

REGIONAL TALENT
PROMOTION
2024

COACH BOOK



THE CENTRAL CIRCLE
LFF TECHNICAL DEPARTMENT



TRAINING CONTENT CALENDAR

REGIONAL TALENT PROMOTION

CONTENT CALENDAR 2024



MARCH			APRIL			MAY			JUNE			JULY			AUGUST			SEPTEMBER			OCTOBER			NOVEMBER				
DAY	day	Trainings	DAY	day	Trainings	DAY	day	Trainings	DAY	day	Trainings	DAY	day	Trainings	DAY	day	Trainings	DAY	day	Trainings	DAY	day	Trainings	DAY	day	Trainings		
03.01			04.01			05.01	Wed	Passing	06.01			07.01			08.01			09.01				10.01				11.01		
03.02			04.02			05.02			06.02			07.02			08.02			09.02	Mon	1x1		10.02	Wed	Dribling/feint		11.02		
03.03			04.03	Wed	1x1	05.03			06.03	Mon	Open training	07.03			08.03			09.03				10.03				11.03		
03.04			04.04			05.04			06.04			07.04			08.04			09.04	Wed	Passing		10.04				11.04	Mon	Finishing
03.05			04.05			05.05			06.05	Wed	Open training	07.05			08.05	Mon	1x1	09.05				10.05				11.05		
03.06			04.06			05.06	Mon	Dribling/feint	06.06	Thu	U14 Open tr	07.06			08.06			09.06				10.06				11.06	Wed	Dribling/feint
03.07			04.07			05.07			06.07			07.07			08.07	Wed	Dribling/feint	09.07				10.07	Mon	Passing		11.07	Thur	U14 training
03.08			04.08	Mon	Finishing	05.08	Wed	1x1	06.08			07.08			08.08			09.08				10.08				11.08		
03.09			04.09			05.09			06.09			07.09			08.09			09.09	Mon	Dribling/feint		10.09	Wed	Finishing		11.09		
03.10			04.10	Wed	Dribling/feint	05.10			06.10	Mon	Open training	07.10			08.10			09.10				10.10	Thur	U14 training		11.10		
03.11	Mon	Dribling/feint	04.11			05.11			06.11			07.11			08.11			09.11	Wed	Finishing	U14	10.11				11.11	Mon	1x1
03.12			04.12			05.12			06.12	Wed	Open training	07.12			08.12	Mon	Passing	09.12	Thur	U14 training	CAM	10.12				11.12		
03.13	Wed	1x1	04.13			05.13	Mon	Finishing	06.13	Thu	U14 Open tr	07.13			08.13			09.13				10.13				11.13	Wed	Dribling/feint
03.14			04.14			05.14			06.14			07.14			08.14	Wed	Finishing	09.14				10.14	Mon	1x1		11.14		
03.15			04.15	Mon	Passing	05.15	Wed	Passing	06.15			07.15			08.15	Thur	U14 training	09.15				10.15				11.15		
03.16			04.16			05.16			06.16			07.16			08.16			09.16	Mon	Dribling/feint		10.16	Wed	Dribling/feint	U14	11.16		
03.17			04.17	Wed	Dribling/feint	05.17			06.17	Mon	Open training	07.17			08.17			09.17				10.17			CAM	11.17		
03.18	Mon	Passing	04.18			05.18			06.18			07.18			08.18			09.18	Wed	1x1		10.18				11.18		
03.19			04.19			05.19			06.19	Wed	Open training	07.19			08.19	Mon	Dribling/feint	09.19				10.19				11.19		
03.20	Wed	Dribling/feint	04.20			05.20	Mon	1x1	06.20	Thu	U14 Open tr	07.20			08.20			09.20				10.20				11.20		
03.21			04.21			05.21			06.21			07.21			08.21	Wed	1x1	09.21				10.21	Mon	Passing		11.21		
03.22			04.22	Mon	1x1	05.22	Wed	Finishing	06.22			07.22			08.22			09.22				10.22				11.22		
03.23			04.23			05.23			06.23			07.23			08.23			09.23	Mon	Passing		10.23	Wed	1x1		11.23		
03.24			04.24	Wed	Passing	05.24			06.24	Mon	Open training	07.24			08.24			09.24				10.24	Thur	U14 training		11.24		
03.25	Mon	1x1	04.25			05.25			06.25			07.25			08.25			09.25	Wed	Finishing		10.25				11.25	Mon	
03.26			04.26			05.26			06.26	Wed	Open training	07.26			08.26	Mon	Passing	09.26	Thur	U14 training		10.26				11.26	Tue	U14 CAMP
03.27	Wed	Dribling/feint	04.27			05.27	Mon	1x1	06.27	Thu	U14 Open tr	07.27			08.27			09.27				10.27				11.27		
03.28			04.28			05.28			06.28			07.28			08.28	Wed	Finishing	09.28				10.28	Mon	Finishing		11.28		
03.29			04.29	Mon	Finishing	05.29			06.29			07.29			08.29	Thur	U14 training	09.29				10.29				11.29		
03.30			04.30			05.30			06.30			07.30			08.30			09.30				10.30	Wed	1x1		11.30	Sat	Tournament
03.31						05.31						07.31			08.31							10.31						

REGIONAL TALENT PROMOTION

Guidelines

Behaviour of the coach

- Pay attention
- Stay true to the selected objectives (if the objective is to work on offensive play, the trainer comments on the offensive work)
- Move around the pitch (range of actions)
- Animate the action, motivate the players
- Observe
- Stimulate
- Correct

Correction

- Do not focus on too many mistakes at the same time
 - Focus on the essential (which can lead to immediate success)
 - concerned
 - Be convincing, fair and precise
 - Reinforce positively
 - Give confidence while being persuasive
 - Vary the tone of voice in comments
 - Encourage players to evaluate themselves
- Every intervention calls for improvisation, imagination.

Interventions of the coach

- When and how to intervene? (global vision of action, then specific vision)
- When to correct? (immediately, after observation time?)
- What means of correction?
 - words
 - gestures
 - direct engagement
- Involve the player(s):
 - recall the stated objective
 - focus on the problem(s)
 - question the player(s), listen to them
 - encourage cooperation
- Repeat the explanation, demonstration and execution of the training activity (combination, game, exercise)

REPETITION AS A FUNDAMENTAL PRINCIPLE OF LEARNING





REGIONINIAI TALENTŲ CENTRAI

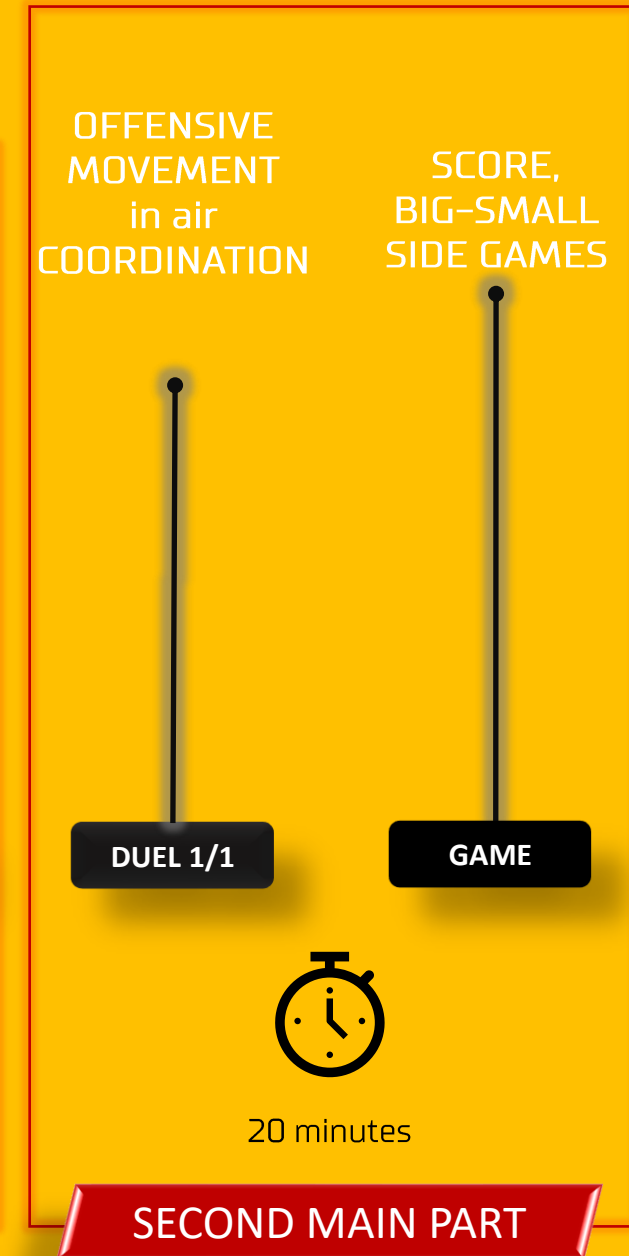
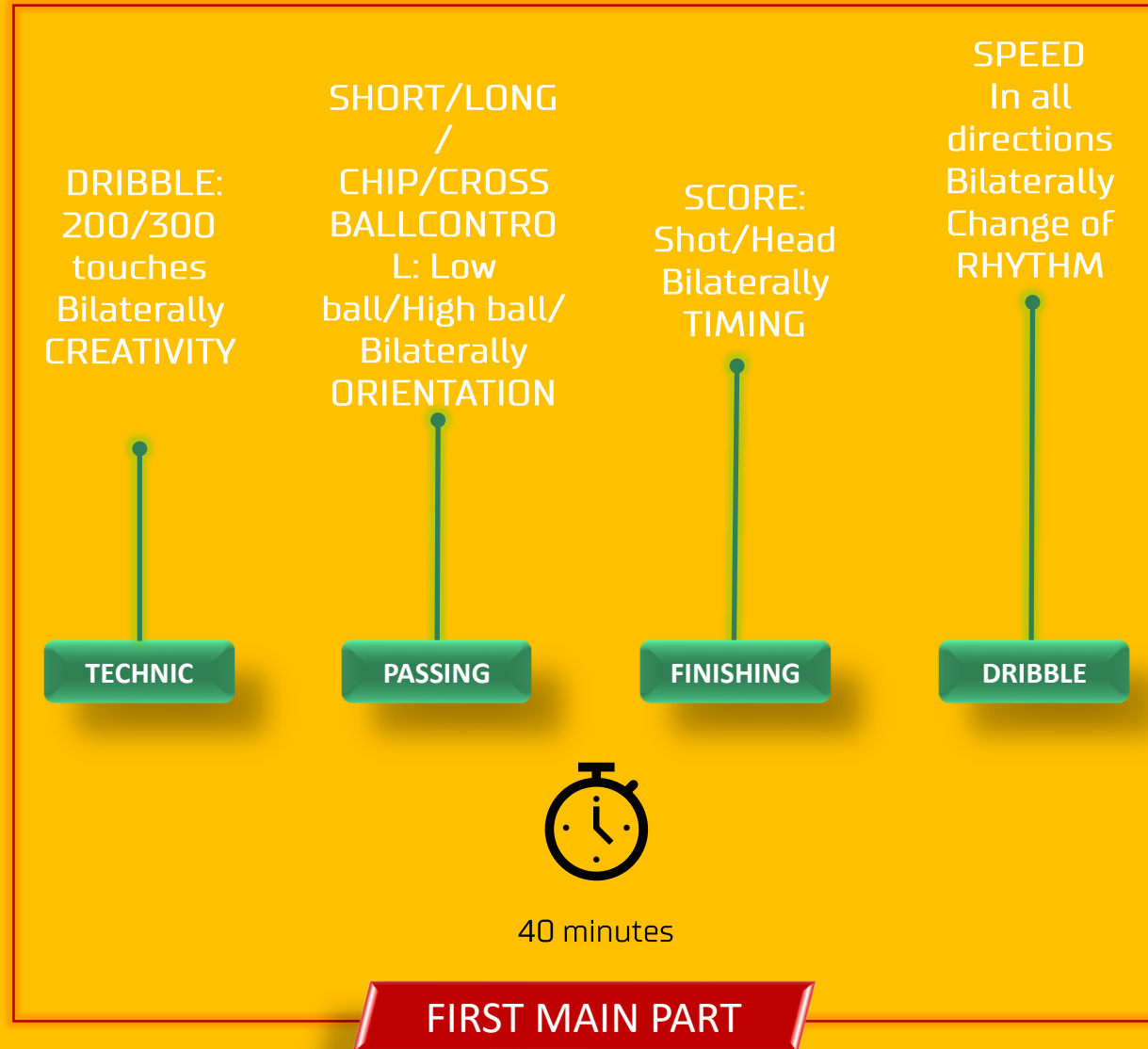
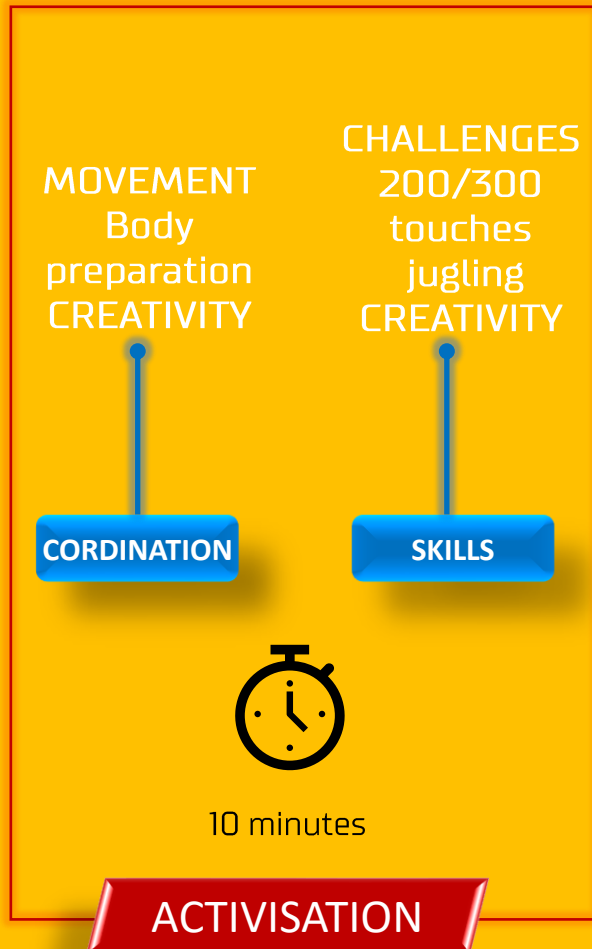
Gairės Treneriui





REGIONAL TALENT PROMOTION

Training Structure



REGIONAL TALENT PROMOTION

#1 Training Session

1x1



SCAN
ME



Dribbling preparation



Pratimo eiga:

Žaidėjų judėjimas laisvame plote valdant kamuolį įvairiais kamuolio kontrolės būdais. Po trenerio vaizdinio, garsinio signalo žaidėjų reakcija į pažymėtą plotą.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė įvairūs būdai (greitis, atstumas, krypties keitimas)
Reakcija, orientacija, pakelta galva

Dribbling



Pratimo eiga:

Žaidėjų pradinė padėtis ant galinės linijos. Juodas žaidėjas pradeda veiksmą, geltonas reaguoja ir pats pradeda.

Žaidėjas varosi (visuomet tolimą koja) kamuolį link stovelio (varžovas) ir susilyginęs su juo atlieka posūkį. Toliau vary mosi kamuolį link antro stovelio ir atlieka posūkį ties juo. Atlikęs du posūkius smūgiuoja į vartus. Abu žaidėjai veiksmus atlieka tuo pat metu.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė (neatsileisti nuo savęs).
Kamuolio varymas tolimą koja.
Galvos kėlimas varantis kamuolį ir atlikus driblingą.

Tempo kontrolė: deseleracija prieš ir akseleracija po posūkio.

Užbaigimas.

Reakcija, orientacija, pakelta galva

1x1 turns



Pratimo eiga:

Žaidėjui su kamuoliu aktyvavus kamuolį (atlikus lietimą), prasideda veiksmas.

Geltonas žaidėjas (atakuojantis) atšokinėja į kamuolį. Tuo metu juodas žaidėjas (besiginantis) bėga aplink vieną iš stovų. Žaidėjas su kamuoliu atlieka perdavimą į vartelius. Atakuojantis žaidėjas pasitikdamas kamuolį turi pasižiūrėti per petį (skenavimas) kurioje pusėje yra daugiau laisvos erdvės ir į ją priiminėti kamuolį. Po priėmimo smūgiuoti į vartus (jei yra galimybė) arba žaisti 1v1 ir susikurti galimybę smūgiui.

Užduotys:

Erdvės skenavimas prieš priimant kamuolį.
Geras kamuolio priėmimas.

Smūgiavimas arba žaidimas 1v1 susikuriant momentą smūgiui.

Reakcija į prarastą/perimtą kamuolį

3x3 zone game



Pratimo eiga:

Futbolas 3v3. Po vieną iš atkuojančios ir besiginančios komandų žaidėją pradeda "galinėje zonoje".

Žaidžiama 2v2 su galimybe pereiti į 3v3. Perdavimo metu žaidėjui į galinę zoną jie yra aktyvuojami.

Įvartis pelnomas tik iš galinės zonos.

Kamuoliui išėjus iš žaidimo pradinė padėtis 2v2.

Užduotys:

Judėjimas erdvėje susikuriant sau perdavimo linijas ir pranašumą prieš varžovą.

Vertikamus žaidimas ir kamuolio pasitikimas.

Viso aikštės pločio išnaudojimas.
Žaidimas 1v1 arba 2v1 situacijų sukūrimas.

ACTIVISATION

FIRST MAIN PART

SECOND MAIN PART

REGIONAL TALENT PROMOTION

#2 Training Session

Dribbling/Turning/1x1



SCAN
ME

Dribbling preparation



Pratimo eiga:

Kamuolio valdymas, didelis lietimų skaičius, sinchronas.

Užduotys:

Artima kamuolio kontrolė, tinkamas atstumas iki manekeno norint suformuoti įgūdį, judėjimas į kairę ir dešinę, Sinchronas, timingas, įgūdžiui gerėjant greičio didinimas tobulėjant

Dribbling/Turning



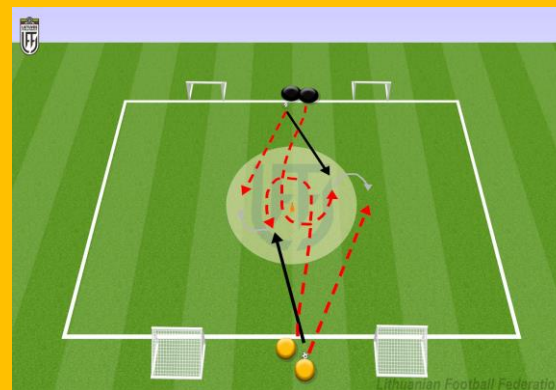
Pratimo eiga:

Geltonas žaidėjas pradeda veiksmą, juodas reaguoja ir pats pradeda. Atliekamas klaidingas judesys prieš pirmą stovėlį (varžovą) ir du posūkiai skirtingomis kojomis.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė (neatsileisti nuo savęs).
Kamuolio varymas tolima koja.
Galvos kėlimas varantis kamuolį ir atlikus driblingą.
Tempo kontrolė: deseleracija prieš ir akceleracija po klaidingo judesio ir posūkio.
Reakcija, orientacija, pakelta galva

1x1 with turns



Pratimo eiga:

Žaidėjai be kamuolio (atakuojantys), apibėginėja vidurinį stovą prieš priimant kamuolį. Tuo metu žaidėjai su kamuoliu atlieka perdavimą savo komandos draugui ir bėga spausti varžovą 1v1. Vienai iš porų užbaigus ataką pirmiau, pereinama į situaciją 2v2.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė (neatsileisti nuo savęs) ir kamuolio varymas tolima koja.
Kūno padėtis ir aikštės matymas (skenavimas) prieš priimant kamuolį.
Kamuolio spaudimas neduodant varžovui laiko priimti sprendimą.
Žaidimas 1v1. Reakcija ir orientacija pereinant į situaciją 2v2.

3x3 zone game



Pratimo eiga:

Žaidimas 3v3 su galinėmis zonomis. Į galinę zoną galima patekti skirtingais būdais: neapribojant, įdriblinguojant, atliekant perdavimą bėgančiam į zoną.

Užduotys:

Judėjimas erdvėje susikuriant sau perdavimo linijas ir pranašumą prieš varžovą.
Viso aikštės gylio ir pločio išnaudojimas.
Žaidimas 1v1 arba 2v1 situacijų sukūrimas.

ACTIVISATION

FIRST MAIN PART

SECOND MAIN PART

10 minutes

40 minutes

20 minutes

REGIONAL TALENT PROMOTION

#3 Training Session

Dribling/Feint



SCAN
ME



Dribling/Feint



Pratimo eiga:

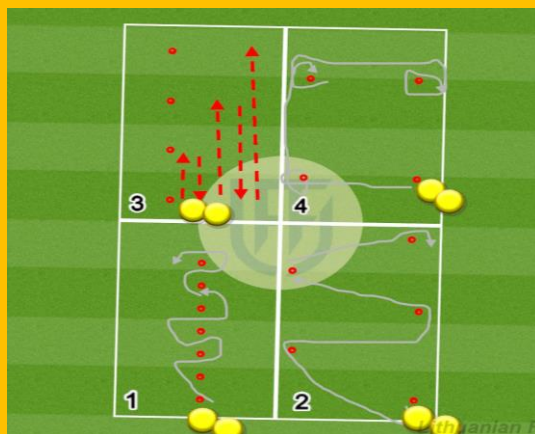
Žaidėjų judėjimas laisvame plote valdant kamuolį įvairiais kamuolio kontrolės būdais. Po trenerio vaizdinio, garsinio signalo žaidėjų reakcija į pažymėtą plotą.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė įvairūs būdai (greitis, atstumas, krypties keitimas)
Reakcija, orientacija, pakelta galva

ACTIVISATION

Dribling/Feint



Pratimo eiga:

4 skirtingos kamuolio valdymo stotelės. Žaidėjų judėjimas ratu.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė įvairūs būdai (greitis, atstumas, krypties keitimas)
Reakcija, orientacija, pakelta galva
abiejų kojų valdymas, didelis lietimų skaičius, greitis, klaidinami judesiai, posūkiai.

FIRST MAIN PART

Dribling/Feint



Pratimo eiga:

(25 x 40)

Žaidėjai driblinguos iš vienos srities į kitą, o viduriniai žaidėjai stengiasi perimti nors vieno žaidėjo kamuolį. Žaidėjų su kamuoliu tikslas pravartuoti kamuolį į kitą aikštės pusę pro vartelius ir užbaigti ataką.

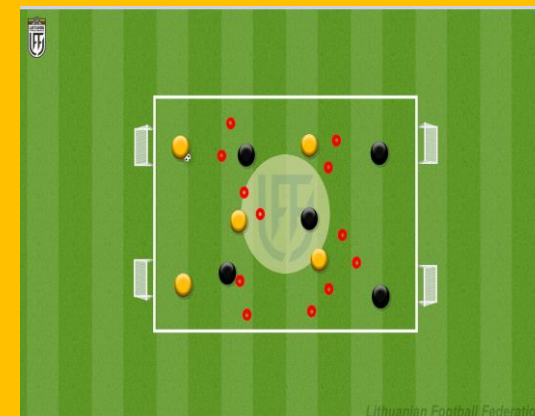
Progresija – daugiau besiginančių žaidėjų, laiko limitas, tam tikras varymo–driblingo parinkimas.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė įvairūs būdai (greitis, atstumas, krypties keitimas)
Reakcija, orientacija, pakelta galva
abiejų kojų valdymas, didelis lietimų skaičius, greitis, klaidinami judesiai, posūkiai

FIRST MAIN PART

4x4; 5x5
Game form



Pratimo eiga:

Žaidimas su apribojimu, kad prieš mušant į vartus reikia driblingu prasivartuoti pro vartus. Kiek komandą vartų panaudos driblingo metu tiek imušus įvartį skaičiuosis rezultate.

2 vartai = 2 įvarčiai (jei įmušti)
3 vartai = 3 įvarčiai

Užduotys:

Kamuolio kontrolė įvairūs būdai (greitis, atstumas, krypties keitimas)
Reakcija, orientacija, pakelta galva
abiejų kojų valdymas, didelis lietimų skaičius, greitis, klaidinami judesiai, posūkiai

SECOND MAIN PART

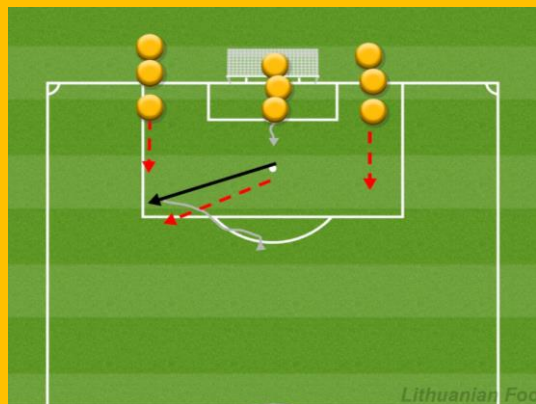
REGIONAL TALENT PROMOTION

#4 Training Session 2x1/3x2 with majority



SCAN
ME

Warmup with ball



Pratimo eiga:

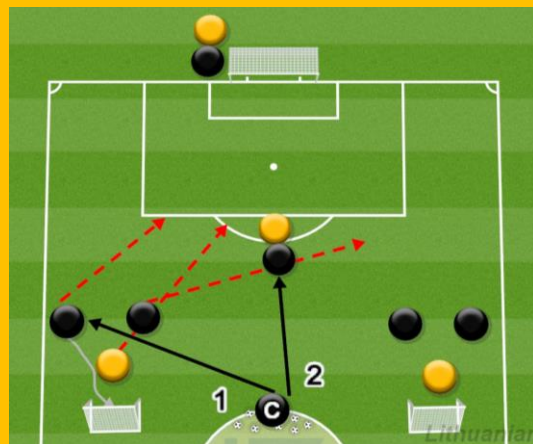
Kamuolio valdymas, perdavimas,
judėjimas keičiantis vietomis.
Užbėgimas per nugarą

Užduotys:

Kamuolio kontrolė įvairūs būdai
(greitis, atstumas, krypties keitimas)
Stiprus tikslus perdavimas abėjomis
kojomis
Tinkamas pirmas lietimas į plotą
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Judėjimas imituojant žaidimą atakoje
3. užbėgimas per nugarą

ACTIVISATION

2x1/3x2 transition



Pratimo eiga:

Žaidimas 2x1 su užbaigimu ir tranzicija
3x2 (ataka-gynyba)

Užduotys:

Iniciatyva, drąsus žaidimas
Tinkama ir geras pirmasis lietimas į
prieky
Stebėti gynejo kūno pozicija, veiksmus
Parodyti nuėjimą į vieną pusę ir
susikurti ploto kitoje
Užbėgimas per nugarą.

FIRST MAIN PART

1x1/2x1 game form



Pratimo eiga:

Žaidimas su žaidybine persvara atakoje 2x1.
Dvi ar trys aikštelės pagal žaidėjų skaičių.
Atakuojantys perėję į varžovų pusę žaidžia
visad 2x1

Užduotys:

Iniciatyva, drąsus žaidimas
Tinkama ir geras pirmasis lietimas į prieky
Stebėti gynejo kūno pozicija, veiksmus
Parodyti nuėjimą į vieną pusę ir susikurti
ploto kitoje
Užbėgimas per nugarą.

4x4; 5x5 Game form with majority



Pratimo eiga:

Žaidimas su žaidybine persvara
atakoje 3x2; 4x3.
Atakuojantys perėję į varžovų pusę
žaidžia visad su žaidybine persvara
4x3

Užduotys:

Iniciatyva, drąsus žaidimas
Tinkama ir geras pirmasis lietimas į
prieky
Stebėti gynejo kūno pozicija,
veiksmus
Parodyti nuėjimą į vieną pusę ir
susikurti ploto kitoje
Užbėgimas per nugarą.

SECOND MAIN PART

10 minutes

40 minutes

20 minutes

REGIONAL TALENT PROMOTION

#5 Training Session

Passing/Receiving



SCAN
ME



Passing/Receiving



Pratimo eiga:

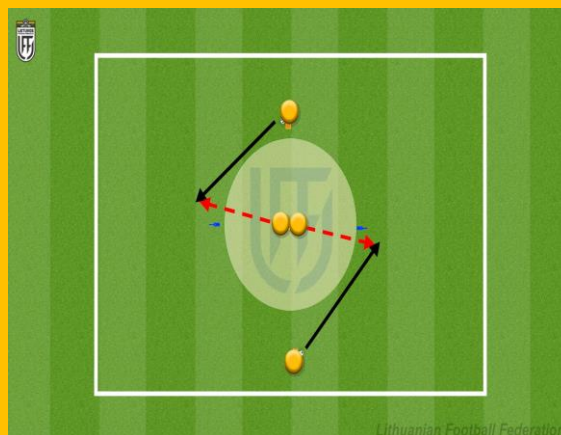
Žaidėjų judėjimas laisvame perduodant kamuolį savo spalvos ar poros draugui. Po trenerio vaizdinio, garsinio signalo žaidėjų reakcija ir perdavimas draugui į pažymėtą plotą

Užduotys:

Tikslus stiprus kamuolio perdavimas
Tinkamas pirmasis lietimasis
Kamuolio kontrolė įvairūs būdai (greitis, atstumas, krypties keitimas)
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Lenktyniavimas, konkurencija

ACTIVISATION

Passing/Receiving



Pratimo eiga:

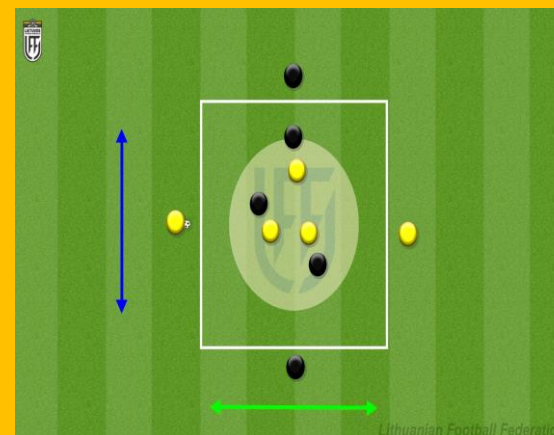
Perdavimo atsidengimo pratimas, kur duodu ten einu

Užduotys:

Tikslus stiprus kamuolio perdavimas
Tinkamas pirmasis lietimasis
Kūno pozicija
Reakcija, orientacija, pakelta galva, timingas

FIRST MAIN PART

Rondo with direction



Pratimo eiga:

Kamuolio kontrolės pratimas su kryptimi.
Tam tikras lietimų skaičius
Žaidžiama 90s. pauzė 60s. 5-7 serijos pagal žaidėjų lygį ir pasiruošimą

Užduotys:

Kamuolio kontrolė
Tikslus, stiprus perdavimas (vidinė pėdos dalimi)
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą (erdvę)
Atlikus tam tikrą skaičių perdavimų skaičiuojami kaip įvarčiai
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį
tikslumas, stiprumas, vidinė pėdos dalimi, po tam tikro perdavimų skaičiaus atsiranda galimybė užbaigt įvarčiu

Game form with tasks



Pratimo eiga:

Perdavimo žaidimas su užbaigimo zona + 2 joker

Tam tikras lietimų skaičius
Reikalingas tam tikras perdavimų skaičius dėl galimybės įeiti į užbaigimo zoną. gavus perdavimą zonoje skaičiuojamas įvartis

Užduotys:

Kamuolio kontrolė
Tikslus, stiprus perdavimas (vidinė pėdos dalimi)
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą (erdvę)
Atlikus tam tikrą skaičių perdavimų galima įeiti ir perduoti kamuolį į užbaigimo zoną
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

SECOND MAIN PART

REGIONAL TALENT PROMOTION

#6 Training Session

Passing/Receiving



SCAN
ME



Passing/Receiving



Pratimo eiga:

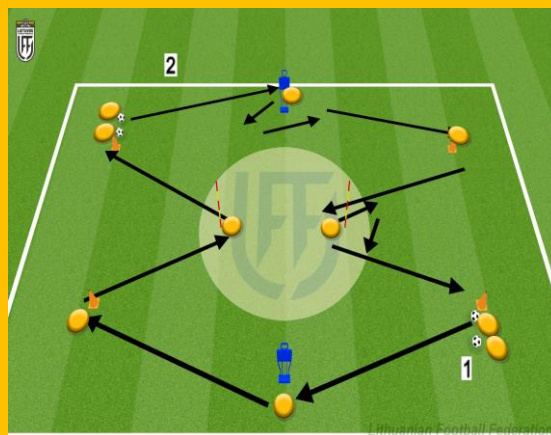
Žaidėjų judėjimas laisvame plote valdant kamuolį įvairiais kamuolio kontrolės būdais ir perdavimais. Po trenerio vaizdinio, garsinio signalo žaidėjų reakcija į kamuolių pasikeitimą.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė įvairūs būdai
(greitis, atstumas, krypties keitimas)
Tikslus, stiprus perdavimas (vidinė pėdos dalimi)
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą (erdvę)
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

ACTIVISATION

Passing/Receiving



Pratimo eiga:

Perdavimo atsidengimo pratimas, kur duodu ten einu

Užduotys:

Tikslus stiprus kamuolio perdavimas
Tinkamas pirmasis lietimas
Kūno pozicija
Reakcija, orientacija, pakelta galva, timingas

FIRST MAIN PART

Rondo 4x4+4



Pratimo eiga:

Žaidimas 4x4 +2+2 joker
Tam tikras lietimų skaičius
Reikalingas tam tikras perdavimų skaičius dėl galimybės užbaigt smūgiu į vartus. gavus perdavimą zonoje skaičiuojamas įvartis. Perdavus kamuolį savo spalvos joker jis įeina į žaidimą.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė
Tikslus, stiprus perdavimas (vidinė pėdos dalimi)
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą (erdvę)
Atlikus tam tikrą skaičių perdavimų galima užbaigt smūgiu
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

SECOND MAIN PART

Game form with tasks



Pratimo eiga:

Žaidimas 4x4 +2+2 joker
Tam tikras lietimų skaičius
Reikalingas tam tikras perdavimų skaičius dėl galimybės užbaigt smūgiu į vartus. gavus perdavimą zonoje skaičiuojamas įvartis. Perdavus kamuolį savo spalvos joker jis įeina į žaidimą.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė
Tikslus, stiprus perdavimas (vidinė pėdos dalimi)
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą (erdvę)
Atlikus tam tikrą skaičių perdavimų galima užbaigt smūgiu
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

REGIONAL TALENT PROMOTION

#7 Training Session Passing/Receiving



SCAN
ME



Gates game



Pratimo eiga:

Kamuolio kontrolė erdvėje:

- a) per laiko atkarpą pradriblinguoti per kuo daugiau vartelių.
- b) per laiko atkarpą atlikti kuo daugiau perdavimų savo komandos draugams per vartelius.

Užduotys:

Orientacija erdvėje.

Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį.

Kamuolio kontrolė.

Tikslus perdavimas (vidinė pėdos dalimi)
Kamuolio priėmimas į laisvą plotą (erdvę)

ACTIVISATION

Passing/Receiving



Pratimo eiga:

Kamuolio priėmimas į erdvę bei posūkis arba klaidingas judesys ir perdavimas į vartelius.

Žaidėjas be kamuolio įbėga į pažymėtą erdvę, tuo metu priima kamuolį iš prieš jį esančio žaidėjo.

Užduotys:

Klaidingas (kūnu) judesys prieš kamuolio priėmimą.

Kamuolio priėmimas veidu.

Kamuolio kontrolė.

Klaidingas judesys arba posūkis.

Perdavimas į vartelius (tikslumui)

FIRST MAIN PART

Passing/Receiving with opponent



Pratimo eiga:

Kamuolio priėmimas į erdvę bei posūkis arba klaidingas judesys ir perdavimas į vartelius. Žaidėjas be kamuolio įbėga į pažymėtą erdvę, tuo metu priima kamuolį iš prieš jį esančio žaidėjo.

Užduotys:

Klaidingas (kūnu) judesys prieš kamuolio priėmimą.

Kamuolio priėmimas veidu.

Kamuolio kontrolė.

Klaidingas judesys arba posūkis.

Perdavimas į vartelius (tikslumui)

Game form with tasks



Pratimo eiga:

Žaidimas 3v3.

Orientacija erdvėje.

Į vartį galima pelnyti tik iš užbaigimo zonos.

Į užbaigimo zoną įeiti skirtingais būdais (driblingas, perdavimas...)

Užduotys:

Situacijų 1v1 sprendimas.

Situacijų 2v1 sudarymas.

Aikštės "didinimas" atakuojant ir "mažinimas" ginantis.

Komunikacija prašant ir atliekant perdavimą.

Reakcija į perimtą arba prarastą kamuolį.

SECOND MAIN PART

REGIONAL TALENT PROMOTION

#8 Training Session

Passing/Receiving



SCAN
ME

Passing/Receiving



Pratimo eiga:

Žaidėjų judėjimas laisvame plote valdant kamuolį įvairiais kamuolio kontrolės būdais ir perdavimais. Po trenerio vaizdinio, garsinio signalo žaidėjų reakcija į kamuolių pasiketimą.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė įvairūs būdai (greitis, atstumas, krypties keitimas)
Tikslus, stiprus perdavimas (vidinė pėdos dalimi)

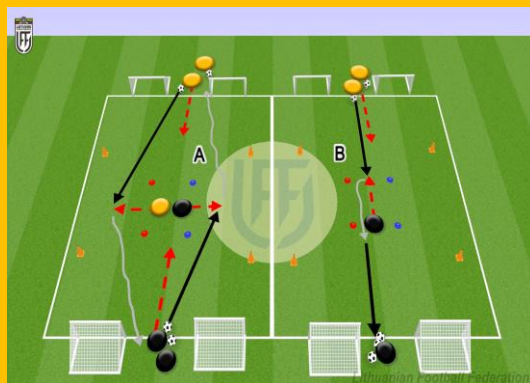
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą (erdvę)

Reakcija, orientacija, pakelta galva

Komunikacija prieš priimant perdudant kamuolį

ACTIVISATION

Passing/Receiving



Pratimo eiga:

A- Kamuolio priėmimas šonu.

Žaidėjų pradinė padėtis pažymėtoje zonoje. Jie atšoka iš pažymėtos zonos ir šonu prisiima kamuolį iš komandos draugo bei žaidžia pirmyn.

B- Kamuolio priėmimas šonu/nugara.

Žaidėjų pradinė padėtis pažymėtoje zonoje. Jis pasitinka perdavimą, tikslas išsivesti kamuolį į laisvą erdvę per galinius vartelius.

Užduotys:

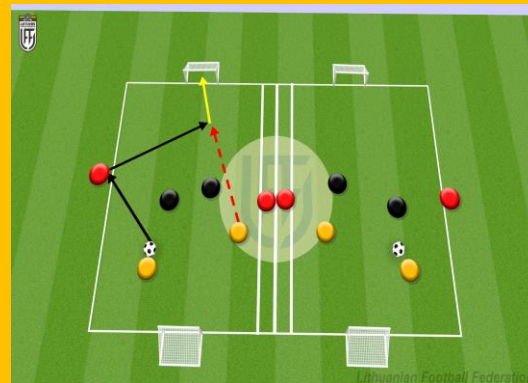
Perdavimas ant atakuojančios kojos.

Orientacija (scaningas) ir susigrupavimas (kūno padėtis) prieš kamuolio priėmimą.

Kamuolio priėmimas į laisvą plotą (erdvę).

FIRST MAIN PART

2x2+2 with direction



Pratimo eiga:

Žaidimas 2v2 su 2 pagalbiniais žaidėjais (horizontaliai).

Pagalbiniai žaidėjai turi 1 lietimą.

Užduotys:

Judėjimas erdvėje norint gauti kamuolį.

Žaidybinių atstumų įvertinimas, aikštės pločio išnaudojimas.

Atakuojant mokinti žaisti sienele.

Free football



Pratimo eiga:

Laisvas kiemo futbolas

Užduotys:

Leisti laisvai mėgautis futbolu.

Netaisyti, nekoreguoti

Pagirti už treniruotėje mokintus veiksmus (tinkamas perdavimas, geras pirmas lietimas į erdvę)

SECOND MAIN PART

REGIONAL TALENT PROMOTION

#9 Training Session

Passing/Receiving



SCAN
ME



Rondo 4x2



Pratimo eiga:

Kvadratas 4x2/ 5x2

Kamuolio kontrolė

Perėmus kamuolį greitas užbaigimas į vartus ir reakcija praradus kamuolį

Užduotys:

Kamuolio kontrolė

Tikslus, stiprus perdavimas (vidinė pėdos dalimi)

Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)

Reakcija, orientacija, pakelta galva

Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

Perėmus kamuolį greita reakcija ir užbaigimas į vartelius

ACTIVISATION

Passing in majority



Pratimo eiga:

Žaidimas 3x2, apžaidimas per perdavimą

Kamuolio kontrolė

vertikalus judėjimas su tikslu užbaigti įvarčiu

Užbaigimas tik įžengus į nurodytą zoną

Užduotys:

Kamuolio kontrolė

Tikslus, stiprus perdavimas (vidinė pėdos dalimi)

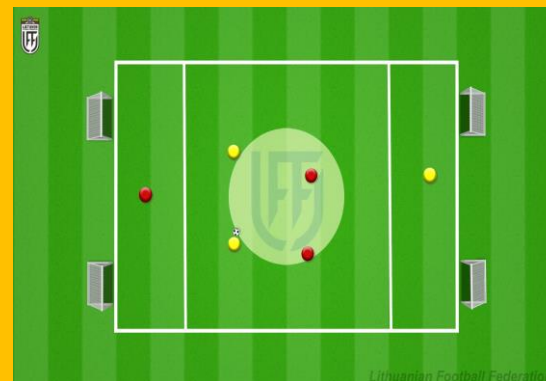
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)

Reakcija, orientacija, pakelta galva

Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

FIRST MAIN PART

2x2 with direction (deep pass)



Pratimo eiga:

Žaidimas 2x2, su galimybe gilaus perdavimo

Kamuolio kontrolė

vertikalus judėjimas su tikslu užbaigti įvarčiu

Užbaigimas tik įžengus į nurodytą zoną

Užduotys:

Kamuolio kontrolė

Tikslus, stiprus perdavimas (vidinė pėdos dalimi)

Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)

Reakcija, orientacija, pakelta galva

Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

Free football



Pratimo eiga:

Laisvas kiemo futbolas

Užduotys:

Leisti laisvai mėgautis futbolu.

Netaisyti, nekoreguoti

Pagirti už treniruotėje mokintus veiksmus (tinkamas perdavimas, geras pirmas lietimasis į erdvę)

SECOND MAIN PART

10 minutes

40 minutes

20 minutes

REGIONAL TALENT PROMOTION

#10 Training Session

1x1; 2x2, use majority



SCAN
ME



Dribbling preparation



Pratimo eiga:

Geltonas žaidėjas pasirenka kryptį (mėlyni arba raudoni varteliai), juodas reaguoja.

Atliekamas varymas tarp stovelių ir smūgis į vartus.

Pelnius įvartį ataka baigiasi, o vartininkui pagavus kamuolį žaidžiama 1v1.

Smūgiavęs po atakos tampa vartininku.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė varantis (atstumas nuo kojos).

Kamuolis valdomas iš čiurnos, o ne kelio ar klubo.

Tikslumas smūgiuojant.

Reakcija į situaciją 1v1.

ACTIVISATION

1x1



Pratimo eiga:

Žaidimas 1v1 su tranzicijomis.

Atakuojantis žaidėjas visuomet pasirenka vienus iš vartelių, priklausomai kur daugiau erdvės nuo gynėjo.

Atakuojantis po smūgio tampa gynėju ir bėga gintis 1v1 prieš naują žaidėją.

Jei gynėjas perima kamuolį, tampa puolėju.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė varantis (atstumas nuo kojos, varymas kolima koja, blokavimas).

Esant galimybei smūgiuoti, mušti į vartus.

Neesant galimybei smūgiuoti, žaisti 1v1 ir smūgiuoti.

Orientacija į naują žaidybinę situaciją.

FIRST MAIN PART

1x1/2x1 transition game



Pratimo eiga:

Žaidimas 2v1 su tranzicijomis.

Atakuojantis žaidėjas (su kamuoliu) visuomet pasirenka vienus iš vartelių atakos pradžiai.

Atakuojantis žaidėjas (be kamuolio) turi sudaryti situaciją 2v1 atsidinginėdamas į ataką zoną.

Žaidėjas su kamuoliu priima sprendimą kaip tęsti ataką.

Kirtus vidurio liniją kuriama nauja situacija 2v1.

Gynėjams perėmus kamuolį atakuojama į kitą pusę.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė varantis (atstumas nuo kojos).

Situacijos 2v1 sudarymas ir sprendimas.

Esant galimybei pelnyti įvartį, neesant susikurti galimybę smūgiuoti.

Orientacija į naują žaidybinę situaciją.

3x3 zone game



Pratimo eiga:

Futbolas 3v3. Po vieną iš atkuojančios ir besiginančios komandų žaidėją pradeda "galinėje zonoje".

Žaidžiama 2v2 su galimybe pereiti į 3v3. Perdavimo metu žaidėjui į galinę zoną jie yra aktyvuojami.

Įvartis pelnomas tik iš galinės zonos.

Kamuoliui išėjus iš žaidimo pradinė padėtis 2v2.

Užduotys:

Judėjimas erdvėje susikuriant sau perdavimo linijas ir pranašumą prieš varžovą.

Vertikamus žaidimas ir kamuolio pasitikimas.

Viso aikštės pločio išnaudojimas.

Žaidimas 1v1 arba 2v1 situacijų sukūrimas.

SECOND MAIN PART



REGIONAL TALENT PROMOTION

#11 Training Session

1x1; 2x2, use majority



SCAN
ME

Dribbling preparation



Pratimo eiga:

Kamuolio bei kūno valdymas.
Vedamas kamuolys prieš imituojantį gynybą žaidėją. Tam tikras atstumas ar laikas poto vyksta žaidėjų pasikietimas

Užduotys:

Didelis lietimų skaičius
Klaidinamų judesių atlikimas (tinkamas atstumas nuo gynėjo)
Stebėti gynejo kūno poziciją, veiksmus
Parodyti nuėjimą į vieną pusę ir susikurti ploto kitoje

ACTIVISATION

1x1



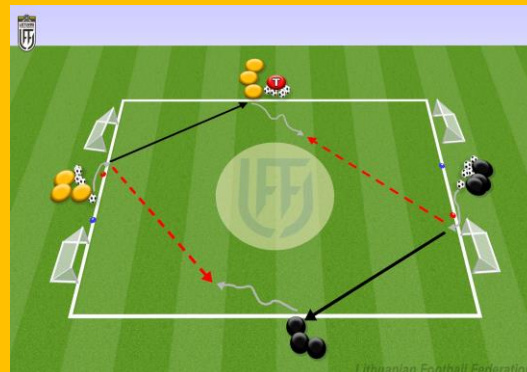
Pratimo eiga:

Žaidimas 1v1 veidu/šonu.

Užduotys:

Gynėjas atlieka perdavimą puolėjui ir bėga jį spausti.
Puolėjas patogiai priima kamuolį ir bando suklaidinti gynėją prieš prasivarant kamuolį per vienus iš raudonų vartelių.
Prasivarius kamuolį galima pelnyti įvartį.
Gynėjui perėmus (puolėjui praradus) kamuolį pasikeičiama rolėmis iki įvarčio

1x1/2x1/2x2 transition game



Pratimo eiga:

Žaidimas 1v1 su perėjimą į 2v2.
Geltonas žaidėjas su kamuoliu pasirenka (raudona/mėlyna) stovėlį per kuria pusę pradeda.
Juodas su kamuoliu atkartoja.
Atliekamas perdavimas savo komandos draugui (jis atakuos) ir bėgama spausti varžovą su kamuoliu į priešingą pusę.
Perėmus kamuolį orientacija į puolimą, praradus orientacija į gynybą.
Jei viena pora baigia ataką anksčiau, pereinama į situaciją 2v2.

Užduotys:

Perdavimas ant atakuojančios kojos.
Kūno padėtis prieš gaunant kamuolį ir geras priėmimas.
Drąsus žaidimas 1v1.
Orientacija į situaciją 2v2.

Game with majority



Pratimo eiga:

Žaidimas su žaidybine persvara atakoje 2x1.
Dvi ar trys aikštelės pagal žaidėjų skaičių.
Atakuojantys perėję į varžovų pusę žaidžia visad 2x1

Užduotys:

Iniciatyva, drąsus žaidimas
Tinkama ir geras pirmasis lietimas į prieky
Stebėti gynejo kūno poziciją, veiksmus
Parodyti nuėjimą į vieną pusę ir susikurti ploto kitoje
Užbėgimas per nugarą.

SECOND MAIN PART

FIRST MAIN PART

10 minutes

40 minutes

20 minutes

REGIONAL TALENT PROMOTION

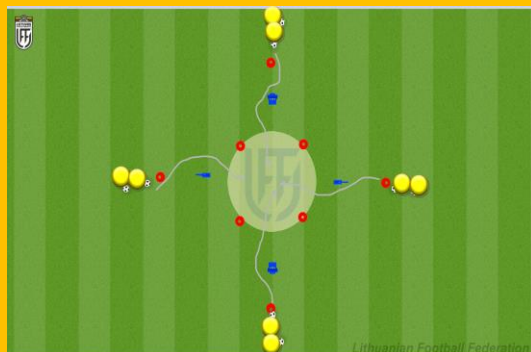
#12 Training Session

1x1; 2x2, use majority



SCAN
ME

Dribbling preparation



Pratimo eiga:

Kamuolio valdymas, didelis lietimų skaičius, sinchronas.

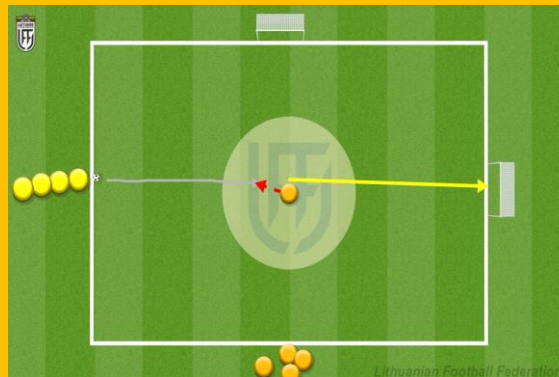
Užduotys:

Artima kamuolio kontrolė, tinkamas atstumas iki manekeno norint suformuoti įgūdį, judėjimas į kairę ir dešinę, Sinchronas, timingas, įgūdžiui gerėjant greičio didinimas tobulėjant.

10 minutes

ACTIVISATION

1x1



Pratimo eiga:

Žaidimas 1x1 su užbaigimu ir tranzicija (ataka-gynyba)

Užduotys:

Iniciatyva, drąsus žaidimas
Tinkama ir geras pirmasis lietimas į priekį
Stebėti gynejo kūno pozicija, veiksmus
Parodyti nuėjimą į vieną pusę ir susikurti ploto kitoje

40 minutes

FIRST MAIN PART

1x1/2x1/2x2/3x2 transition game



Pratimo eiga:

Tranzicijos žaidimas 1x0;2x1;3x2;4x3;4x4 su užbaigimu ir tranzicija (ataka-gynyba)

Užduotys:

Iniciatyva, drąsus žaidimas
Tinkama ir geras pirmasis lietimas į priekį
Stebėti gynejo kūno pozicija, veiksmus
Parodyti nuėjimą į vieną pusę ir susikurti ploto kitoje
Išnaudoti kiekybinę persvarą
Bėgimas pro nugarą

20 minutes

SECOND MAIN PART

Free football



Pratimo eiga:

Laisvas kiemo futbolas

Užduotys:

Leisti laisvai mėgautis futbolu.
Netaisyti, nekoreguoti
Pagirti už treniruotėje mokintus veiksmus (tinkamas perdavimas, geras pirmas lietimas į erdvę)

REGIONAL TALENT PROMOTION

#13 Training Session

Finishing



SCAN
ME



Finishing preparation



Pratimo eiga:

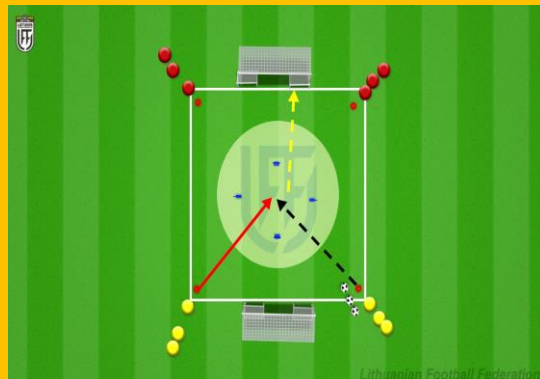
Žaidėjų judėjimas laisvame plote valdant kamuolį įvairiais kamuolio kontrolės būdais. Po trenerio vaizdinio, garsinio signalo žaidėjo reakcija ir užbaigimas į vartus.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė įvairūs būdai (greitis, atstumas, krypties keitimas)
Užbaigimas, tikslumas, tinkama technika
Reakcija, orientacija, pakelta galva

ACTIVISATION

Finishing



Pratimo eiga:

Smūgiavimas po išsivedimo
Savalaikis atsidengimas bei perdavimas

Išsivedimas vidine/išorine pėdos dalimi fokusuojantis į vartus
Tikslus smūgis į mažus vartelius ar koki kitą konkretų daiktą

Užduotys:

Perdavimo kokybė
Timing. Savalaikis atsidengimas, savalaikis perdavimas
Kūno pozicija, bei tinkamas kamuolio išsivedimas vidine/ išorine pėdos dalimi
Tikslumas smūgiuojant.
Intensyvumas

FIRST MAIN PART

1x1; Finishing



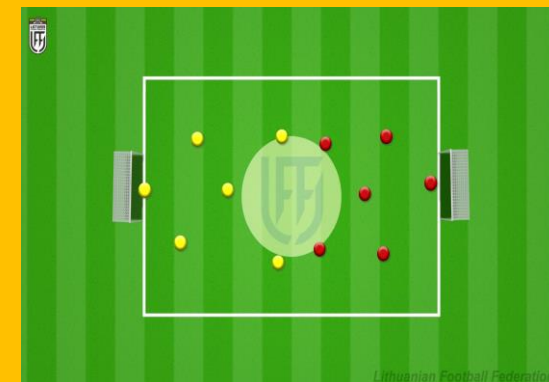
Pratimo eiga:

Reakcija į trenerio signalą ar kamuolį.
Žaidimas 1x1 su užbaigimu į vartus
Išsivedimas vidine/išorine pėdos dalimi fokusuojantis į vartus ir varžovą
Tikslus smūgis

Užduotys:

Reakcija į signalą.
Kūno pozicija, bei tinkamas kamuolio išsivedimas vidine/ išorine pėdos dalimi
Online mode. visad pasiruošęs sekančiam veiksmui.
Žaidimas 1x1 su užbaigimu.
Tikslumas smūgiuojant.
Intensyvumas

Football



Pratimo eiga:

Futbolas su užduotim
Tam tikras lietimų skaičius

Užduotys:

Kamuolio kontrolė
Tikslus, stiprus perdavimas (vidine pėdos dalimi)
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)
Atlikus tam tikrą skaičių perdavimų galima užbaigt į vartelius
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį
Kuo didesnis kiekis smūgių į vartus!

SECOND MAIN PART

REGIONAL TALENT PROMOTION

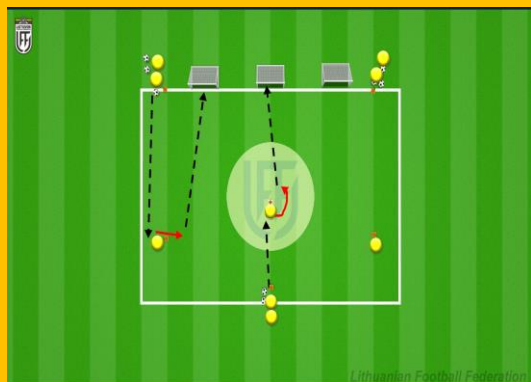
#14 Training Session

Finishing



SCAN
ME

Finishing preparation



Pratimo eiga:

3 grupės/ 3 stotelės

Perdavimas/ išsivedimas/ užbaigimas
Po tam tikro laiko galima konkurencija,
bei lenktyniavimas tarp 3 grupių

Užduotys:

Perdavimo kokybė
Timing. Savalaikis atsidengimas,
savalaikis perdavimas
Kūno pozicija, bei tinkamas kamuolio
išsivedimas vidine/ išorine pėdos
dalimi
Tikslumas smūgiuojant.
Intensyvumas

ACTIVISATION

Finishing



Pratimo eiga:

Smūgiavimas iš 3 stotelių, bei kamuolio
išsivedimų

Savalaikis atsidengimas bei perdavimas
Išsivedimas vidine/ išorine pėdos dalimi
fokusuojantis į vartus

Tikslus smūgis į mažus vartelius ar koki
kitą konkretų daiktą

Užduotys:

Perdavimo kokybė
Timing. Savalaikis atsidengimas,
savalaikis perdavimas
Kūno pozicija, bei tinkamas kamuolio
išsivedimas vidine/ išorine pėdos dalimi
Tikslumas smūgiuojant.
Intensyvumas

FIRST MAIN PART

1x1; Finishing



Pratimo eiga:

Žaidimas 1x1 po pirmojo lietimio nustatant kryptį
Smūgiavimas iš 3 stotelių, bei kamuolio išsivedimų

Savalaikis atsidengimas bei perdavimas
Išsivedimas vidine/ išorine pėdos dalimi
fokusuojantis į vartus ir varžovą

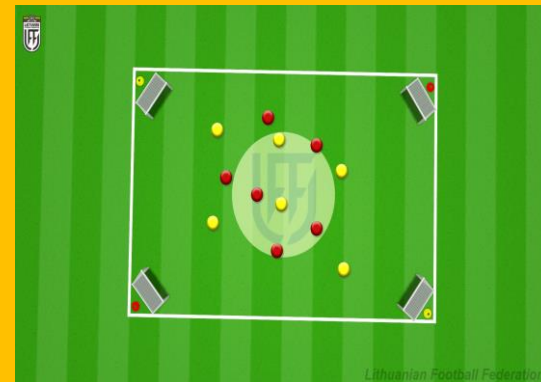
žaidimas 1x1 su užbaigimu

Tikslus smūgis

Užduotys:

Perdavimo kokybė
Timing. Savalaikis atsidengimas, savalaikis
perdavimas
Kūno pozicija, bei tinkamas kamuolio išsivedimas
vidine/ išorine pėdos dalimi
Online mode. visad pasiruošęs sekančiam veiksmui.
Žaidimas 1x1 su užbaigimu.
Tikslumas smūgiuojant.
Intensyvumas

Cognitive Football



Pratimo eiga:

Kognityvinis žaidimas 5x5; 6x6

4 vartai aikštės kampuose

Vienos komandos vartai yra diagonaliai
pažymėti viena spalva.

Futbolas atpažystant situacijas, bei
nuolat galvojant kur turiu užbaigt ataką.

Užduotys:

Perdavimo kokybė
Timing. Savalaikis atsidengimas,
savalaikis perdavimas
Kūno pozicija, bei tinkamas kamuolio
išsivedimas vidine/ išorine pėdos dalimi
Online mode. visad pasiruošęs
sekančiam veiksmui.
Žaidimas 1x1 su užbaigimu.
Tikslumas smūgiuojant.
Intensyvumas

SECOND MAIN PART

10 minutes

40 minutes

20 minutes

REGIONAL TALENT PROMOTION

#15 Training Session

Finishing



SCAN
ME

Finishing preparation



Pratimo eiga:

Geltonas žaidėjas pasirenka kryptį (mėlyni arba raudoni varteliai), juodas reaguoja.

Atliekamas varymas tarp stovelių ir smūgis į vartus.

Pelnius įvartį ataka baigiasi, o vartininkui pagavus kamuolį žaidžiama 1v1.

Smūgiavęs po atakos tampa vartininku.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė varantis (atstumas nuo kojos).

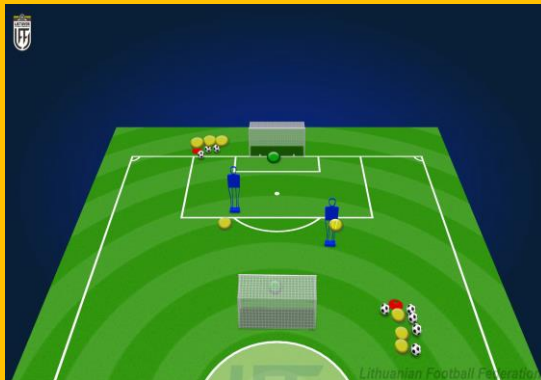
Kamuolys valdomas iš čiuornos, o ne kelio ar klubo.

Tikslumas smūgiuojant.

Reakcija į situaciją 1v1.

ACTIVISATION

Finishing



Pratimo eiga:

Smūgiavimas iš įvairių padėčių, bei kamuolio išsivedimų

Savalaikis atsidengimas bei perdavimas išsivedimas vidine/išorine pėdos dalimi

fokusuojantis į vartus

Tikslus smūgis

Po smūgio, tampa vartininku

Užduotys:

Perdavimo kokybė

Timing. Savalaikis atsidengimas, savalaikis perdavimas

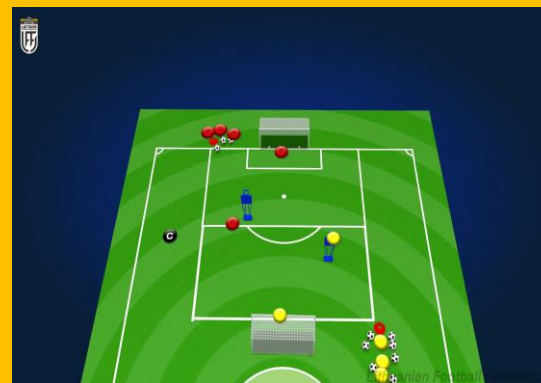
Kūno pozicija, bei tinkamas kamuolio išsivedimas vidine/ išorine pėdos dalimi

Tikslumas smūgiuojant.

Intensyvumas

FIRST MAIN PART

1x1; Finishing



Pratimo eiga:

Smūgiavimas iš įvairių padėčių, bei kamuolio išsivedimų

Savalaikis atsidengimas bei perdavimas

Išsivedimas vidine/išorine pėdos dalimi fokusuojantis į vartus

Tikslus smūgis

Veiksmas po veiksmo (seka reakcija ir žaidimas 1x1 su užbaigimu)

Po smūgio, tampa vartininku

Užduotys:

Timing. Savalaikis atsidengimas, savalaikis perdavimas

Kūno pozicija, bei tinkamas kamuolio išsivedimas vidine/ išorine pėdos dalimi

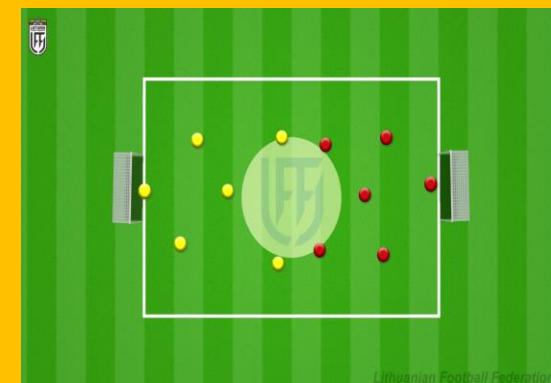
Tikslumas smūgiuojant.

Intensyvumas

Online mode, visad pasiruošęs sekančiam veiksmui. Žaidimas 1x1 su užbaigimu.

SECOND MAIN PART

Football



Pratimo eiga:

Futbolas su užduotim

Tam tikras lietimų skaičius

Užduotys:

Kamuolio kontrolė

Tikslus, stiprus perdavimas (vidine pėdos dalimi)

Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)

Atlikus tam tikrą skaičių perdavimų galima užbaigt į vartelius

Reakcija, orientacija, pakelta galva

Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

Kuo didesnis kiekis smūgių į vartus!



REGIONAL TALENT PROMOTION

#16 Training Session

Finishing/Majority



SCAN
ME

Passing Warm-up



Pratimo eiga:

Kamuolio perdavimas ir priėmimas į erdvę

Žaidėjas perdavęs kamuolį, bėga į vidurį ir orientuojasi kamuolio priėmimui.

Užduotys:

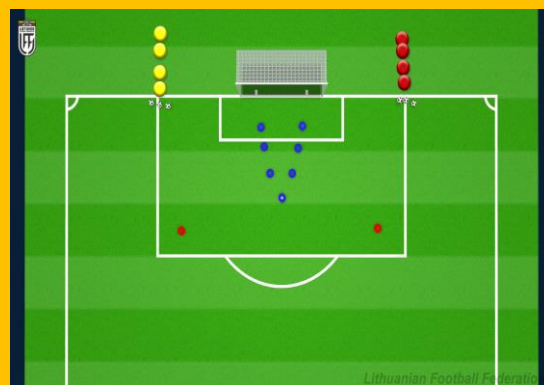
Tikslus ir stiprus kamuolio perdavimas (variacijos dviem lietimais/ vienu lietimu)

Kamuolio priėmimas pusiau šonu. (vidine pėdos dalimi, išorine pėdos dalimi)
Kamuolio kontrolė.

Visada pasiruošęs, stebiu ir laikiu savo eilės

ACTIVISATION

Finishing



Pratimo eiga:

3 variacijos

Smūgliavimas ir jo technika

Savalaikis atsidengimas bei perdavimas
Išsivedimas vidine/išorine pėdos dalimi
fokusuojantis į vartus

Tikslus smūgis į mažus vartelius ar aplenkiant tam tikrą plotą. nuoroda kur turima užbaigt.

Stiprus vidine ar centrine pėdos dalimi.

Užduotys:

Perdavimo kokybė

Timing. Savalaikis atsidengimas, savalaikis perdavimas

Kūno pozicija, bei tinkamas kamuolio išsivedimas vidine/ išorine pėdos dalimi
Tikslumas smūgiuojant.

Intensyvumas

FIRST MAIN PART

1x1/3x2 with finishing in majority



Pratimo eiga:

Žaidimas 1x1 su užbaigimu ir greita tranzicija ir reakcija į gynybą.

Žaidimas 3x2, su užbėgimu per nugarą

Išnaudoti aikštės plotį

Kamuolio kontrolė

vertikalus judėjimas su tikslu užbaigti įvarčiu į vartų kampus.

Užbaigimas iki raudonos zonos

Užduotys:

Kamuolio kontrolė

Tikslus, stiprus perdavimas (vidine pėdos dalimi)

Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)

Reakcija, orientacija, pakelta galva

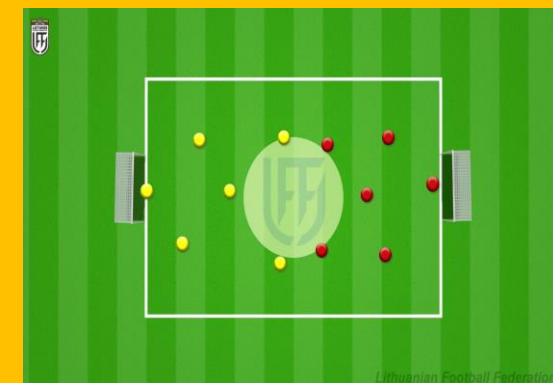
Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

Greita orientacija į tranziciją

Išnaudoti atakos plotį ir išlaikyti maksimalų greitį atakos laikas 5-7s.

SECOND MAIN PART

Football



Pratimo eiga:

Futbolas su užduotim

Tam tikras lietimų skaičius

Užduotys:

Kamuolio kontrolė

Tikslus, stiprus perdavimas (vidine pėdos dalimi)

Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)

Atlikus tam tikrą skaičių perdavimų galima užbaigt į vartelius

Reakcija, orientacija, pakelta galva

Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

Kuo didesnis kiekis smūgių į vartus!