 su vartininkais plote 50m ant 25 m su dviem vartais futbolui vienuolikai. Smūgiuoti į vartus aukšto kamuolio smūgiu ar pusiau aukštu. Nubrėžti 5 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje. Pastatyti po žaidėją manekeną iš kiekvienos komandos abiejose zonose ir juos keiti kas 3'. Žaidėjai manekenai turi teisę du kartus liesti kamuolį, kad smūgiuotų į centrą, ir joks kitas žaidėjas negali prasiskverbti į kraštines zonas. Be nuošalių ir kampinių smūgių. **Pastabos:** Vartininkas gali numesti kamuolį žaidėjui manekenui. 	Lėkštelės Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

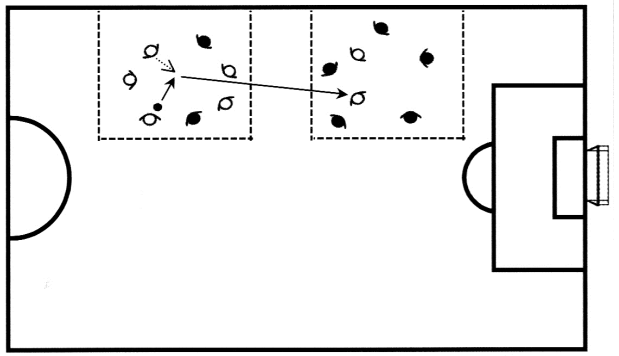
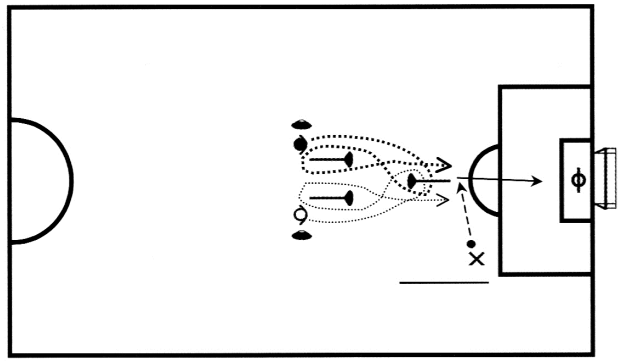
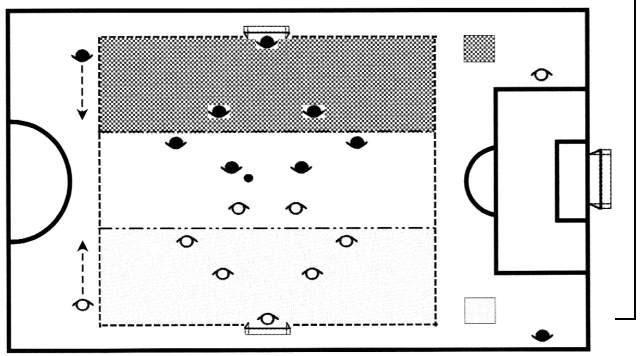
Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Tobulinimas 20' **Technika** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštelė <u>Aukštas kamuolio perdavimas/smūgis, pusiau aukštas kamuolio perdavimas/smūgis</u> kamuolio atmušimas iš centro su dvikova	**Nurodymai:** *Puolėjai ir gynėjai dirba toje pačioje aikštėje.* Žaidimas 7 x 7 su vartininkais, 50m x 25 m į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Smūgiuoti į vartus aukšta ir pusiau aukšta trajektorija. Nubrėžti 5 m zoną išilgai užribio linijų kiekvienos komandos puolimo zonoje. Pastatyti po žaidėją manekeną iš kiekvienos komandos abiejose zonose ir juos keiti kas 3'. Žaidėjai manekenai turi teisę du kartus liesti kamuolį, po to perduoti į centrą, ir joks kitas žaidėjas negali prasiskverbti į kraštines zonas. Žaidžiama be nuošalių ir kampinių smūgių.. **Pastabos:** Vartininkas gali numesti kamuolį žaidėjui manekenui. 	Lėkštelės Kamuolys Skiritngų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Tobulinimas 20' **Technika** Priklausomybė <u>Pozicijos užėmimas ir keitimas, kad padėti kamuolio turėtojui:</u> Puolimas keturiese, kad padėti partneriui aikštės krašte, kad būtų galima smūgiuoti į centrą	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu + vartininkas. 1. A prašo kamuolio išilgai užribio linijos. 2. B perduoda kamuolį A bėgimo kryptimi. 3. A perduoda kamuolį C bėgimo kryptimi, kai šis atsidengia link užribio linijos, į aikštės gilumą 4. D prašo kamuolio į C užnugarį. 5. C atlieka kamuolio perdavimą D bėgimo kryptimi ir prašo kamuolio į aikštės gilumą. 6. D grąžina kamuolį C bėgimo kryptimi. 7. D prasiveržia varydamas kamuolį ir perduoda į centrą B bėgimo kryptimi . 8. B stabdo kamuolį ir smūgiuoja į vartus. 	Lėkštelės Kamuolys keturiems
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Kamuolio išsaugojimas, jei nepavyksta suklaidinti, tai pozicinė ataka</u> Rungtynių tikslas: -padėti savo partneriui, kamuolio turėtojui, -panaudoti pagalbą išsaugant kamuolį ir išvedant iš pusiausvyros varžovą.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės su dviem vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai laisvas žaidimas Paskirti žaidėją iš kiekvienos komandos, kurio negalima pulti, kai jis gauna kamuolį Tas žaidėjas gali liesti kamuolį tris kartus Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai Įvartis po mažiau kaip penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. **Pastabos:** mokėti pasinaudoti pagalba pereinant prie kitos situacijos. Rreikalauti neliečiamybės statusą turintį žaidėją gavus kamuolį po 2-3" pereiti prie kitos situacijos. 	Lėkštelės Kamuolys Skiritngųspalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

Tikslai	Pratimai .	Priemonės
Apšilimas 15’ Grupės dėmesio sukoncentravimas <u>Kamuolio stabdymo ir perdavimo junginiai:</u> kamuolio stabdymas tam tikra kryptimi ir pozicijos keitimas be kamuolio .	**Nurodymai:** Keturiese su kamuoliu. Žaidėjai perduoda vienas kitam kamuolį šia tvarka: 1. A atlieka kamuolio perdavimą B. 2. B stabdo kamuolį ir grąžina A. 3. A stabdo kamuolį ir perduoda C. 4. A bėga ir atsistoja prieš B 10m nuotolyje. 5. C susistabdo kamuolį ir perduoda D. 6. D susistabdo ir perduoda kamuolį B. 7. D bėga, kad atsistotų prieš C 10 m nuotoliu. Laisvas kamuolių lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Dirbama stipriąja ir silpnąja kojomis. **Pastabos:** reikalauti judesių kokybės. 	Kamuolys keturiems
Poilsis: 05‘	**Raumenų tempimo pratimai:** 10“-15“ kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai**	
Įvertinimas 20’ <u>Atletika ir technika:</u> Testai	**Nurodymai:** Sudaryti 3 grupes: greitis, žongliravimas ir išsilenkimas. Du bandymai žaidėjui Atletika: Greičio testas šaudyklės principu: 4 kartai po 10m Greičio testas: 40 m Vertikalaus išsilenkimo testas: *** Horizontalaus išsilenkimo testas: 5 dideli žingsniai Technika: Žongliravimo testas: dešinė koja, kairė koja, pakaitomis ir galva **Pastaba:** Aikštelės paruošti už žaidimo aikštės ribų 	Lėkštels Matuoklė Testų lentelės chronometras
Tobulinimas 20’ **Technika:** Priklausomai nuo pozicijos, puolėjų aikštėje <u>Gynyba esant žaidėjų skaičiaus persvarai, perėjimas į puolimą:</u> Gynėjų tikslai: - atkovoti kamuolį pasinaudojant žaidėjų skaičiaus persvara prieš sugrįžtant priešininkui	**Nurodymai:** Žaidimas 2 x 3, plote 25m ant 30m su dviem vartais futbolui vienuolikai. Sudaryti dvi žaidėjų grupes kiekviena su vartininku. Be nuošalių ir kampinių smūgių. Kamuolys liečiamas tik kojomis. Pastatyti iš kiekvienos komandos jokerį už žaidimo ribų. Kai puolėjas turi kamuolį, gynėjų jokeris įsijungia į žaidimą prieš tai palietęs stovelį. Kai tik kamuolys atkovojamas, jokeris grįžta į savo vietą. Kas 2’30 pakeisti jokerį. **Pastabos:** Keisti jokerio startinę poziciją Leisti perduoti kamuolį vartininkui 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvjiems vartams

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 2 savaitės pratybos Nr. 115 B

Tikslai	**Pratimai.**	**Priemonės**
Tobulinimas 25' **Technika-taktika** **Išmoktos medžiagos** pritaikymas zonoje <u>Perėjimas iš gynybos į puolimą esant žaidėjų skaičiaus persvarai.</u> Gynėjų tikslai: -atsitraukti priklausomai nuo žaidimo situacijos, - turėti visada skaičiaus persvarą gynybos zonoje, kad atkovoti kamuolį ir pereiti į puolimą.	**Nurodymai** Žaidimas 11 x 11, ¾ aikštės plote į dvejus vartais futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai. Skersai aikštės nubrėžti dvi linijas.Vidurio zona platesnė nei kitos dvi. Nubrėžti vidurio liniją kiekvienoje gynybos zonoje, kad gautųsi dvi vienodos zonos. Pastatyti po du puolėjus kiekvienoje gynybos zonoje ir keturiis laisvus gynėjus dviejose zonose, 2 x 2 vidurinėje. Draudžiama keisti zoną puolėjams ir vidurio zonos žaidėjams. Gynėjai gali laisvai cirkuliuoti iš vienos gynybinės zonos į kitą, bet jie turi būti maksimum trise zonoje. Jei vienu gynėju perdaug zonoje - baudinys . Skaičiuoti nuošales, kai puolėjas turi kamuolį . **Pastabos:** gynėjai turi dengtis pagal tarpusavio susitarimą ir greitai atsitraukti vartų gynybai. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –**grįžimas prie ankstesnių pratimų**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas <u>Kamuolio išsaugojimas, jei nepavyksta išvesti iš pusiausvyros, tai pozicinė ataka puolimas:</u> Rungtynių tikslas: - padėti savo partneriui kamuolio turėtojui **-** panaudoti saugą, kad išsaugoti kamuolį ir išvesti priešininką iš pusiausvyros	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės į dvejus vartus futbolui vienuolikai. Taisyklės futbolui vienuolikai Nubrėžti dvi vidurio linijas skersai aikštės Visos trys zonos vienodo pločio Kai tik žaidėjas gauna kamuolį savo gynybinėje pusėje ar centre, jis tampa nepuolamu žaidėju Žaidėjas turintis neliečiamybės statusą gali kamuolį liesti tris kartus Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas **Pastabos:** reikalauti neliečiamybės statusą turintį žaidėją gavus kamuolį po 2-3" pereiti prie kitos situacijos. 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams
Bendros pastabos apie pratybas:	**Komentarai:**	

Atletinio rengimo ciklas PA 04; Varžybų periodas; 3 savaitės pratybos Nr. 116

Tikslai	Pratimai.	Priemonės
Apšilimas 15' Grupės dėmesio koncentravimas „Jautis'': kamuolio atkovojimas ar jo išsaugojimas ir perdavimas partneriui į kitą zoną.	**Nurodymai** Dvi zonos, 15m x 15m, penkių metrų nuotoliu viena nuo kitos. „Jautis'' : dvi komandos po 7 žaidėjus. Vienoje zonoje 5 puolėjai prieš 2 gynėjus iš kiekvienos komandos, kitoje – atvirkščiai. Žaidėjai laisvai juda zonoje. Laisvas kamuolio lietimų skaičius, po to ribojamas iki trijų, dviejų. Perduoti kamuolį vienam iš partnerių kitoje zonoje. Taškas kiekvieną kartą, kai kamuolys pereina iš vienos zonos į kitą. Keisti žaidėjus kas 3 '. Galima žaisti su dviem kamuoliais . **Pastabos:** priversti puolėjus judėti zonoje. 	Lėkštelės Kamuolys 14 žaidėjų
Poilsis: 05'	**Raumenų tempimo pratimai:** 10"-15" kiekvienam pratimui**. Diskusijos –** pratybų tikslų paaiškinimas**. Gėrimai.**	
Tobulinimas 20' **Specifinė atletika:** Reakcijos greitis Distancija 10m: Dvikova dėk kamuolio atkovojimo po garsinio signalo	**Nurodymai:** Dviese su kamuoliu + vartininkas. Du žaidėjai rungtyniauja bėgime, kad galėtų smūgiuoti į vartus. Prieš smūgiuojant į vartus apibėgti stovelį, prabėgti pro praėjimą kovojant su varžovu. Treneris duoda starto signalą. Kamuolį paduoda taip pat treneris. Galima atlikti kamuolio perdavimus pažeme, po to aukšta trajektorija. Žaidėjų starto variantai: - atsistojus, atsisėdus - Atsigulus veidu ar nugara į žemę **Pastaba:** jei klaida dvikovos metu, skiriamas baudinys. 	Kamuolys dviems Lėkštelės Trys stulpeliai
Tobulinimas 20' **Kolektyvinė taktika:** Žaidimas ir strategija Kamuolio išsaugojimas, jei nepavyksta suklaidinti, tai vyksta pozicinė ataka. Rungtynių tikslai: - padėti savo partneriui kamuolio turėtojui, - strateginių situacijų įgyvendinimas.	**Nurodymai:** Žaidimas 7 x 7, ½ aikštės, dveji vartais futbolui vienuolikai . Taisyklės futbolui vienuolikai. Nubrėžti dvi vidurio linijas ske.rsai aikštės Visos trys zonos vienodo pločio. Kai tik žaidėjas gauna kamuolį iš savo gynybinės pusės į centrą, jis tampa nepuolamu žaidėju. Žaidėjas turintis neliečiamybės statusą gali kamuolį liesti tris kartus. Įvartis po penkių kamuolio perdavimų - 2 taškai. Įvartis po mažiau nei penkių kamuolio perdavimų - 1 taškas. Sustabdžius žaidimą, įvairių strategijų įgyvendinimas. **Pastabos:** reikalauti neliečiamybės statusą turintį žaidėją gavus kamuolį po 	Lėkštelės Kamuolys Skirtingų spalvų marškinėliai Keturi stulpeliai dvejiems vartams

	2-3” pereiti prie kitos situacijos.

IŠVADOS

Ši treniruočių programa yra tik planavimo pavyzdys vienam sezonui. Jos pagrindas – pasiruošimas darbui atsižvelgiant į tikslus, nusistatytus dar sezono pradžioje, kad tereiktų tik pakeisti pasiūlytus pratimus kiekvieną treniruočių dieną. Pateikti pratimai – tai pagrindas trenerių mąstymui.

Šio metinio planavimo panaudojimas yra vienas iš paprasčiausių, ir gali būti panaudojamas tiek diplomuotų trenerių, tiek nediplomuotų trenerių bei vietinių, regioninių, lygos ar nacionalinių klubų: šio darbo koncepcija pradžioje sezono jums leis tai pat laimėti laiko paruošiant jūsų pačių pratybas bei susikoncentruoti ties pratimų tikslais. Jums belieka tik pritaikyti šio darbo turinį priklausomai nuo pratybų skaičiaus per savaitę, jūsų žaidėjų treniravimo ir pagal jų lygį.

Koks bebūtų jūsų požiūris į futbolą, žaidėjų lygis, už kuriuos jūs atsakingi, klubo bei žaidėjų pagarba pelnoma taip pat konkrečiu adaptuotu ir gerai paruoštu darbu. Treneris ne visada turi būti vertinamas tik pagal rezultatą, mūsų užduotis kaip padaryti, kad žaidėjas progresuotų, o ne tik juo naudotis. Linkime jums kūrybinės sėkmės naudojantis šia mokymo medžiaga!