

SPECIALIOSIOS OLIMPIADOS
JAUNIEJI ATLETAI

FUTBOLAS



FUTBOLAS

Futbolas laikomas populiariausiu pasaulio komandiniu sportu pasaulyje. Jis žaidžiamas beveik visose šalyse, mėgstamas ir tarp berniukų, ir tarp mergaičių, vyrų ir moterų, skirtingo fizinio sudėjimo ir sugebėjimų žmonių. Futbolui nereikia ypač daug specialaus inventoriaus. Tai žaidimas, kurį galima organizuoti pagal paprastas, intuityvias taisykles.

Futbolas ypač tinkamas asmenims su intelekto sutrikimais, nes:

- Jis visus dalyvius įtraukia nuolat;
- Lengva išmokyti ir žaisti įdomu;
- Leidžia greitai įgyti pirminius įgūdžius ir išmokti žaidimo pagrindų;
- Yra puiki fizinė veikla;
- Yra smagus!

Futbolas nuostabus tuo, kad norint pradėti treniruoti kitus nereikia būti specialistu. Norint išmokti pagrindus užtenka šiek tiek entuziazmo ir tinkamo nusiteikimo.

Šis gidas padės Jums įgyvendinti ugdomąją futbolo programą vaikams nuo 6 iki 10 metų.

Savaitiniai sporto užsiėmimai susidaro iš tokių dalių:

- 1 savaitė: Kamuolio varymas
- 2 savaitė: Kamuolio perdavimas
- 3 savaitė: Kamuolio smūgiavimas
- 4 savaitė: Rungtynės

Inventoriaus reikalavimai

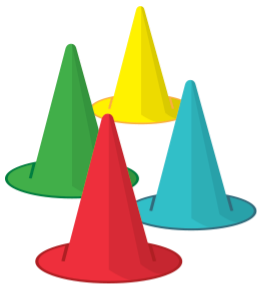
Specialiosios olimpiados jaunųjų atletų 4 savaitių futbolo programai reikalingas toks inventorių:

- Futbolo kamuoliai
Svarbu išsirinkti tinkamo dydžio kamuolį pagal Jūsų amžiaus grupės dalyvius. 3 dydžio kamuolys yra mažiausias ir tinkamas vaikams iki 8 metų. 4 dydžio kamuolys tinkamas 8-12 metų vaikams. Stenkitės turėti skirtingo dydžio



kamuolių, įskaitant ir 5 dydį – taip galėsite patenkinti visų žaidžiančiųjų poreikius.

- Bokšteliai
- Žymekliai
- Balionai
- Chronometras
- Švilpukas



FUTBOLAS. 1 SAVAITĖ: KAMUOLIO VARYMAS

Ižanga ir apšilimas (10 minučių)

- Komandos šūkis
- Dinaminiai tempimo pratimai
- „Žiūrėk ką moku“

Individualių įgūdžių treniravimas (20 minučių)

- Kamuolio varymo pagrindai
- „Raudona šviesa, žalia šviesa“

Grupiniai užsiėmimai (20 minučių)

- „Lobio medžioklė“
- „Rykliai ir žuvelės“

Atvėsimas (10 minučių)

- Dinaminiai tempimo pratimai
- Baigiamoji daina

FUTBOLAS. 1 SAVAITĖ: KAMUOLIO VARYMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGUDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min

Ižanga ir apšilimas

Komandos šūkis

Pradėkite užsiėmimą pozityviai – paskatinkite grupę sugalvoti savo komandos šūkį. Tai galima atlikti kiekvienos treniruotės pradžioje ar pabaigoje. Tokia veikla skatins bendrumą ir komandinį ryšį.

Dinaminiai tempimo pratimai

Šie pratimai naudoja kūno inerciją apšilimui prieš veiklas ir padeda pagerinti raumenų judesių amplitudę. Žemiau – keletas dinaminių tempimo pratimų pavyzdžių.

- Kojų mostai: stovėkite šonu, viena puse į sieną, kėdę ar partnerį. Kairę ranką padėkite ant sienos ir visą svorį nukreipkite į kairę koją. Dešinė koja mostelkite į priekį ir atgal tempdami šlaunis, klubus ir raumenis. Pereikite prie kitos kojos.
- Įtūpstai: lengvai ženkite į priekį su viena koja ir abu kelius sulenkite. Priekinės kojos šlaunis turi būti lygiagrečiai grindims, o galinės kojos kelis turi sudaryti 90 laipsnių kampą. Iš šios padėties lėtai judėkite aukštyn ir žemyn po kelis cm. Skaičiuokite iki 15 ir pereikite prie kitos kojos.
- Pirštų lietimas einant: atsistokite tiesiai, kojas laikykite ne daugiau klubo pločio atstumu. Ženkite į priekį su kaire koja ir tuo pačiu dešinę koją pakelkite į orą, kiek arčiau 90 laipsnių kampo. Ištieskite rankas ir siekite paliesti savo pirštų galus. Keiskite kojas eidami pro aikštelę/salę.
- Rankų mostai: atsistokite tiesiai, kojas laikykite ne daugiau klubo pločio atstumu, rankas tiesiai šonuose. Laikydami rankas tiesiai mosuokite jomis į priekį iki pat galvos, alkūnės prie ausų. Mostelkite rankas atgal už savo kūno. Kartojimas padės Jūsų pečių ir rankų lankstumui.

FUTBOLAS. 1 SAVAITĖ: KAMUOLIO VARYMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGUDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min

„Žiūrėk ką moku“

Pradėkite žodžiais: „Žiūrėkite ką aš moku. Ar jūs irgi taip galite“? (arba „Jurgeli meistreliai mokyk savo vaikus“) ir parodykite fizinę veiklą pvz. šuoliukus judinant rankas į šonus.

Vaikai turi pakartoti tokius pat judesius. Tuomet parodykite kitų fizinių veiklų pvz. judinant rankas ir kojas, judinant rankas ir pritūpiant ar pan. Po kelių pavyzdžių paklauskite dalyvių: „Ką jūs mokate“? ir leiskite jiems sukurti savo pratimą bei būti vedantiesiems. (Žaidime „Jurgelis meistrelis“ visi kartoja paskui vieną „Jurgelį“ ir dainuoja „O jūs vaikai taip darykit kaip Jurgelis daro“).

FUTBOLAS. 1 SAVAITĖ: KAMUOLIO VARYMAS

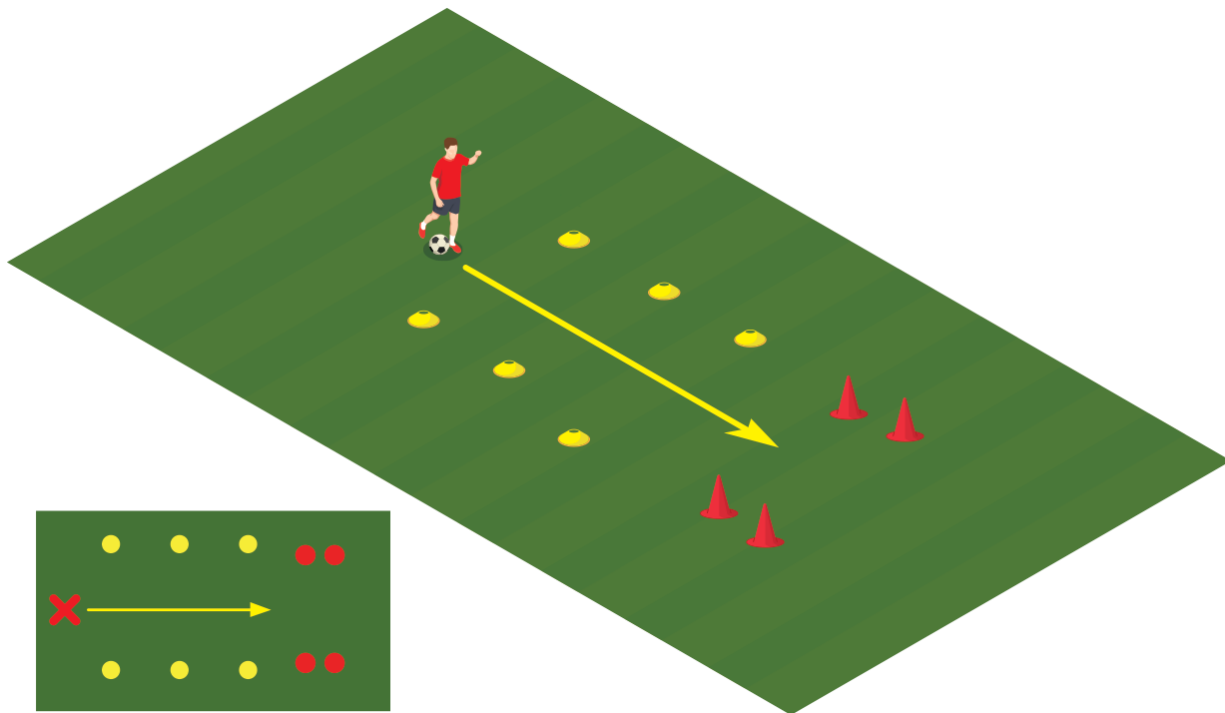
APŠILIMAS 10min	INDIVIDUALIŲ JĖGŪDŽIŲ TRENIRAVIMAS 20min	GRUPINIAI UŽSIĖMIMAI 20min	ATVĖSIMAS 10min
--------------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------	--------------------

Individualių jėgūdžių treniravimas

Kamuolio varymo pagrindai

Inventorius: Kamuoliai, keturi bokšteliai, juosta

Bokšteliais ir juosta atitverkite tokią erdvę pagal šią diagramą:



Vaikus išrikiuokite prie starto linijos, kiekvienas turi būti su kamuoliu. Mažais, trumpais spyriais ir keičiant abi kojas varykite kamuolį po vieną nuo starto linijos iki finišo zonos. Kiekvienas vaikas turi sustabdyti kamuolį finišo zonoje. Jei kamuolį pamuša per toli, jį reikia parsivaryti atgal į finišo zoną. Kai vienas dalyvis pabaigia ateina kito eilė.

FUTBOLAS. 1 SAVAITĖ: KAMUOLIO VARYMAS

APŠILIMAS 10min	INDIVIDUALIŲ JŪGŪDŽIŲ TRENIRAVIMAS 20min	GRUPINIAI UŽSIĖMIMAI 20min	ATVĖSIMAS 10min
--------------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------	--------------------

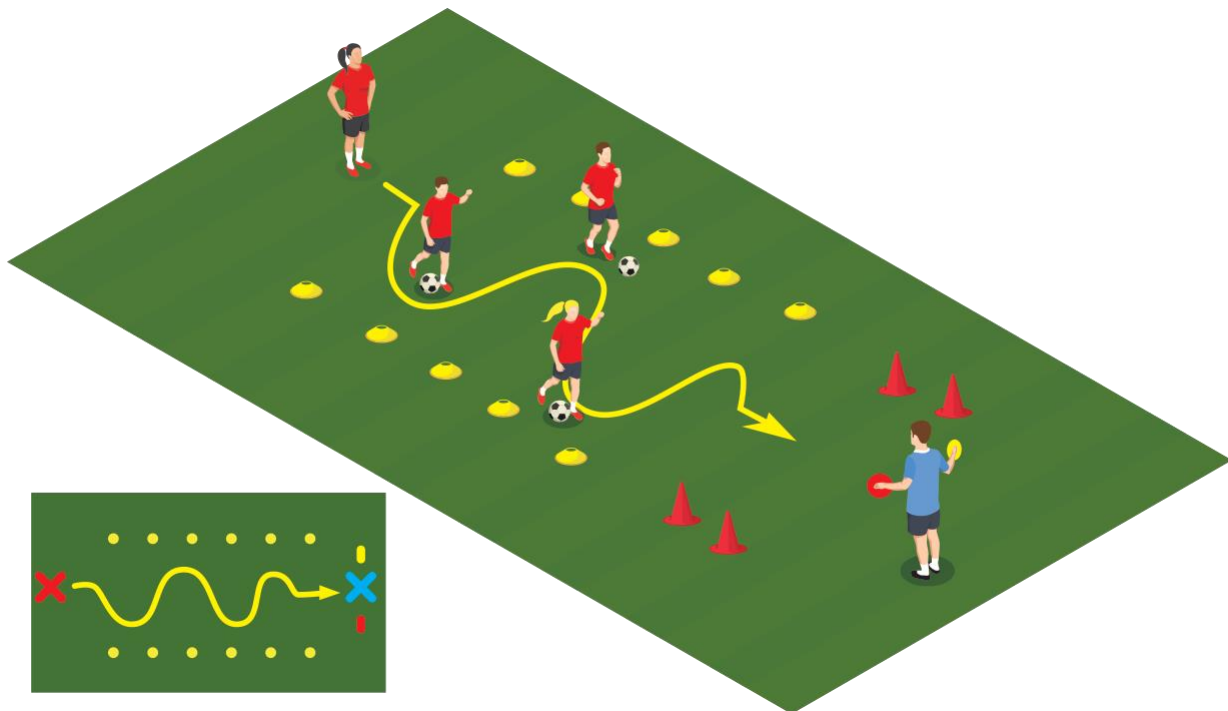
„Raudona šviesa – Žalia šviesa“

Inventorius: Kamuoliai

Vaikus išrikiuokite tiesia linija prie aikštės galinės linijos. Kiekvienas vaikas turi turėti kamuolį. Treneriui pasakius „žalia šviesa“, vaikas varosi kamuolį į priekį kojomis. Su žodžiais „raudona šviesa“, vaikai turi sustabdyti kamuolį ir stovėti vietoje. Tikslas – suvaldant kamuolį kuo greičiau persivaryti jį tam tikrą atstumą.

Stenkitės, kad būtų įdomiau. Skatinkite vaikus įsivaizduoti, kad jie vairuoja automobilį, tam gali imituoti „stabdymo“ ar „variklio užvedimo“ garsus.

Susitelkite į varymo techniką. Šį pratimą panaudokite vaikų varymo technikos taisymui arba pasidžiaukite tais, kuriems gerai sekasi varyti. Priminkite vaikams, kad kamuolį laikytų prie savęs ir neprarastų jo.



FUTBOLAS. 1 SAVAITĖ: KAMUOLIO VARYMAS



Grupiniai užsiėmimai

„Lobio medžioklė“

Inventorius: kamuoliai, žymekliai

Žaidėjus padalinkite į dvi ne vienodo dydžio komandas. 20 kvadratinių metrų ploto pabaigoje sudėkite šešių žymeklių liniją. Ant kiekvieno iš žymeklio padėkite po kamuolį. Šie kamuoliai yra „lobis“.

Daugiau žaidėjų turinti komanda – puolančioji. Ši komanda išsirikiuoja prie starto linijos. Puolančiosios komandos žaidėjai turi po kamuolį.

Mažiau žaidėjų turinti komanda – besiginanti. Ši komanda išsirikiuoja prieš lobį atsisukus į puolančius, nugara į „lobį“.

Treneriui davus ženklą puolantieji kiekvienas varosi kamuolį link „lobio“.

Puolančiosios komandos tikslas – prasivaryti kamuolį pro gynėjus ir spirti kamuolį į „lobį“, t.y. kamuolius, numušti juos nuo žymeklių. Jei puolėjui pavyksta, jis arba ji turi pasiimti „lobį“ ir parnešti atgal rankose varantis kamuolį.

Gynėjo tikslas – bandyti išmušti puolėjo kamuolį už žaidimo aikštelės ribų. Jei puolėjo kamuolys išrieda į užribį, jis turi grįžti prie starto linijos ir bandyti iš naujo.

Priminkite vaikams prie savęs laikyti kamuolį ir stengtis jį kontroliuoti. Puolėjams reiktų priminti varytis kamuolį pakėlus galvą, nežiūrint į žemę - kad galėtų matyti gynėjus.

FUTBOLAS. 1 SAVAITĖ: KAMUOLIO VARYMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGUDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

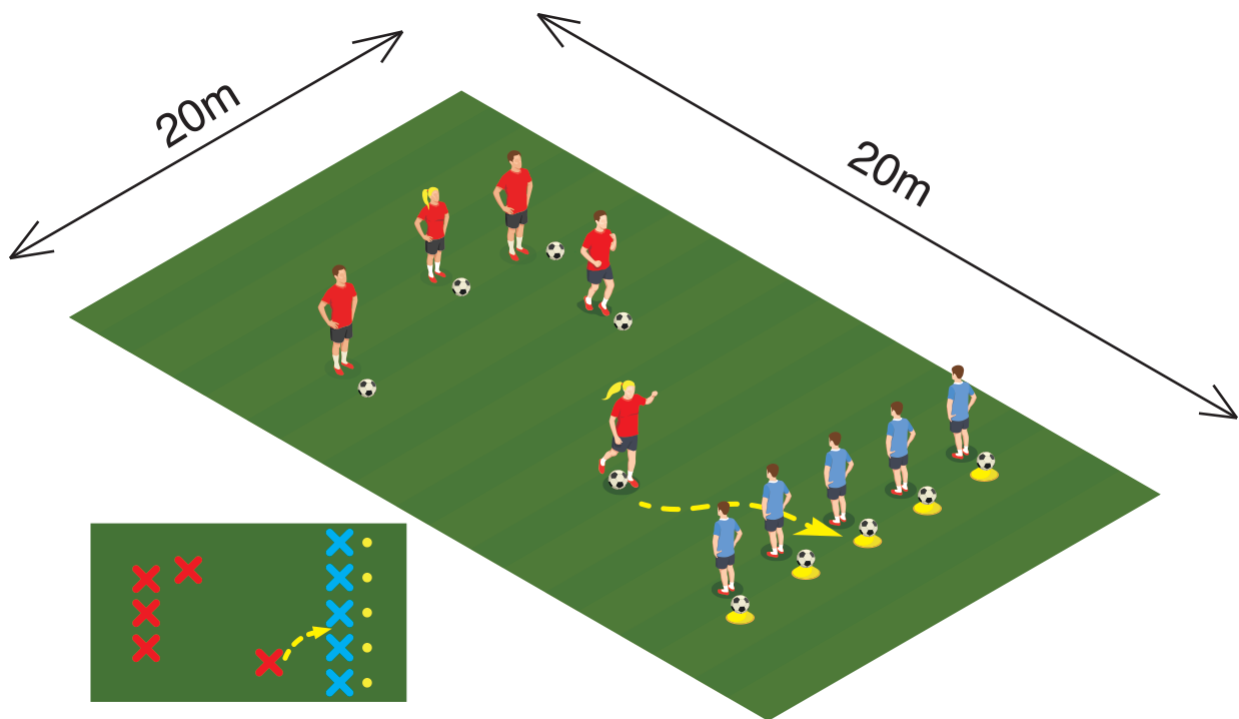
20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min



FUTBOLAS. 1 SAVAITĖ: KAMUOLIO VARYMAS



„Rykliai ir žuvelės“

Inventorius: kamuoliai, žymekliai

Atitverkite stačiakampio formos, 10x15 m erdvę. Tai yra jūsų „baseinas“ arba „tvenkinys“.

Du vaikai yra „rykliai“ ir neturi kamuolio. Visi kiti vaikai – „žuvelės“ ir turi po kamuolį.

„Žuvelės“ išrikiuokite vieną prie kitos palei vieną iš 10 m linijų. „Rykliaus“ sustatykite šalia aikštelės vidurio veidu į žuvelės.

Treneriams davus žodinį ženklą („Plaukiam“), „žuvelės“ turi varytis futbolo kamuolius pro „rykliaus“, į kitą „tvenkinio“ pusę. Jei „ryklis“ atima kamuolį ar išspiria iš aikštelės, „žuvelė“ prisijungia prie „ryklių“ komandos ir ši išauga. Sėkmingai į kitą pusę persivariusios „žuvelės“ sulaukusios trenerio ženklą gali „plaukti“ iš naujo.

Tęskite tol, kol visi žaidėjai taps „rykliais“.

„Ryklis“ perėmęs kamuolį taip pat gali nusivaryti į aikštelės galą ir tapti „žuvele“. Taip apsieičiama vaidmenimis.

FUTBOLAS. 1 SAVAITĖ: KAMUOLIO VARYMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGUDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

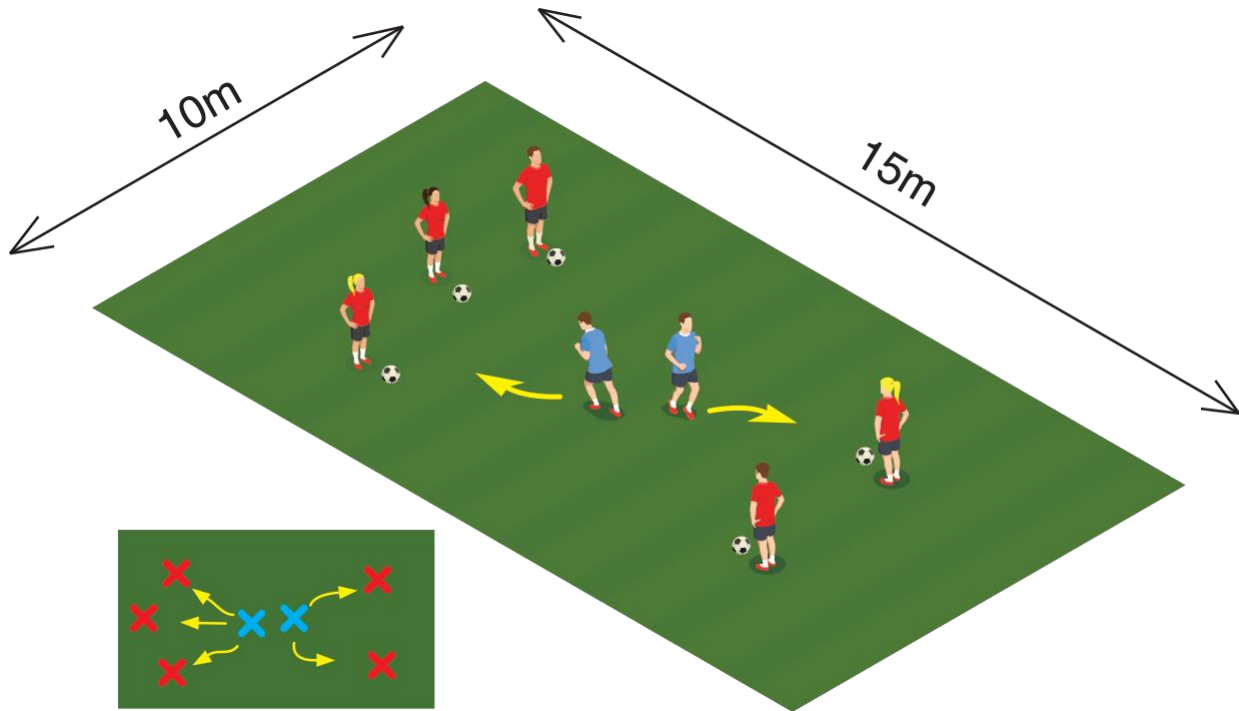
20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

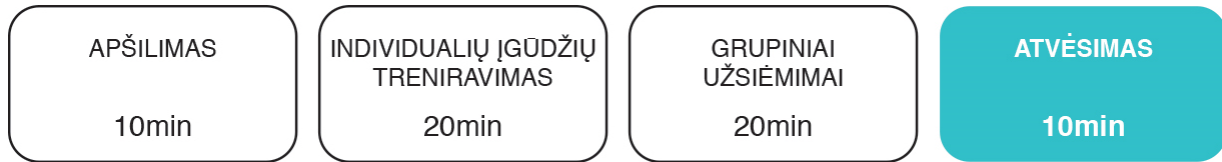
20min

ATVĖSIMAS

10min



FUTBOLAS. 1 SAVAITĖ: KAMUOLIO VARYMAS



Atvėsimas

Dinaminiai tempimo pratimai

Tempimo pratimai – svarbi veikla siekiant atvėsinti kūną po fizinės veiklos. Galite pakartoti treniruotės pradžioje atliktus tempimo pratimus arba panaudoti naujus, tokius kaip šie, kurie skirti skirtingoms raumenų grupėms.

- Kryžminiai kūno mostai: Atsistokite šonu, viena puse į sieną, kėdę, ar partnerį. Padėkite vieną ranką ant sienos (kėdės/partnerio) ir visu svoriu atsiremkite ant kairės kojos. Pakelkite dešinę koją šiek tiek į priekį ir į dešinę pusę nuo kūno. Mostelkite koja į priekį ir skersai kūno iki kairės kojos. Mostelkite koja atgal. Pakartokite ir pakeiskite kojas.
- Kelių apkabinimai: Atsistokite tiesiai, kojas laikykite klubų atstumu. Sulenkite kelį ir pakelkite dešinę koją, su rankomis prisitraukite kelį prie krūtinės. Trumpai palaikykite ir lėtai nuleiskite koją. Pakartokite keisdami kairę ir dešinę kojas.
- Krūtinės įtempimas: Atsistokite tiesiai, kojas laikykite klubų atstumu, rankas į šonus (suformuojant T formą). Mostelkite rankas į priekį (lygiagrečiai žemei), kad rankos susitiktų prieš kūną ties alkūne ar dilbiu. Mostelkite ranką atgal ir ištieskite palei kūną, atkišdami pečius. Pakartokite.

Baigiamoji daina

Paskatinkite vaikus pabaigti užsiėmimą daina, kuri turi žodžių, susijusių su veikla ir sąmoningais kūno veiksmais pvz. „Autobuso Ratai“ ar kt. dainomis. Aktyvumą skatinančios dainos gali padėti vaikams atlikti įvairius tempimo pratimus, pvz. paliesti pirštų galus arba siekti aukštyrų, sukuria smagią ir žaismingą atmosferą užsiėmimo pabaigai. Būkite kūrybingi – panaudokite baigiamąją dainą tempimo pratimams ir dienos veiklos refleksijai.

FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS

Ižanga ir apšilimas (10 minučių)

- Dinaminiai tempimo pratimai
- „Važiuoju automobiliu“
- „Vedžioju šunį“

Individualių įgūdžių treniravimas (20 minučių)

- Balionų spardymas
- Perdavimų pratybos

Grupiniai užsiėmimai (20 minučių)

- „Labirintas“
- „Išvalyk kiemą“
- Vardų žaidimas

Atvėsimas (10 minučių)

- Dinaminiai tempimo pratimai
- Komandos šūkis

FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGUDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min

Ižanga ir apšilimas

Dinaminiai tempimo pratimai

Šie pratimai naudoja kūno inerciją apšilimui prieš veiklas ir padeda pagerinti raumenų judesių amplitudę. Žemiau – keletas dinaminių tempimo pratimų pavyzdžių.

- Kojų mostai: stovėkite šonu, viena puse į sieną, kėdę ar partnerį. Kairę ranką padėkite ant sienos ir visą svorį nukreipkite į kairę koją. Dešinę koją mostelkite į priekį ir atgal tempdami šlaunis, klubus ir raumenis. Pereikite prie kitos kojos.
- Įtūpstai: lengvai ženkite į priekį su viena koja ir abu kelius sulenkite. Priekinės kojos šlaunis turi būti lygiagrečiai grindims, o galinės kojos kelis turi sudaryti 90 laipsnių kampą. Iš šios padėties lėtai judėkite aukštyn ir žemyn po kelis cm. Skaičiuokite iki 15 ir pereikite prie kitos kojos.
- Pirštų lietimasis einant: atsistokite tiesiai, kojas laikykite ne daugiau klubo pločio atstumu. Ženkite į priekį su kaire koja ir tuo pačiu dešinę koją pakelkite į orą, kiek arčiau 90 laipsnių kampo. Ištieskite rankas ir siekite paliesti savo pirštų galus. Keiskite kojas eidami pro aikštelę/salę.
- Rankų mostai: atsistokite tiesiai, kojas laikykite ne daugiau klubo pločio atstumu, rankas tiesiai šonuose. Laikydami rankas tiesiai mosuokite jomis į priekį iki pat galvos, alkūnės prie ausų. Mostelkite rankas atgal už savo kūno. Kartojimas padės Jūsų pečių ir rankų lankstumui.

FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min

„Važiuoju automobiliu“

Inventorius: žymekliai

Duokite kiekvienam vaikui žymeklį laikyti rankose. Paprašykite įsivaizduoti, kad kiekvienas iš jų vairuoja automobilį, o žymeklis – jų vairas. Pradėkite žaidimą nurodydami dalyviams judėti žaidimo aikštelėje skirtingais būdais – į priekį, mažais žingsneliais, dideliais žingsniais, šuoliuoti, šonu, atbulai ir t.t. Skatinkite vaikus žiūrėti kas yra prieš ar už jų ir neatsitrenkti į kitą „automobilį“.

„Vedžioju šunį“

Inventorius: žymekliai (2 skirtingų spalvų), kamuoliai

Išdėliokite 10-20 skirtingų spalvų žymeklių didelėje žaidimo aikštelėje. Kiekvienam vaikui duokite kamuolį. Paprašykite įsivaizduoti, kad jų kamuolys yra šuo ir jiems reikia eiti pavedžioti šunį. Vaikai turi „vedžioti šunį“, t.y. varytis kamuolį žaidimo aikštelės ribose.

Jiems įsivaizduojant pasakykite vaikams kad vienos spalvos žymeklius (pvz. žali) yra medžiai, o kiti (pvz. raudoni) yra namas. Paaiškinkite vaikams, kad jų „šuo“ nori „pauostyti“ kiekvieną „medį“. Tai reiškia, jog kamuolį reikia varytis sustojant prie kiekvieno žalio kugelio.

Tada kažkuriuo metu sakykite: „Pradėjo lyti, reikia bėgti į namus apsisaugoti nuo lietaus“. Vaikai turi bėgti iki raudono žymeklio varydamiesi kamuolį.

Stenkitės, kad žaisti būtų smagu. Skatinkite vaikus suteikti savo „šuniui“ vardą, su juo bendrauti. Šis užsiėmimas – geras būdas pastiprinti anksčiau, 1 savaitėje, įgytus kamuolio varymo įgūdžius prieš pradėdant mokytis kamuolio perdavimą 2 savaitėje.

FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGUDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

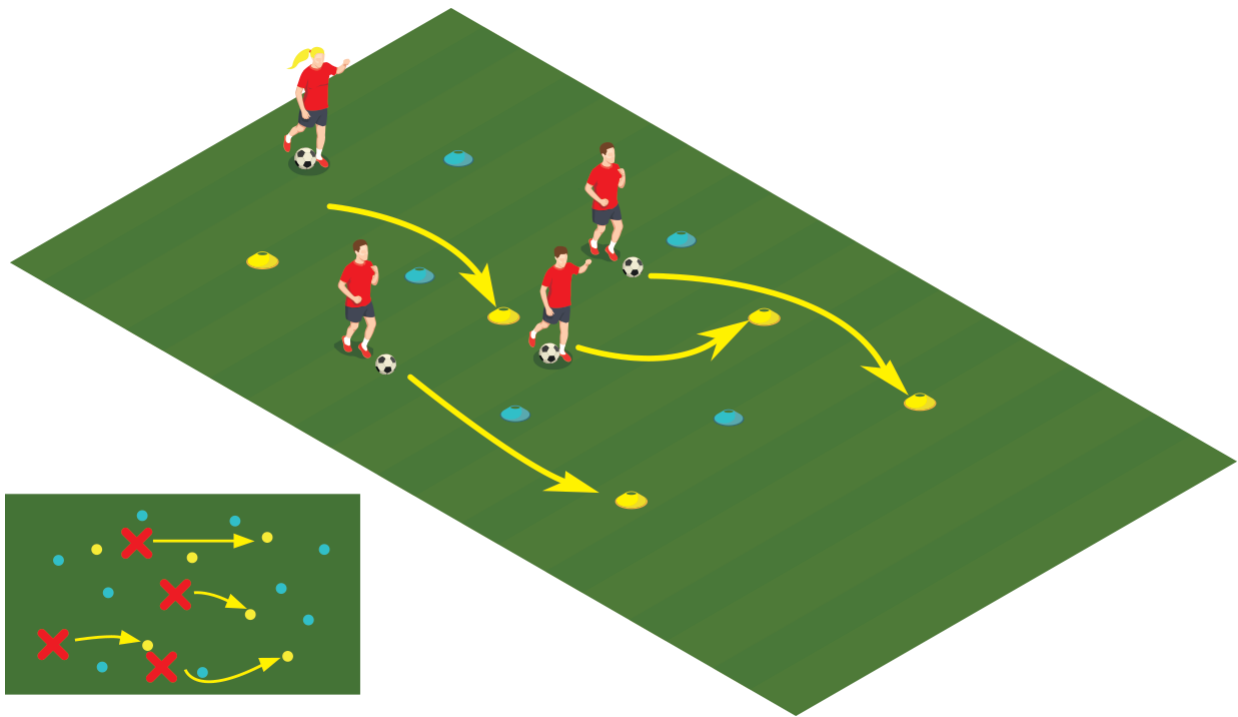
20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min



FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ JGŪDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

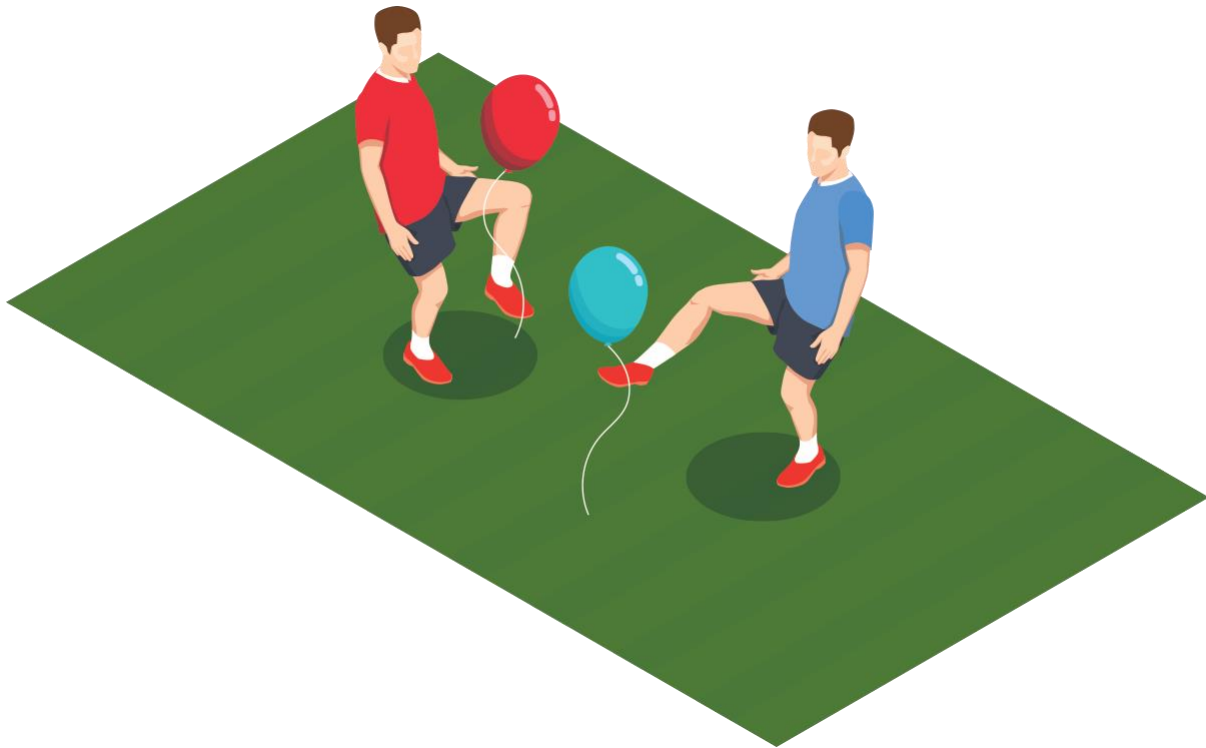
10min

Individualių jgūdžių treniravimas

Balionų spardymas

Inventorius: Balionai

Suporuokite vaikus. Kiekvienai porai duokite po balioną. Pakvieskite vaikus spardyti balionus vienas kitam pirmyn ir atgal. Paraginkite poras bandyti paspirti balioną kuo daugiau kartų prieš jam nukrentant ant žemės. Balionai ilgiau išsilaiko ore nei kamuoliai. Tai vaikams padės susitelkti į spyrio tikslumo link draugo judesį.



FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS

APŠILIMAS 10min	INDIVIDUALIŲ JŪGŪDŽIŲ TRENIRAVIMAS 20min	GRUPINIAI UŽSIĖMIMAI 20min	ATVĖSIMAS 10min
--------------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------	--------------------

Perdavimų pratybos

Inventorius: Kamuoliai, chronometras

Suporuokite vaikus. Duokite kiekvienai porai po kamuolį ir paprašykite atsistoti per 3 metrus vienas nuo kito. Vaikai turi spardyti kamuolį vienas kitam – atlikti perdavimą. Duokite vaikams laiko pasirasti prie kamuolio spardymo pirmyn ir atgal. Veiklos metu padrąsinkite ir patarkite. Mokydami perdavimo technikos atkreipkite dėmesį į šiuos aspektus:

- Norint atlikti trumpą, tikslų perdavimą spirkite kamuolį ne priekine, o vidine pėdos dalimi.
- Priimdami perdavimą vaikai turi pasiruošti laikyti koją šiek tiek priešais save, kulnu žemyn, pirštais aukštyn. Kamuolio atsimušimą į koją reikia sušvelninti, kad jis nenuskrietų toli.

Po kelių minučių perdavimų ir instrukcijų pradėkite perdavimų žaidimą. Per minutę laiko kiekviena pora turi atlikti kuo daugiau perdavimų. Laiką skaičiuokite chronometru. Perdavimas skaitosi tada, kai kitas žaidėjas paliečia perduotą kamuolį. Geriausiai pasirodžiusia komanda pasidžiaukite.

Toliau poras sujunkite į grupes po 4. 2 žaidėjai bus puolėjai (komanda su kamuoliu), o 2 žaidėjai – gynėjai (komanda turinti sutrukdyti atlikti perdavimą ar įmušti įvartį). Puolėjai turi judėti po aikštę perdavinėdami vienas kitam kamuolį. Gynėjai turi trukdyti perdavimams, sustabdyti kamuolį. Po kelių minučių apkeiskite komandų vaidmenis.

FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ JŪGŪDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

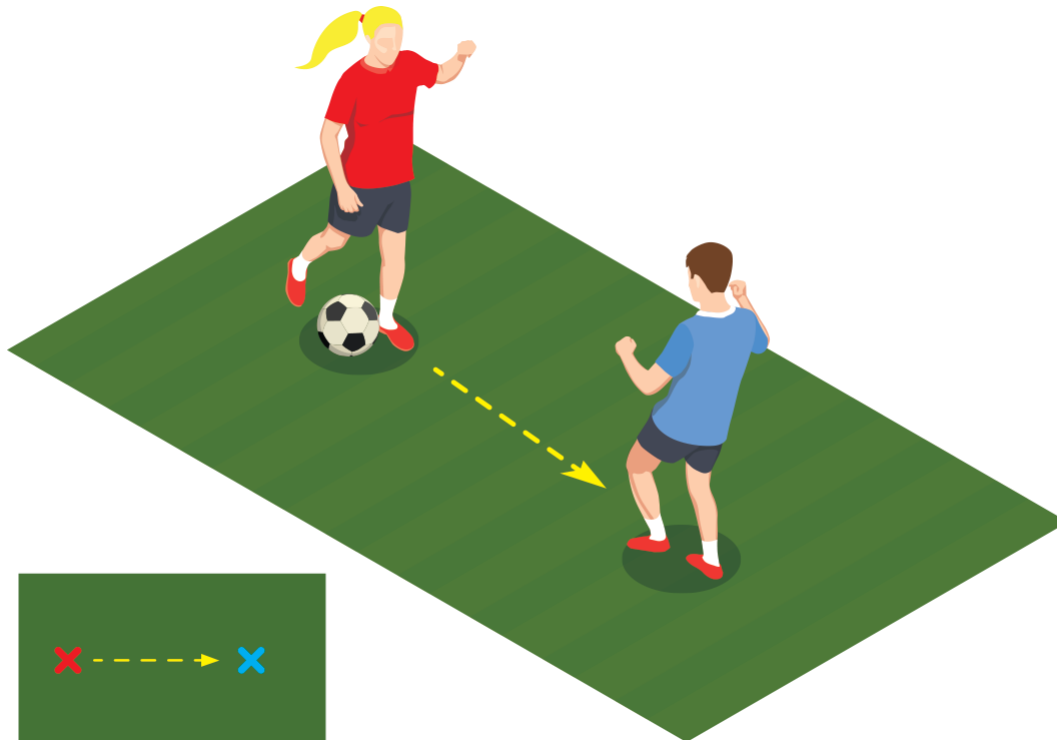
20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min



FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS



Grupiniai užsiėmimai

„Labirintas“

Inventorius: bokšteliai, kamuoliai, chronometras

Sudėliokite 8-12 bokštelių liniją aikštelės viduryje, maždaug 3 m. vienas nuo kito. Kiekvienas bokštelis sukuria „vartus“, kuriuos vaikai turės praeiti.

Padalinkite į komandas po du ir kiekvienai porai duokite po kamuolį.

Poras sustatykite starto linijoje. Po trenerio ženklo pirmos poros vaikai turi sustoti skirtingose pirmojo kugelio pusėse. Vaikas su kamuoliu turi perduoti kamuolį savo draugui ir pasiųsti jį tarp „vartų“. Kitas vaikas priims kamuolį ir perduos jį tarp kitų bokštelių. Pora turi perdavinėti kamuolį pro „vartus“ judėdama nuo vieno bokštelio prie kito.

Kai viena pora pasiekia „labirinto“ vidurį, startuoti gali kita dviejų žaidėjų komanda. Tęskite žaidimą tol, kol kiekviena komanda įveiks visą labirintą bent kartą ar kelis kartus.

Toliau galite pasunkinti žaidimą ir nustatyti greičio iššūkį. Visi pradeda žaidimą nuo startinės linijos. Treneris matuoja kiekvienos poros laiką keliaujant pro „labirintą“ perdavinėnant kamuolį per „vartus“. Sukurkite smagią ir konkurencingą aplinką, paskatinkite vaikus palaikyti kitas poras keliaujant per „labirintą“.

Šis užsiėmimas lavina greitį, perdavimo tikslumą, kamuolio priėmimą ir komunikaciją.

FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

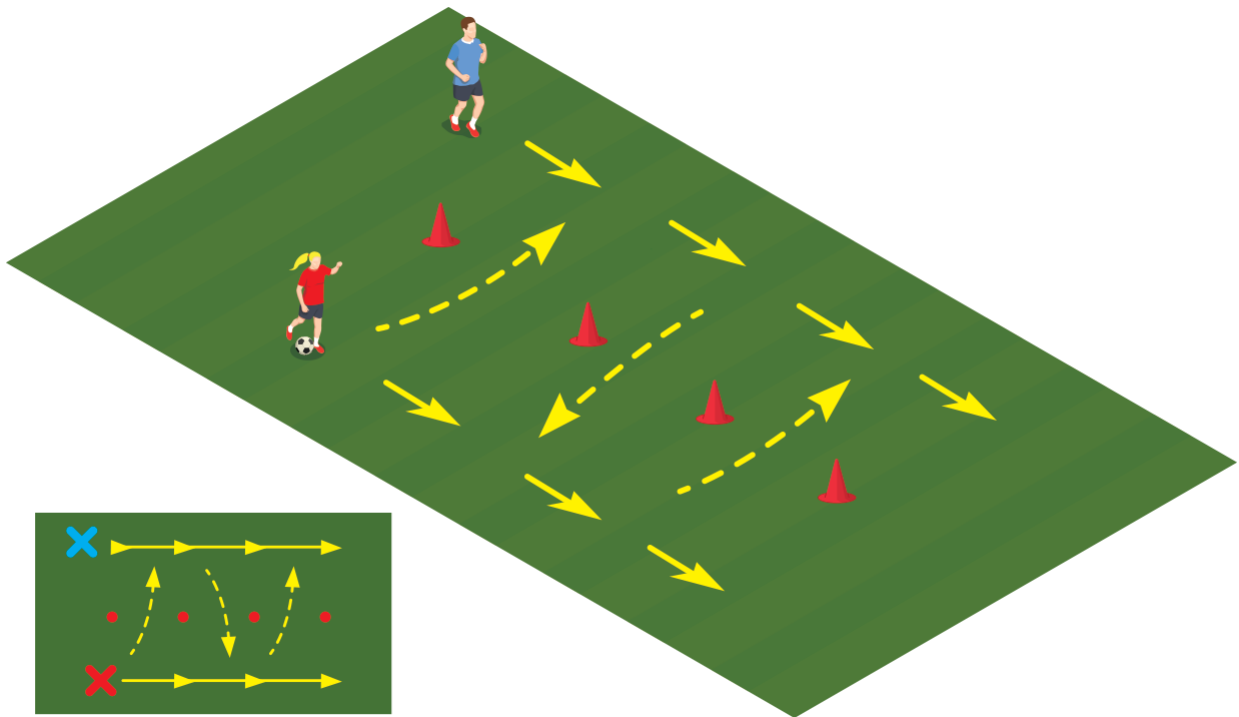
20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min



FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS



„Išvalyk kiemą“

Inventorius: bokšteliai, kamuoliai, švilpukas

Padalinkite stačiakampę žaidimo aikštelę į du vienodus kvadratus (po 10x10 m). Vidurį pažymėkite dviem bokšteliais.

Suskirstykite vaikus į dvi komandas. Kiekviena komanda rikiuojasi skirtingose vidurio linijos pusėse. Kiekvienas vaikas gauna kamuolį.

Po trenerio ženklo vaikai turi iš savo aikštelės pusės („kiemą“) perduoti kamuolį į kitą aikštelės pusę. Kamuoliams keliaujant iš vieno „kiemo“ į kitą, žaidėjų tikslas – „išvalyti kiemą“ nuo kamuolių.

Po 3-5 minučių treneris sušvilpia žaidimo pabaigą. Kiekviena komanda suskaičiuoja kamuolius savo pusėje. Laimi mažiausiai kamuolių savo pusėje turinti komanda.

Treneriai ar savanoriai turėtų stovėti už aikštelės ribų ir padėti sugrąžinti kamuolius į aikštelę (žaidimą).

FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGUDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

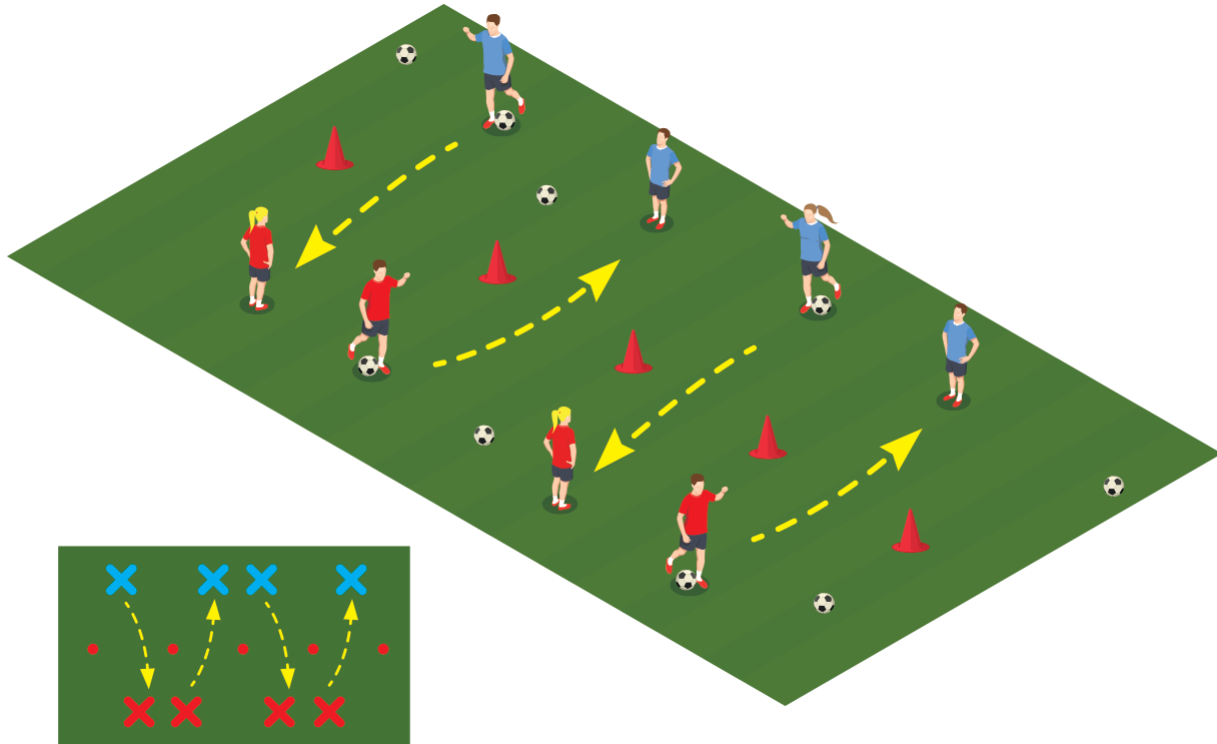
20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min



FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGUDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min

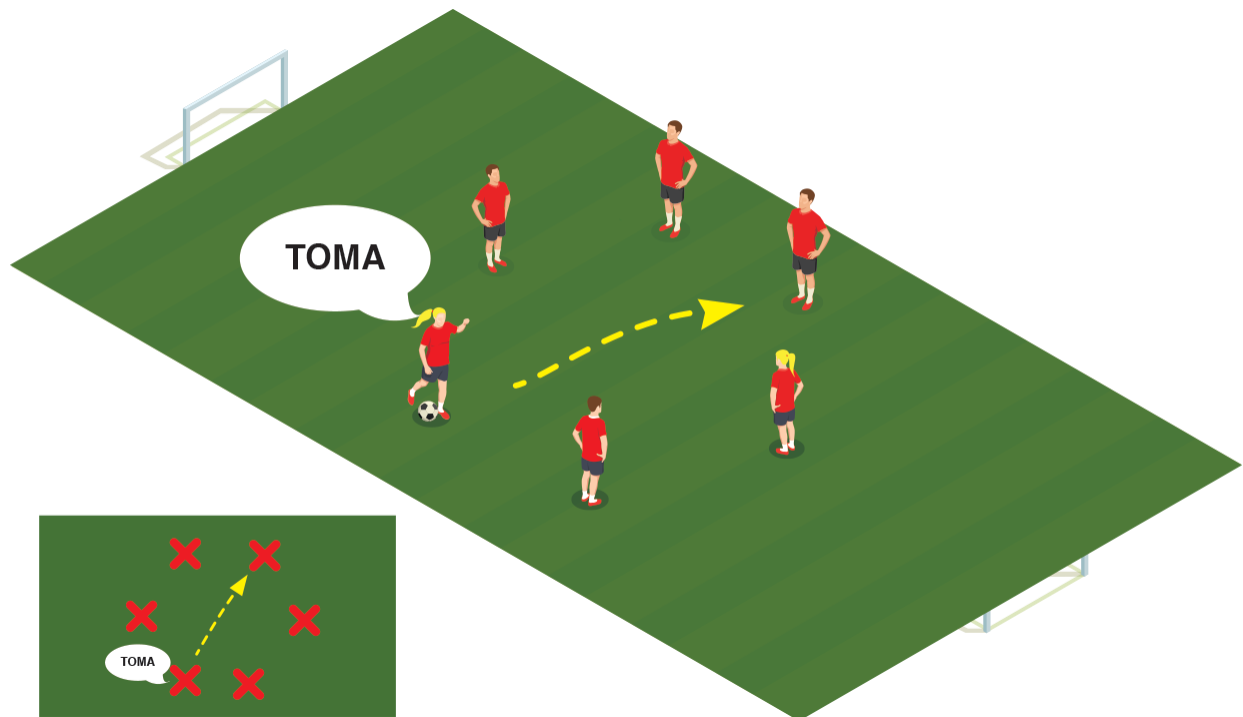
Vardų žaidimas

Inventorius: Kamuolys

Vaikai sustoja ratu. Paprašote perduoti vienas kitam kamuolį. Prieš atliekant perdavimą vaikas turi pasakyti vardą to, kuriam perduoda kamuolį.

Jei žaidimas sekasi, galite įtraukti daugiau kamuolių.

Šis užsiėmimas ne tik skatina visus grupėje susipažinti, bet ir gerina perdavimo tikslumą.



FUTBOLAS. 2 SAVAITĖ: KAMUOLIO PERDAVIMAS



Atvėsimas

Dinaminiai tempimo pratimai

Tempimo pratimai – svarbi veikla siekiant atvėsinti kūną po fizinės veiklos. Galite pakartoti treniruotės pradžioje atliktus tempimo pratimus arba panaudoti naujus - tokius kaip šie, kurie skirti skirtingoms raumenų grupėms.

- Kryžminiai kūno mostai: Atsistokite šonu, viena puse į sieną, kėdę, ar partnerį. Padėkite vieną ranką ant sienos (kėdės/partnerio) ir visu svoriu atsiremkite ant kairės kojos. Pakelkite dešinę koją šiek tiek į priekį ir į dešinę pusę nuo kūno. Mostelkite koja į priekį ir skersai kūno iki kairės kojos. Mostelkite koja atgal. Pakartokite ir pakeiskite kojas.
- Kelių apkabinimai: Atsistokite tiesiai, kojas laikykite klubų atstumu. Sulenkite kelį ir pakelkite dešinę koją, su rankomis prisitraukite kelį prie krūtinės. Trumpai palaikykite ir lėtai nuleiskite koją. Pakartokite keisdami kairę ir dešinę kojas.
- Krūtinės įtempimas: Atsistokite tiesiai, kojas laikykite klubų atstumu, rankas į šonus (suformuojant T formą). Mostelkite rankas į priekį (lygiagrečiai žemei), kad rankos susitiktų prieš kūną ties alkūne ar dilbiu. Mostelkite ranką atgal ir ištieskite palei kūną, atkišdami pečius. Pakartokite.

Komandos šūkis

- Užbaikite užsiėmimą komandiniu šūkiu, kurį sukūrėte per 1 savaitės apšilimą.

FUTBOLAS. 3 SAVAITĖ: KAMUOLIO SMŪGIAVIMAS

Ižanga ir apšilimas (10 minučių)

- Dinaminiai tempimo pratimai
- Kamuolio sugrąžinimas
- Kamuolio varymas su kūno dalimis

Individualių įgūdžių treniravimas (20 minučių)

- Smūgiavimo pagrindai
- Pataikyk į bokštelį

Grupiniai užsiėmimai (20 minučių)

- Perduok ir mušk
- Numušk bokštelį

Atvėsimas (10 minučių)

- Dinaminiai tempimo pratimai
- Komandos šūkis

FUTBOLAS. 3 SAVAITĖ: KAMUOLIO SMŪGIAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min

Ižanga ir apšilimas

Dinaminiai tempimo pratimai

Šie pratimai naudoja kūno inerciją apšilimui prieš veiklas ir padeda pagerinti raumenų judesių amplitudę. Žemiau – keletas dinaminių tempimo pratimų pavyzdžių.

- Kojų mostai: stovėkite šonu, viena puse į sieną, kėdę ar partnerį. Kairę ranką padėkite ant sienos ir visą svorį nukreipkite į kairę koją. Dešinė koja mostelkite į priekį ir atgal tempdami šlaunis, klubus ir raumenis. Pereikite prie kitos kojos.
- Įtūpstai: lengvai ženkite į priekį su viena koja ir abu kelius sulenkite. Priekinės kojos šlaunis turi būti lygiagrečiai grindims, o galinės kojos kelis turi sudaryti 90 laipsnių kampą. Iš šios padėties lėtai judėkite aukštyn ir žemyn po kelis cm. Skaičiuokite iki 15 ir pereikite prie kitos kojos.
- Pirštų lietimas einant: atsistokite tiesiai, kojas laikykite ne daugiau klubo pločio atstumu. Ženkite į priekį su kaire koja ir tuo pačiu dešinę koją pakelkite į orą, kiek arčiau 90 laipsnių kampo. Ištieskite rankas ir siekite paliesti savo pirštų galus. Keiskite kojas eidami pro aikštelę/salę.
- Rankų mostai: atsistokite tiesiai, kojas laikykite ne daugiau klubo pločio atstumu, rankas tiesiai šonuose. Laikydami rankas tiesiai mosuokite jomis į priekį iki pat galvos, alkūnės prie ausų. Mostelkite rankas atgal už savo kūno. Kartojimas padės Jūsų pečių ir rankų lankstumui.

FUTBOLAS. 3 SAVAITĖ: KAMUOLIO SMŪGIAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

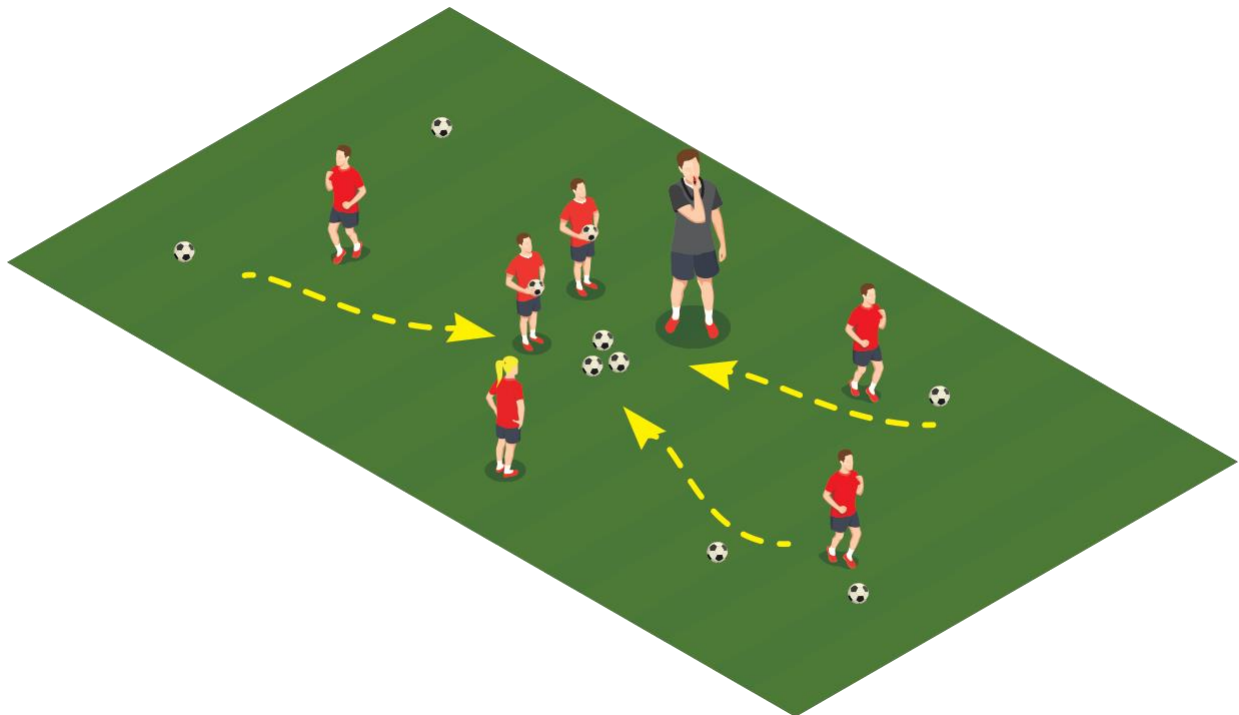
10min

Kamuolio sugrąžinimas

Inventorius: Kamuoliai

Treneris atsistoja viduryje aikštelės su tiek pat kamuolių, kiek vaikų yra grupėje. Treneris meta kamuolius į skirtingas puses ir nurodo vaikams parnešti kamuolį treneriui kaip galima greičiau. Pradžioje galima pradėti lengvai – vaikai tiesiog nubėga pasiimti kamuolio rankomis.

Vėliau galima po truputį įvesti įvairias sąlygas kaip susigrąžinti kamuolį – su viena ranka, laikant kamuolį ant galvos, varantis, kojomis ir t.t.



FUTBOLAS. 3 SAVAITĖ: KAMUOLIO SMŪGIAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min

Kamuolio varymas su kūno dalimis

Inventorius: Kamuoliai

Duokite kiekvienam po kamuolį. Veikla prasideda vaikams bėgiojant aplink žaidimo aikštelę ir varantis kamuolį abiem kojomis. Priminkite vaikams žiūrėti kur bėga, kad neatsitrenktų vienas į kitą.

Kai treneris pasako konkrečią kūno dalį, vaikai turi sustoti ir paliesti kamuolį su ta kūno dalimi.

Pradėti galima lengva užduotimi – paliesti kamuolį dešine ar kaire koja (panašiai kaip stabdant kamuolį). Vėliau sunkinti užduotis – paliesti kamuolį keliu, alkūne, galva ar kita kūno dalimi. Palietę kamuolį tam tikra kūno dalimi vaikai turėtų toliau lakstyti tol, kol treneris neduos ženklo ir neduos naujos užduoties.



FUTBOLAS. 3 SAVAITĖ: KAMUOLIO SMŪGIAVIMAS

APŠILIMAS 10min	INDIVIDUALIŲ JGŪDŽIŲ TRENIRAVIMAS 20min	GRUPINIAI UŽSIĖMIMAI 20min	ATVĖSIMAS 10min
--------------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------	--------------------

Individualių jgūdžių treniravimas

Smūgiavimo pagrindai

Inventorius: Bokšteliai arba varteliai, kamuoliai

Atsineškite vaikų dydžio vartelius (3x2 m.) su tinklu arba, jei neturite, sudėliokite vartelius dviem bokšteliais. 6 m. nuo vartų nustatykite smūgiavimo liniją. Ji turėtų būti lygiagrečiai 2 m. atstumu nuo starto linijos.

Padėkite kamuolį ant smūgiavimo linijos.

Surikiuokite vaikus už starto linijos. Pirmas vaikas pradeda ateidamas prie starto linijos ir nuo jos eidamas arba bėgdamas iki kamuolio ir smūgiuodamas į vartus. Leiskite kiekvienam vaikui 5 kartus mušti į vartus. Tada smūgiuoti leiskite kitiems vaikams.

Galite skaičiuoti vaikų pelnytus įvarčius ir pasidžiaugti daugiausiai kartų pasižymėjusiais.

FUTBOLAS. 3 SAVAITĒ: KAMUOLIO SMŪGIAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ IĢŪDŽIŲ
TRENIRĀVIMAS

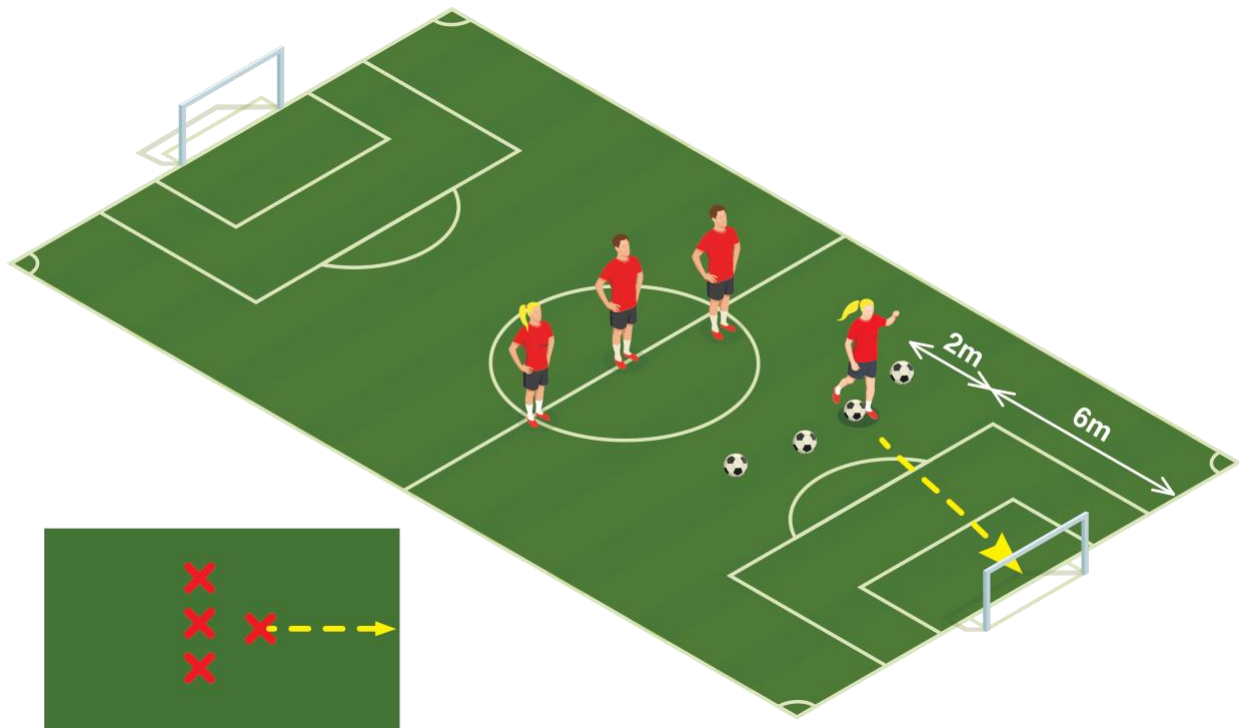
20min

GRUPINIAI
UŽSIĒMIMAI

20min

ATVĒSIMAS

10min



FUTBOLAS. 3 SAVAITĖ: KAMUOLIO SMŪGIAVIMAS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min

„Pataikyk į bokštelį“

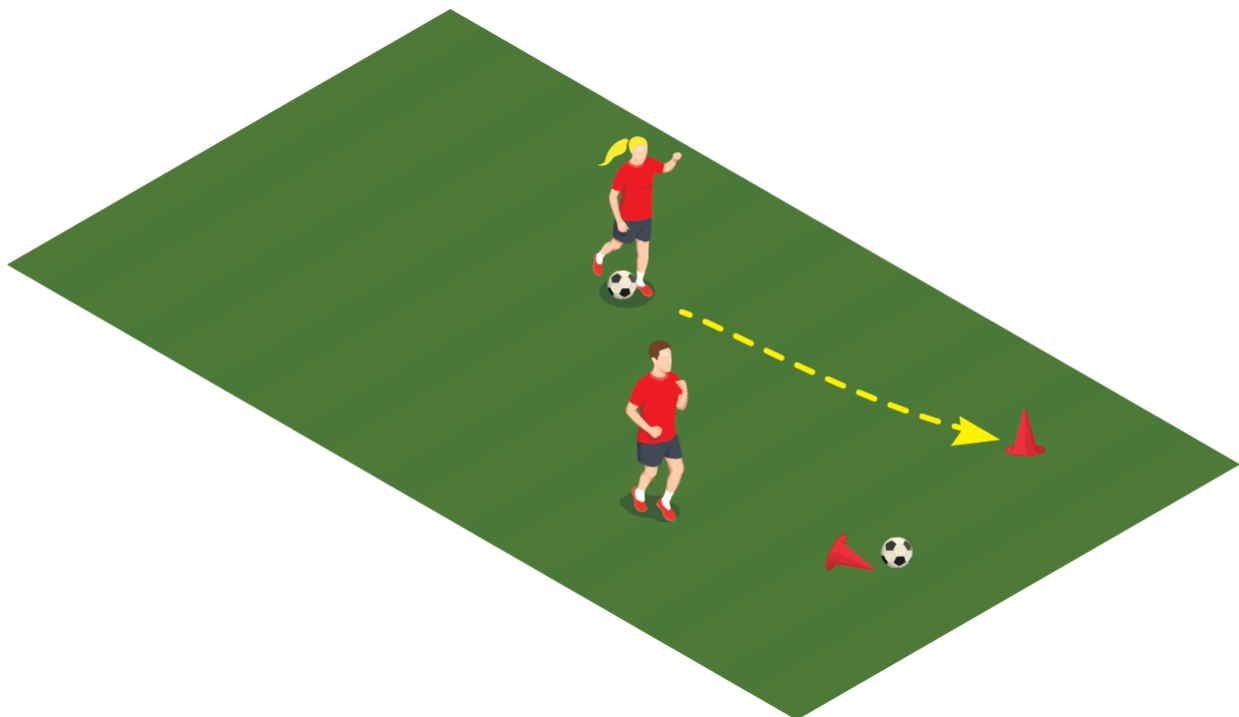
Inventorius: bokšteliai, kamuoliai

Pridėliokite bokštelių didelėje aikštėje. Duokite kiekvienam vaikui po kamuolį.

Veikla prasideda vaikams bėgiojant aplink žaidimo aikštelę ir varantis kamuolį abiem kojomis. Vėliau nurodykite jiems susirasti artimiausią bokštelį ir pataikyti į jį spiriant kamuolį.

Pataikius į pirmąjį bokštelį su kamuoliu vaikai turi keliauti iki kito bokštelio ir į jį spirti kamuolį. Skatinkite vaikus smūgiuoti iš įvairių atstumų, kad būtų sudėtingiau. Tęskite užsiėmimą tol, kol vaikai pataikys į visus bokštelius.

Priminkite vaikams būti atsargiems ir žiūrėti kur bėga, kad neatsitrenktų vienas į kitą ar nespirtų kamuolio vienas į kitą.



FUTBOLAS. 3 SAVAITĖ: KAMUOLIO SMŪGIAVIMAS



Grupiniai užsiėmimai

„Perduok ir mušk“

Inventorius: kamuoliai, du varteliai arba bokšteliai

Paruoškite 30 x 25 m aikštelę su dviem varteliais (arba padėtais bokšteliais) skirtingose pusėse. Pažymėkite aikštės vidurį.

Padalinkite grupę į dvi komandas.

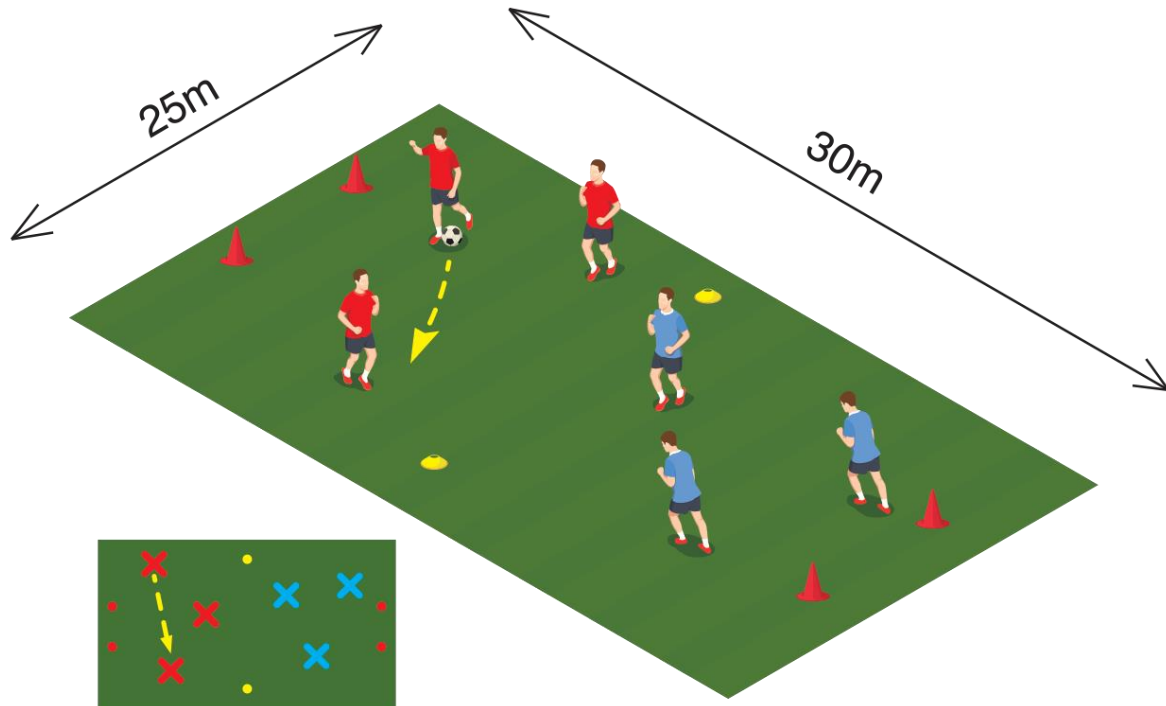
Pradėkite nuo komandos žaidimo savo aikštelės pusėje. Iš pradžių vaikai gali pasitreniruoti perduoti vienas kitam kamuolį ir mušti į vartus savo pusėje. Prieš mušant į vartus perdavimas turi būti atliktas kiekvienam žaidėjui komandoje. Keiskitės, kad visi turėtų galimybę pabandyti perduoti kamuolį ir smūgiuoti.

Žaidėjams pasitreniravus galite pradėti žaidimą per visą aikštelę.

Iš pradžių viena komanda gali būti puolėjai, kita komanda – gynėjai (pvz. B komanda yra puolėjai ir pradeda savo aikštės pusėje, bando įmušti į A komandos vartus kitoje aikštės pusėje. A komanda lieka savo aikštės pusėje ir ginasi). Puolanti komanda turi atlikti perdavimus kiekvienam komandos žaidėjui prieš mušant į vartus. Jei besiginanti komanda atima kamuolį, puolanti komanda turi skaičiuoti perdavimus iš naujo.

Kai puolanti komanda įmuša pakeiskite komandų vaidmenis.

FUTBOLAS. 3 SAVAITĒ: KAMUOLIO SMŪGIAVIMAS



FUTBOLAS. 3 SAVAITĖ: KAMUOLIO SMŪGIAVIMAS



„Numušk bokštelį“

Inventorius: bokšteliai; kamuoliai

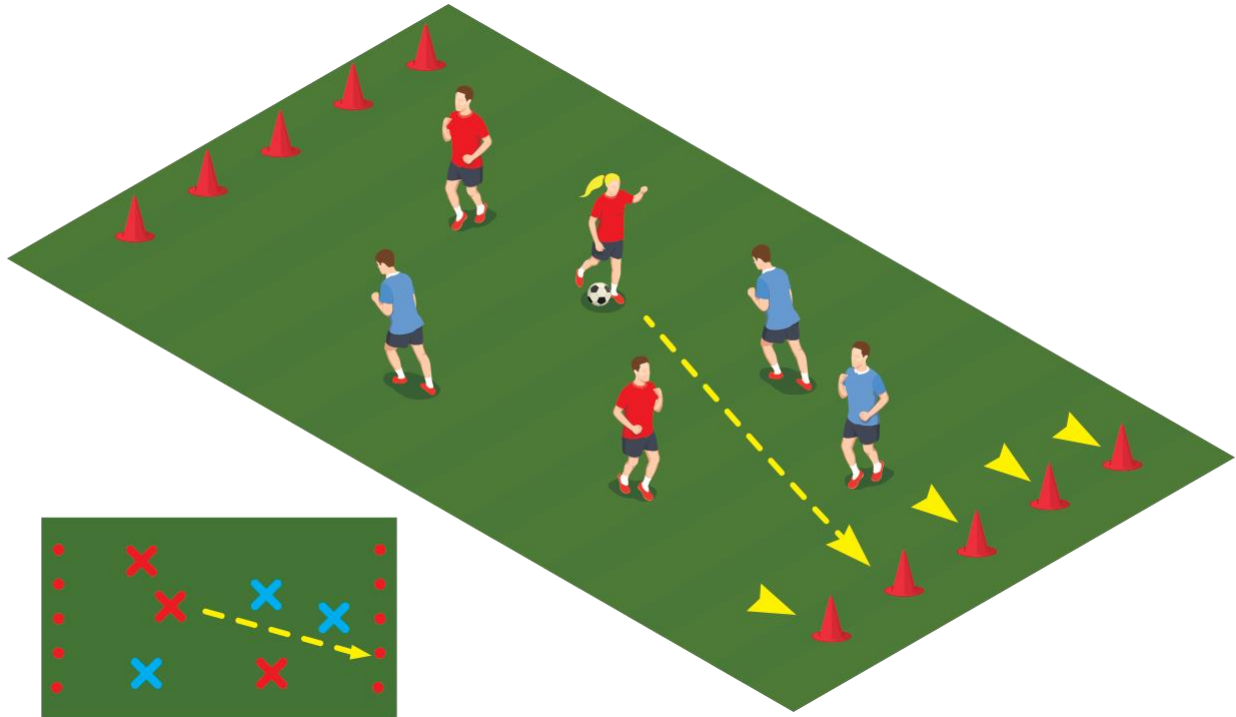
Aikštelę paruoškite taip pat, kaip „Perduok ir mušk“ žaidime, tik nuimkite vartus, ir padėkite po 5 bokštelių kiekvienoje vartų linijos pusėje.

Padalinkite grupę į dvi komandas.

Žaidimas vykdomas taip kaip mažame plote. Vaikai turi perduoti kamuolį vienas kitam keliaudami nuo vienos aikštės pusės iki kitos.

Tačiau tikslas yra ne mušti į vartus, o numušti visus 5 bokštelių kitoje aikštės pusėje.

Pirma komanda, numušusi (arba pataikiusi) į visus bokštelių laimi žaidimą.



FUTBOLAS. 3 SAVAITĖ: KAMUOLIO SMŪGIAVIMAS



Atvėsimas

Dinaminiai tempimo pratimai

Tempimo pratimai – svarbi veikla siekiant atvėsinti kūną po fizinės veiklos. Galite pakartoti treniruotės pradžioje atliktus tempimo pratimus arba panaudoti naujus - tokius kaip šie, kurie skirti skirtingoms raumenų grupėms.

- Kryžminiai kūno mostai: Atsistokite šonu, viena puse į sieną, kėdę, ar partnerį. Padėkite vieną ranką ant sienos (kėdės/partnerio) ir visu svoriu atsiremkite ant kairės kojos. Pakelkite dešinę koją šiek tiek į priekį ir į dešinę pusę nuo kūno. Mostelkite koja į priekį ir skersai kūno iki kairės kojos. Mostelkite koja atgal. Pakartokite ir pakeiskite kojas.
- Kelių apkabinimai: Atsistokite tiesiai, kojas laikykite klubų atstumu. Sulenkite kelį ir pakelkite dešinę koją, su rankomis prisitraukite kelį prie krūtinės. Trumpai palaikykite ir lėtai nuleiskite koją. Pakartokite keisdami kairę ir dešinę kojas.
- Krūtinės įtempimas: Atsistokite tiesiai, kojas laikykite klubų atstumu, rankas į šonus (suformuojant T formą). Mostelkite rankas į priekį (lygiagrečiai žemei), kad rankos susitiktų prieš kūną ties alkūne ar dilbiu. Mostelkite ranką atgal ir ištieskite palei kūną, atkišdami pečius. Pakartokite.

Komandos šūkis

- Užbaikite užsiėmimą komandiniu šūkiu, kurį sukūrėte per 1 savaitės apšilimą.

FUTBOLAS. 4 SAVAITĖ: VARŽYBOS

Ižanga ir apšilimas (10 minučių)

- Dinaminiai tempimo pratimai
- Du ratai

Individualių įgūdžių treniravimas (20 minučių)

- Tolimi perdavimai
- Vartininko pagrindai

Grupiniai užsiėmimai (20 minučių)

- Futbolo rungtynės

Atvėsimas (10 minučių)

- Dinaminiai tempimo pratimai
- Sporto refleksija
- Komandos šūkis

FUTBOLAS. 4 SAVAITĖ: VARŽYBOS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGUDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min

Ižanga ir apšilimas

Dinaminiai tempimo pratimai

Šie pratimai pasitelkia kūno inerciją apšilimui prieš veiklas ir padeda pagerinti raumenų judesių amplitudę. Žemiau – keletas dinaminių tempimo pratimų pavyzdžių.

- Kojų mostai: stovėkite šonu, viena puse į sieną, kėdę ar partnerį. Kairę ranką padėkite ant sienos ir visą svorį nukreipkite į kairę koją. Dešinę koją mostelkite į priekį ir atgal tempdami šlaunis, klubus ir raumenis. Pereikite prie kitos kojos.
- Įtūpstai: lengvai ženkite į priekį su viena koja ir abu kelius sulenkite. Priekinės kojos šlaunis turi būti lygiagrečiai grindims, o galinės kojos kelis turi sudaryti 90 laipsnių kampą. Iš šios padėties lėtai judėkite aukštyn ir žemyn po kelis cm. Skaičiuokite iki 15 ir pereikite prie kitos kojos.
- Pirštų lietimasis einant: atsistokite tiesiai, kojas laikykite ne daugiau klubo pločio atstumu. Ženkite į priekį su kaire koja ir tuo pačiu dešinę koją pakelkite į orą, kiek arčiau 90 laipsnių kampo. Ištieskite rankas ir siekite paliesti savo pirštų galus. Keiskite kojas eidami pro aikštelę/salę.
- Rankų mostai: atsistokite tiesiai, kojas laikykite ne daugiau klubo pločio atstumu, rankas tiesiai šonuose. Laikydami rankas tiesiai mosuokite jomis į priekį iki pat galvos, alkūnės prie ausų. Mostelkite rankas atgal už savo kūno. Kartojimas padės Jūsų pečių ir rankų lankstumui.

FUTBOLAS. 4 SAVAITĖ: VARŽYBOS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGUDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min

Du ratai

Inventorius: Žymekliai, kamuoliai

Panaudodami apie 20 žymeklių sudėliokite du bendrą centrą turinčius apskritimus. Vidinis apskritimas turi būti pakankamai didelis, kad visi žaidėjai galėtų laisvai varytis kamuolį. Išorinis apskritimas turėtų būti apie 10 m nuo vidinio apskritimo.

Pradžioje visi žaidėjai kamuolį varosi vidiniame apskritime.

Kai treneris pasako žodį „žymeklis“, vaikai turi sustoti varytis kamuolį, palikti jį vidiniame apskritime ir nubėgti paliesti žymeklį išoriniame apskritime. Tada sugrįžti iki kamuolio ir toliau jį varinėti. Tokį veiksmą pakartojame 2-3 kartus, kad vaikai priprastų.

Tolimesnė užduotis – vaikams bėgant iki išorinio apskritimo išimkite po kamuolį iš vidinio apskritimo. Negavęs kamuolio sugrįžęs „iškrenta“ iš žaidimo ir turi eiti, risnoti arba bėgti išoriniame apskritime iki žaidimo pabaigos.

Toliau duokite nurodymą „žymeklis“ ir išiminėkite kamuolius iš vidinio apskritimo tol, kol liks tik vienas kamuolys. Vaikas, kuris pirmas spėja prie kamuolio, ir pradeda jį varytis, tampa žaidimo nugalėtoju.

FUTBOLAS. 4 SAVAITĖ: VARŽYBOS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGUDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

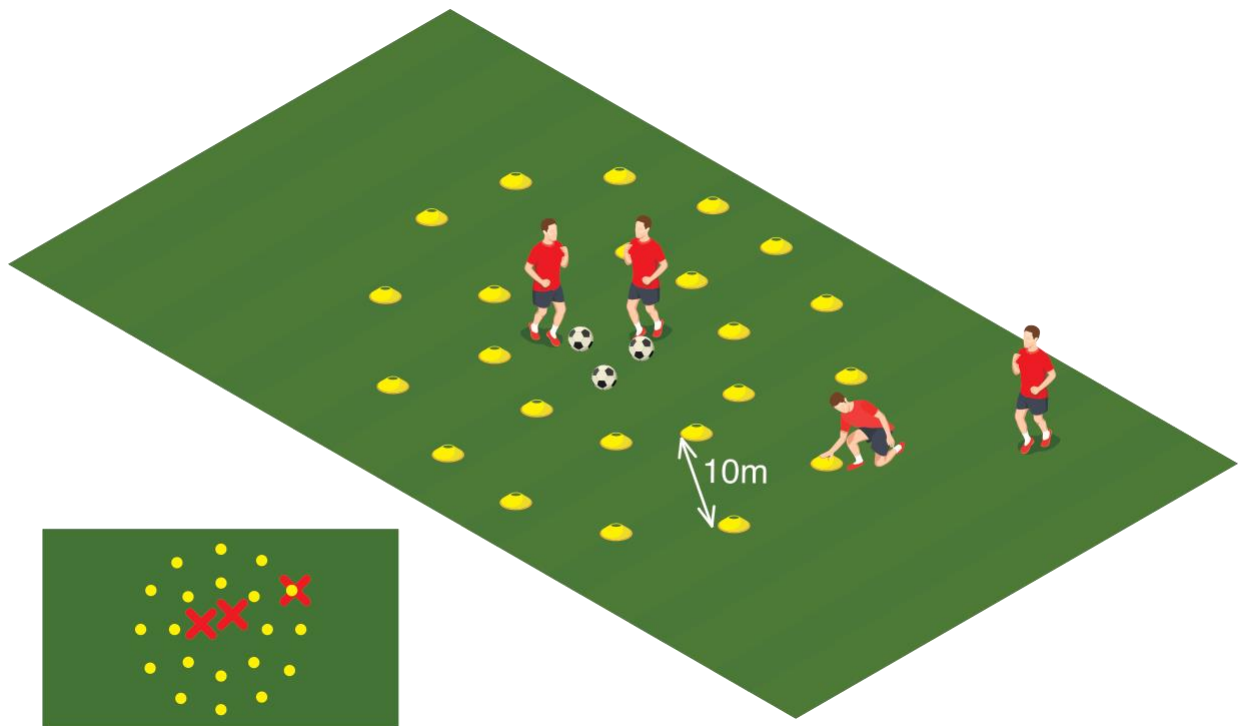
20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min



FUTBOLAS. 4 SAVAITĖ: VARŽYBOS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ JGŪDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min

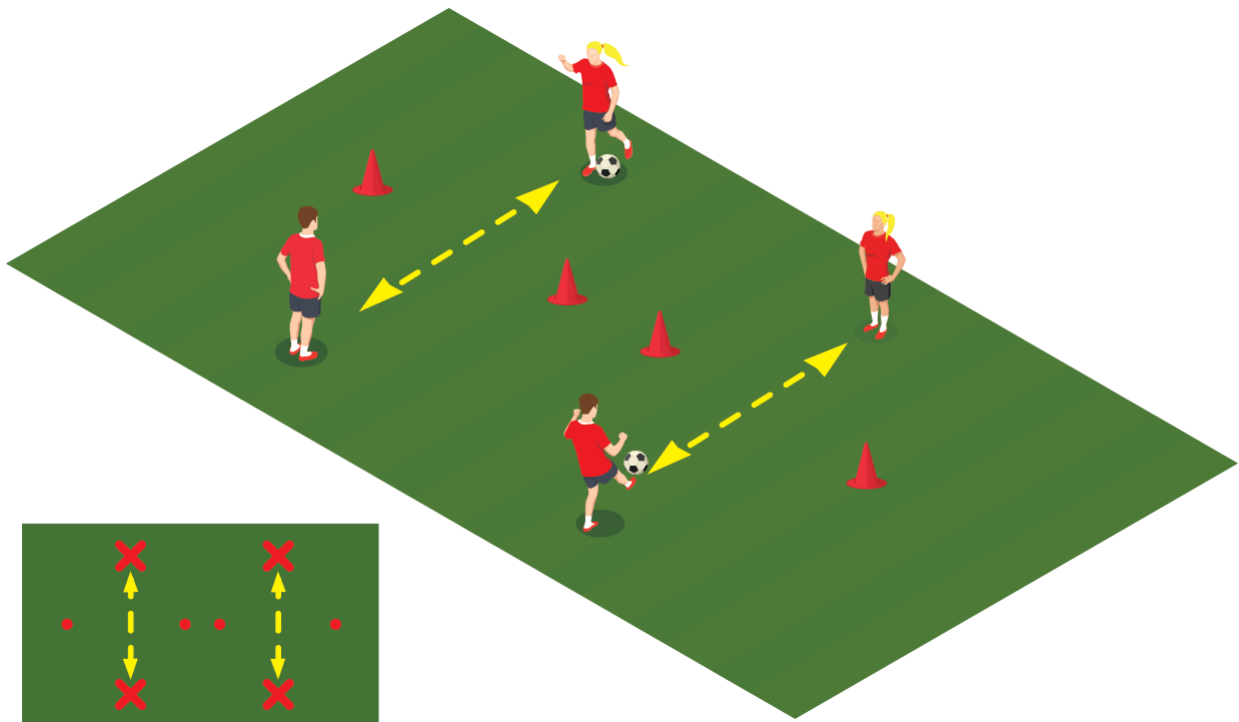
Individualių jgūdžių treniravimas

Tolimi perdavimai

Inventorius: Bokšteliai, kamuoliai

Sudėkite bokštelių eilę su 3-5 metrų tarpais. Kiekviena bokštelių pora tampa vartais.

Suporuokite vaikus po du ir surikiuokite skirtingose bokštelių pusėse atsisukus į bokštelius ir vienas kitą. Pradžioje vaikai turėtų atsistoti arti bokštelių, apie 1-2 m nuo vienas kito, ir vienas kitam perduoti kamuolį tarp kugelių. Vėliau su trenerio, švilpuku abu vaikai turi žengti didelį žingsnį atgal ir toliau perdavinėti kamuolį. Naudojant švilpuką didinkite atstumą tarp vaikų, kol jis pasieks apie 6-8 metrus.



FUTBOLAS. 4 SAVAITĖ: VARŽYBOS

APŠILIMAS 10min	INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ TRENIRAVIMAS 20min	GRUPINIAI UŽSIĖMIMAI 20min	ATVĖSIMAS 10min
--------------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------	--------------------

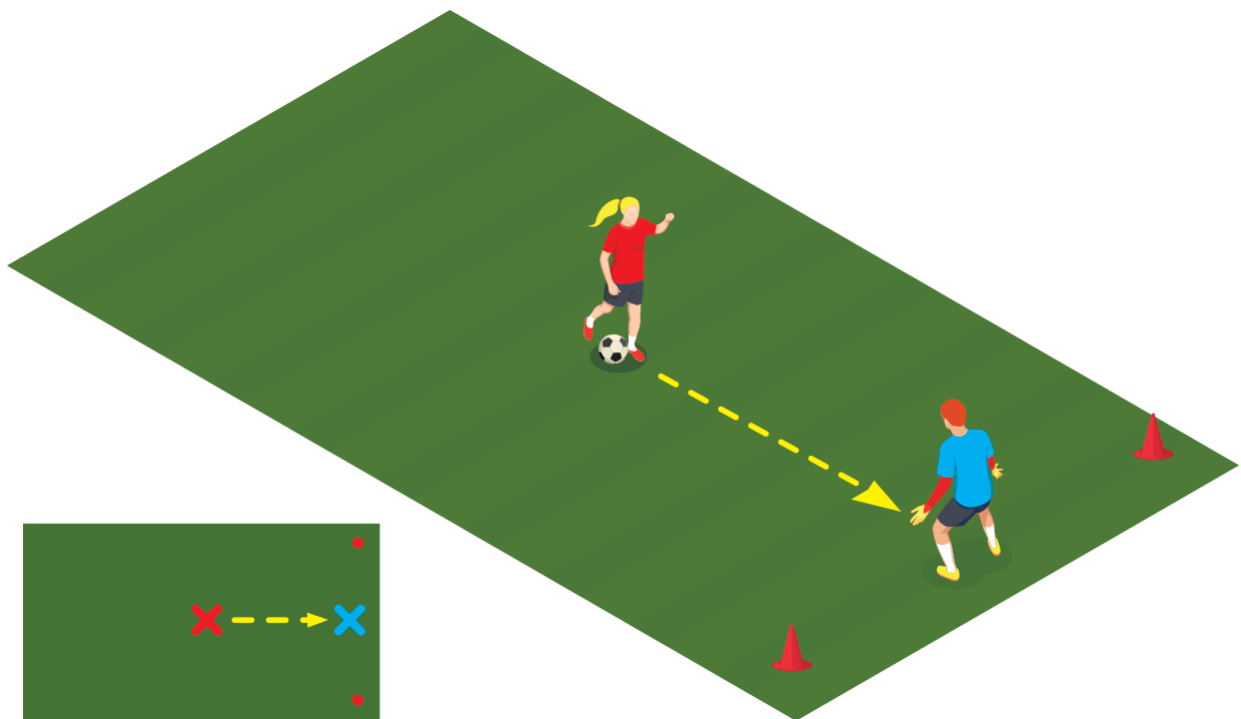
Vartininko pagrindai

Inventorius: Bokšteliai, kamuoliai

Suporuokite vaikus po du. Duokite kiekvienai porai po kamuolį ir du bokštelius. Kiekviena pora turi padaryti vartelius sudedant bokštelius apie 3-5 metrus vienas nuo kito.

Vienas vaikas turi atsistoti prieš vartus ir neleisti į juos įmušti kamuolio, t.y. tapti vartininku. Kitas vaikas turi smūgiuoti į vartus. Parodykite vaikui kaip smūgiuoti kamuolį pastačius apie kelis metrus priešais vartus. Vėliau atitraukite kamuolį ir leiskite vaikui smūgiuoti po kamuolio varymo.

Pakeiskite vaidmenis – kad vienas vaikas galėtų smūgiuoti, o kitas - ginti vartus.



FUTBOLAS. 4 SAVAITĖ: VARŽYBOS



Grupiniai užsiėmimai

Futbolo rungtynės

Inventorius: bokšteliai arba varteliai; kamuolys, spalvotos liemenės (skirtukai) arba vėliavėlės.

Rungtynės – galimybė vaikams pademonstruoti savo įgūdžius, kurių išmoko per ankstesnes tris savaites.

Grupę padalinkite į dvi komandas su vienodu skaičiumi vaikų. Komandas atskirkite spalvotomis liemenėmis ar kitais ženklais.

Atsižvelkite į vaikų skaičių. Jei vaikų daug, geriau padaryti 4 komandas ir vienu metu surengti 2 rungtynes. 6-7 metų vaikams geriausia žaisti 4 prieš 4 be vartininko. 8-10 metų vaikams geriausia žaisti 5 prieš 5 be vartininko.

Sudėliokite aikštelę – paruoškite įsivaizduojamas linijas, vartelius (arba bokštelius vietoje jų). Žaidžiant 4 prieš 4 arba 5 prieš 5 reikia bent 35 x 25 m dydžio aikštelės. Rungtynių laikas – 2 kėliniai po 10 minučių. Žaidžiama be vartininkų.

FUTBOLAS. 4 SAVAITĖ: VARŽYBOS

APŠILIMAS

10min

INDIVIDUALIŲ ĮGŪDŽIŲ
TRENIRAVIMAS

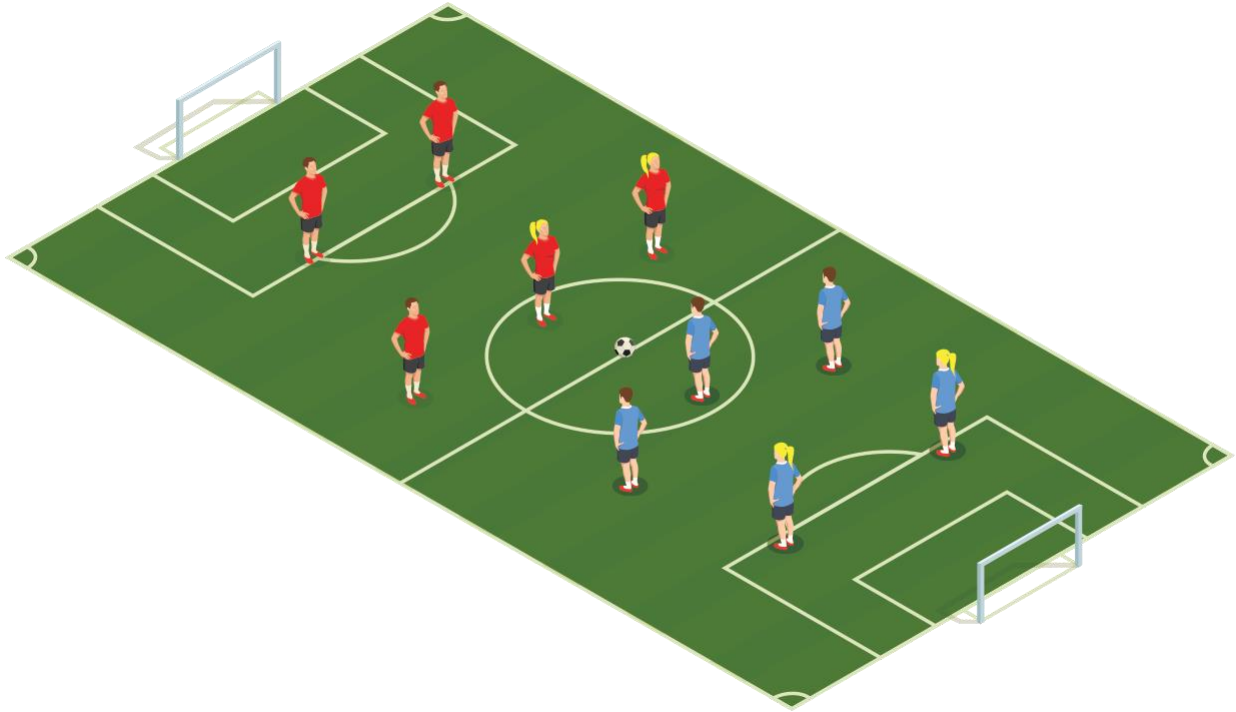
20min

GRUPINIAI
UŽSIĖMIMAI

20min

ATVĖSIMAS

10min



FUTBOLAS. 4 SAVAITĖ: VARŽYBOS



Atvėsimas

Dinaminiai tempimo pratimai

Tempimo pratimai – svarbi veikla siekiant atvėsinti kūną po fizinės veiklos. Galite pakartoti treniruotės pradžioje atliktus tempimo pratimus arba panaudoti naujus - tokius kaip šie, kurie skirti skirtingoms raumenų grupėms.

- Kryžminiai kūno mostai: Atsistokite šonu, viena puse į sieną, kėdę, ar partnerį. Padėkite vieną ranką ant sienos (kėdės/partnerio) ir visu svoriu atsiremkite ant kairės kojos. Pakelkite dešinę koją šiek tiek į priekį ir į dešinę pusę nuo kūno. Mostelkite koja į priekį ir skersai kūno iki kairės kojos. Mostelkite koja atgal. Pakartokite ir pakeiskite kojas.
- Kelių apkabinimai: Atsistokite tiesiai, kojas laikykite klubų atstumu. Sulenkite kelį ir pakelkite dešinę koją, su rankomis prisitraukite kelį prie krūtinės. Trumpai palaikykite ir lėtai nuleiskite koją. Pakartokite keisdami kairę ir dešinę kojas.
- Krūtinės įtempimas: Atsistokite tiesiai, kojas laikykite klubų atstumu, rankas į šonus (suformuojant T formą). Mostelkite rankas į priekį (lygiagrečiai žemei), kad rankos susitiktų prieš kūną ties alkūne ar dilbiu. Mostelkite ranką atgal ir ištieskite palei kūną, atkišdami pečius. Pakartokite.

Sporto refleksija

Po paskutinio futbolo užsiėmimo paklauskite vaikų apie jų patirtį su šiuo sportu. Susodinkite vaikus rateliu ir paprašykite jų papasakoti kas jiems patiko, kas nepatiko, kas buvo lengviausia, kas sunkiausia, kas smagiausia.

Tai puiki galimybė išsiaiškinti, ar kuris nors iš vaikų labiau domisi futbolu ir galbūt norės ateityje užsiimti šiuo sportu.

Komandos šūkis

Užbaikite užsiėmimą komandiniu šūkiu, kurį sukūrėte per 1 savaitės apšilimą.

Leidinį išvertė, redagavo ir iliustravo



Metodinė medžiaga

