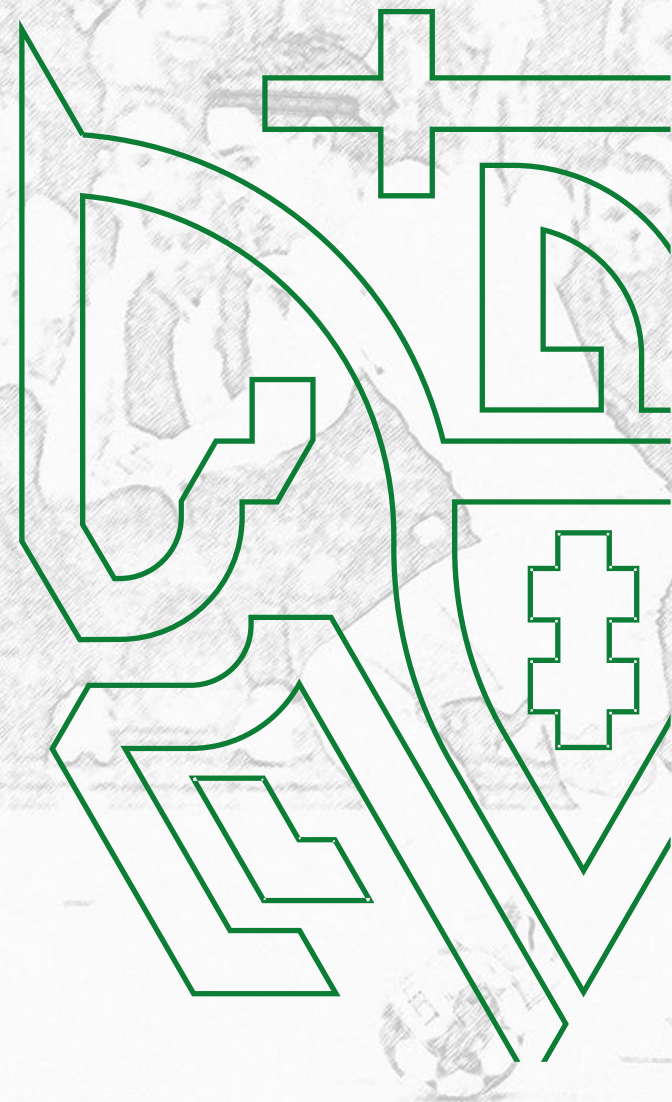




REGIONAL TALENT PROMOTION 2025

COACH BOOK

LFF TECHNICAL DEPARTMENT



TRAINING CONTENT CALENDAR



REGIONAL TALENT PROMOTION



CONTENT CALENDAR 2025

JULY			AUGUST			SEPTEMBER			OCTOBER			NOVEMBER		
DAY	day	Trainings	DAY	day	Trainings	DAY	day	Trainings	DAY	day	Trainings	DAY	day	Trainings
07.01			08.01			09.01			10.01	Mon	1x1	U14	11.01	
07.02			08.02			09.02	Tue	U14 training	10.02			CAMP	11.02	
07.03			08.03			09.03	Wed	Passing	10.03				11.03	Mon
07.04			08.04			09.04			10.04				11.04	Tue
07.05			08.05			09.05			10.05				11.05	Wed
07.06			08.06			09.06			10.06	Mon	Passing		11.06	
07.07			08.07			09.07			10.07	Tue	U14 training		11.07	
07.08			08.08			09.08	Mon	Dribling/feint	10.08	Wed	Finishing		11.08	
07.09			08.09			09.09	Tue	U14 training	10.09				11.09	
07.10			08.10			09.10	Wed	Finishing	10.10				11.10	Mon
07.11			08.11			09.11			10.11				11.11	Tue
07.12			08.12			09.12			10.12				11.12	Wed
07.13			08.13			09.13			10.13	Mon	1x1		11.13	
07.14			08.14			09.14			10.14	Tue	U14 training		11.14	
07.15			08.15			09.15	Mon	Passing	10.15	Wed	Dribling/feint		11.15	
07.16			08.16			09.16	Tue	U14 training	10.16				11.16	
07.17			08.17			09.17	Wed	1x1	10.17				11.17	Mon
07.18			08.18			09.18			10.18				11.18	
07.19			08.19			09.19			10.19				11.19	Wed
07.20			08.20			09.20			10.20	Mon	Passing		11.20	
07.21			08.21			09.21			10.21	Tue	U14 training		11.21	
07.22			08.22			09.22	Mon	Dribling/feint	10.22	Wed	1x1		11.22	
07.23			08.23			09.23	Tue	U14 training	10.23				11.23	
07.24			08.24			09.24	Wed	Finishing	10.24				11.24	Mon
07.25			08.25	Mon	1x1	09.25			10.25				11.25	Tue
07.26			08.26			09.26			10.26				11.26	Wed
07.27			08.27	Wed	Finishing	09.27			10.27	Mon	Finishing		11.27	
07.28			08.28			09.28			10.28	Tue	U14 training		11.28	
07.29			08.29			09.29	Mon	Passing	10.29	Wed	1x1		11.29	
07.30			08.30			09.30	Tue	U14 training	U14	10.30			11.30	
07.31			08.31					CAMP	10.31					

REGIONINIAI TALENTŲ CENTRAI

Gairės Treneriui

Trenerio elgesys

- Kreipti dėmesį
- Laikykitės pasirinktų tikslų (jei tikslas yra atakos veiksmai treneris komentuoja ir taiso tik atakos veiksmus)
- Judėti aikštėje, rasti tinkamiausia poziciją stebėjimui
- Motyvuoti žaidėjus
- Stebėti
- Taisyti

Korekcijos

- Nekreipkite dėmesio į per daug klaidų tuo pačiu metu
- Sutelkite dėmesį į pagrindus (o tai gali nuvesti prie sėkmės)
- Būkite įtikinami, teisingi ir tikslūs
- Taisykite teigiamomis emocijomis
- Suteikite pasitikėjimo žaidėjams
- Pakeiskite balso toną komentaruose
- Skatinkite žaidėjus įsivertinti patiems
- Kiekviena intervencija reikalauja improvizacijos ir vaizduotės.

Trenerio įsikišimas

- Kada ir kaip įsikišti? (bendra veiksmo vizija, tada konkreti vizija)
- Kada taisyti? (Iškart po veiksmo ar po jo?)
- Kokios korekcijos priemonės?
 - Žodžiai
 - Gestai
 - tiesioginis įsitraukimas
- Įtraukti žaidėjus
 - prisiminti iškeltą tikslą
 - sutelkti dėmesį į problemą
 - klauskite žaidėjo (-ų),
 - klausykite jų
 - skatinti bendradarbiavimą
- Pakartokite paaiškinimą, demonstravimą, vykdymą, eigą.

KARTOJIMAS YRA PAGRINDINIS MOKYMOSI PRINCIPAS





REGIONINIAI TALENTŲ CENTRAI

Gairės Treneriui





REGIONAL TALENT PROMOTION


Training Structure

MOVEMENT
Body preparation
CREATIVITY

CHALLENGES
200/300 touches
juggling
CREATIVITY

CORDINATION

SKILLS



10 minutes

ACTIVISATION

DRIBBLE:
200/300 touches
Bilaterally
CREATIVITY

SHORT/LONG / CHIP/CROSS BALLCONTROL
L: Low ball/High ball/
Bilaterally
ORIENTATION

SCORE:
Shot/Head
Bilaterally
TIMING


SPEED
In all directions
Bilaterally
Change of RHYTHM

TECHNIC

PASSING

FINISHING

DRIBBLE



40 minutes


FIRST MAIN PART

OFFENSIVE MOVEMENT
in air
COORDINATION

SCORE, BIG-SMALL SIDE GAMES

DUEL 1/1

GAME



20 minutes

SECOND MAIN PART

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

10 minutes

ACTIVISATION

Dribbling



Pratimo eiga:

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

Žaidėjas varosi (visuomet tolima 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 tolima koja.
Galvos kėlimas varantis kamuolį ir atlikus driblingą.
Tempo kontrolė: deseleracija prieš ir akceleracija 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

FIRST MAIN PART

3x3 zone game



Pratimo eiga:

Futbolas 3v3. Po vieną iš atkuojančio ir besiginančio komandų žaidėjų 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 žaidimus ir kamuolio pasitikimas.
Viso aikštės pločio išnaudojimas.
Žaidimas 1v1 arba 2v1 situacijų sukūrimas.

20 minutes

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

10 minutes

ACTIVISATION

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.

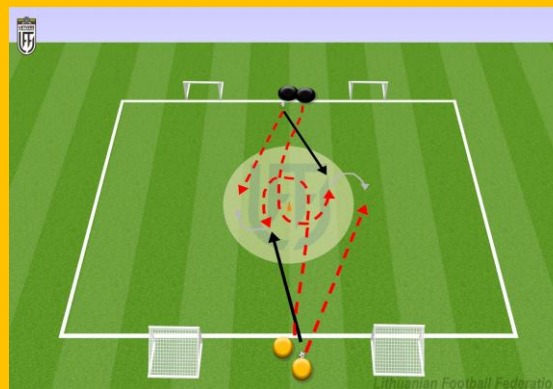
Užduotys:

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

40 minutes

FIRST MAIN PART

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.

20 minutes

SECOND MAIN PART

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.

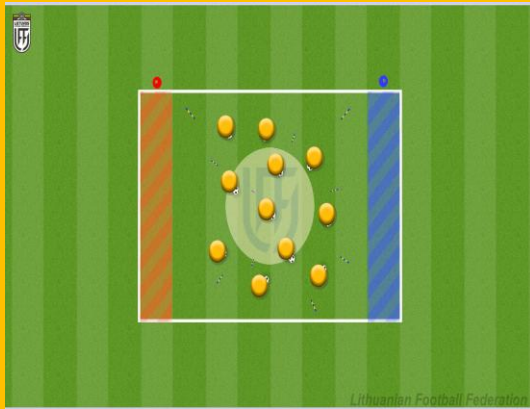
REGIONAL TALENT PROMOTION

#3 Training Session Dribling/feint



SCAN
ME

Dribling/Feint



Pratimo eiga:

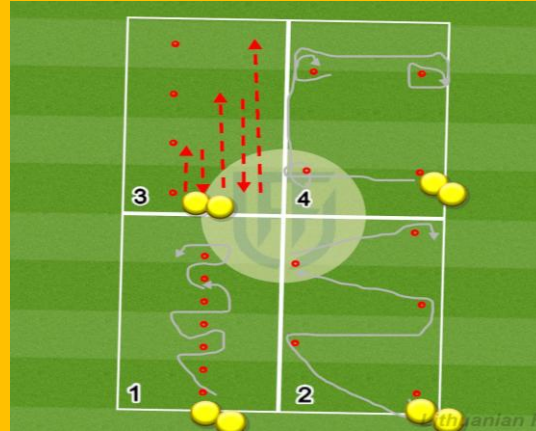
Žaidėjų judėjimas laisvame plote valdant kamuolį įvairiais kamuolio kontrolės būdais. Po trenerio vaizdinio, garsinio signalo žaidėjų reakcija į pažymėtą plotą.

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]

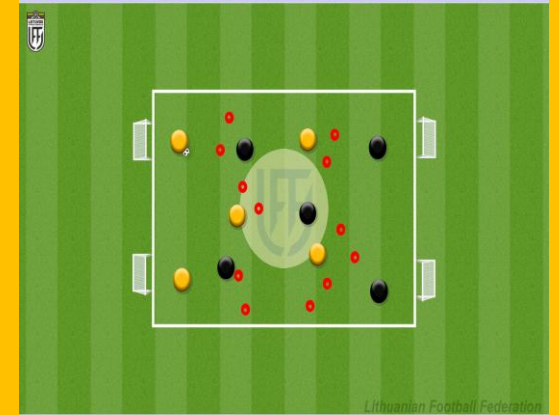
Žaidėjai driblinguos iš vienos srities į kitą, o viduriniai žaidėjai stengiasi perimti nors vieno žaidėjo kamuolį. Žaidėjų su kamuoliu tikslas pravartinti kamuolį į kitą aikštės pusę pro vartelius ir užbaigti ataką.
Progresija – daugiau besiginančių žaidėjų, laiko limitas, tam tikras varymo-driblingo parinkimas.

Užduotys:

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

SECOND MAIN PART

4x4; 5x5
Game form



Pratimo eiga:

Žaidimas su apribojimu, kad prieš mušant į vartus reikia driblingu prasivartinti 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

10 minutes

40 minutes

20 minutes

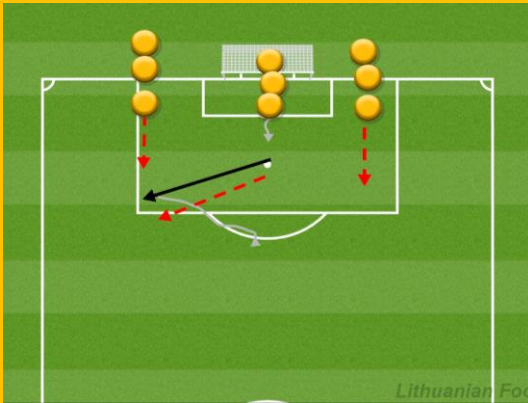
REGIONAL TALENT PROMOTION

#4 Training Session 2x1/3x2 with majority



SCAN
ME

Warmup with ball



Pratimo eiga:

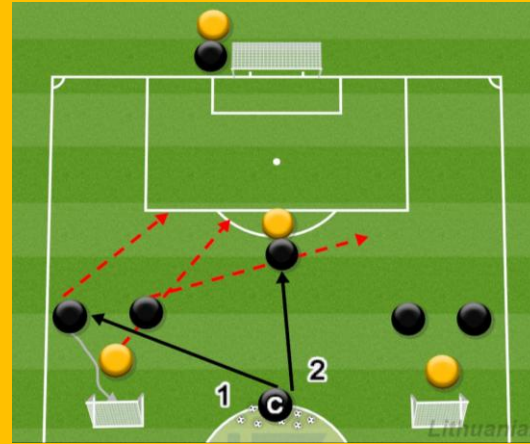
Kamuolio valdymas, perdavimas,
judėjimas keičiantis vietomis.
Užbėgimas per nugarą

Užduotys:

Kamuolio kontrolė įvairūs būdai
(greitis, atstumas, krypties keitimas)
Stiprus tikslus perdavimas abėjomis
kojomis
Tinkamas pirmas lietimasis 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 lietimasis i
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 lietimasis i
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 lietimasis i
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:

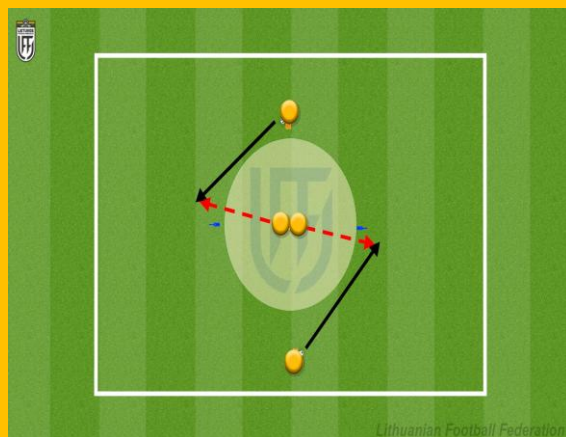
Žaidėjų judėjimas laisvame perduodant kamuolį savo spalvos ar poros draugui. Po trenerio vaizdinio, garsinio signalo žaidėjų reakcija ir perdavimas draugui į pažymėtą plotą

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:

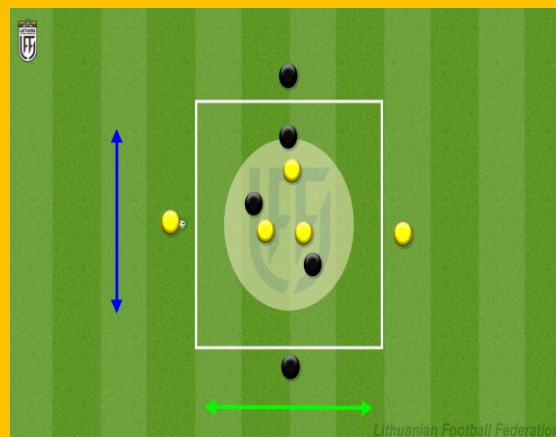
Perdavimo atsidengimo pratimas, kur duodu ten einu

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 (vidine 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, vidine 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 į užbaigimo zoną. gavus perdavimą zonoje skaičiuojamas įvartis

Užduotys:

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

SECOND MAIN PART

10 minutes

40 minutes

20 minutes

REGIONAL TALENT PROMOTION

#6 Training Session Passing/Receiving



SCAN
ME



Passing/Receiving



Pratimo eiga:

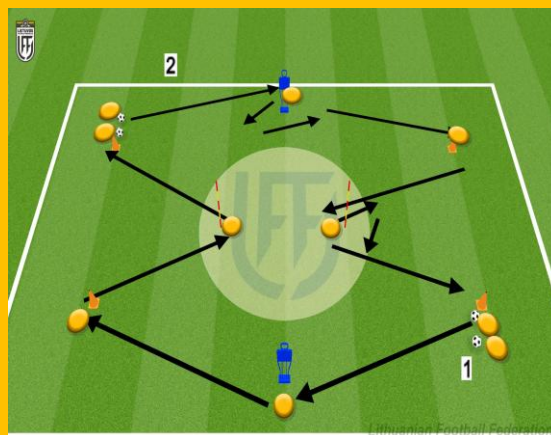
Žaidėjų judėjimas laisvame plote valdant kamuolį įvairiais kamuolio kontrolės būdais ir perdavimais. Po trenerio vaizdinio, garsinio signalo žaidėjų reakcija į kamuolių pasikeitimą.

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 smugiu 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 smugiu 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

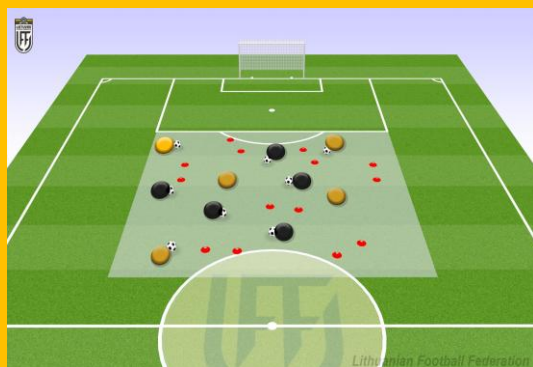
REGIONAL TALENT PROMOTION

#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.

Įvartį 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

10 minutes

40 minutes

20 minutes

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 pasikeitimą.

Užduotys:

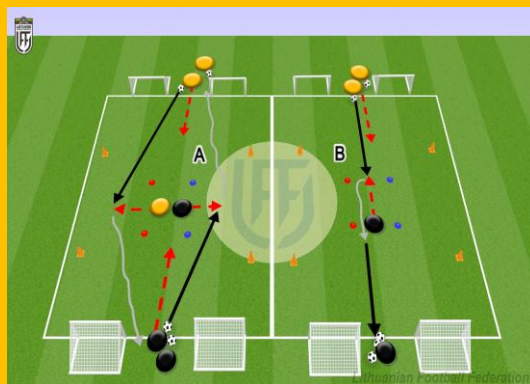
Kamuolio kontrolė įvairūs būdai (greitis, atstumas, krypties keitimas)
Tikslus, stiprus perdavimas (vidinė pėdos dalimi)

Kamuolio stabdymas į laisvą plotą (erdvę)

Reakcija, orientacija, pakelta galva
Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

ACTIVISATION

Passing/Receiving



Pratimo eiga:

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

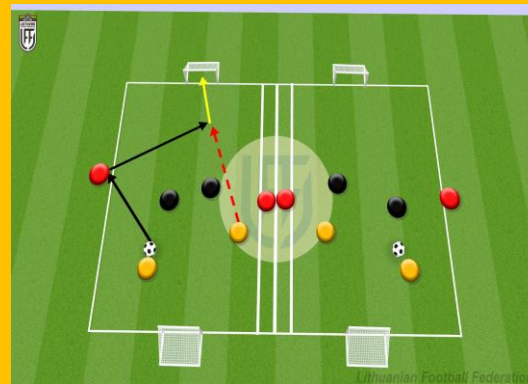
B- Kamuolio priėmimas šonu/nugara.
Žaidėjų pradinė padėtis pažymėtoje zonoje. Jis pasitinka perdavimą, tikslas išsivesti kamuolį į laisvą erdvę per galinius vartelius.

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 pagalbinais 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

10 minutes

40 minutes

20 minutes

REGIONAL TALENT PROMOTION

#9 Training Session Passing/Receiving



SCAN
ME

Free football



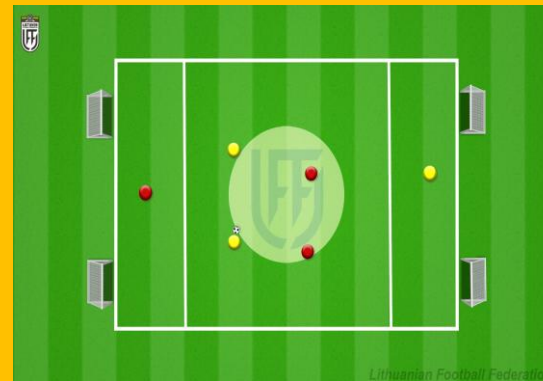
Pratimo eiga:
Laisvas kiemo futbolas

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

20 minutes

SECOND 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 (vidine pėdos
dalimi)
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Komunikacija prieš priimant perduodant
kamuolį

FIRST MAIN PART

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 (vidine pėdos
dalimi)
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Komunikacija prieš priimant perduodant
kamuolį

40 minutes

ACTIVISATION

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 (vidine 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

10 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

10 minutes

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.

40 minutes

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 atsidenginėdamas į aklą 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.

20 minutes

SECOND MAIN PART

3x3 zone game



Pratimo eiga:

Futbolas 3v3. Po vieną iš atkuojančios ir besiginančios komandų žaidėjų 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.



REGIONAL TALENT PROMOTION

#11 Training Session

1x1; 2x2, use majority



SCAN ME

Dribling preparation



Pratimo eiga:

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

Užduotys:

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

ACTIVISATION

1x1



Pratimo eiga:

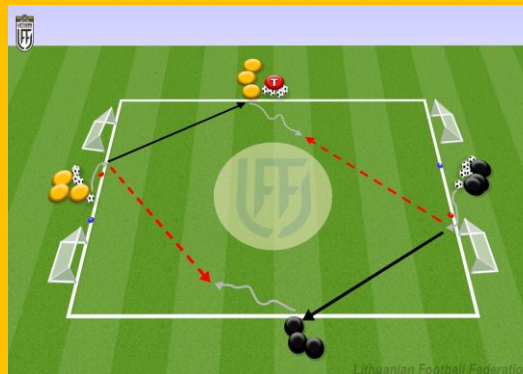
Žaidimas 1v1 veidu/šonu.

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 įvartčio

FIRST MAIN PART

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 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

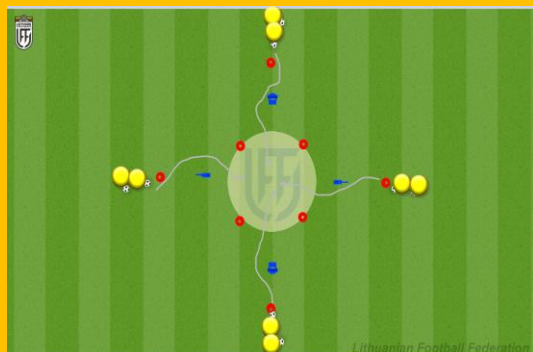
#12 Training Session

1x1; 2x2, use majority



SCAN
ME

Dribbling preparation



Pratimo eiga:

Kamuolio valdymas, didelis lietimų skaičius, sinchronas.

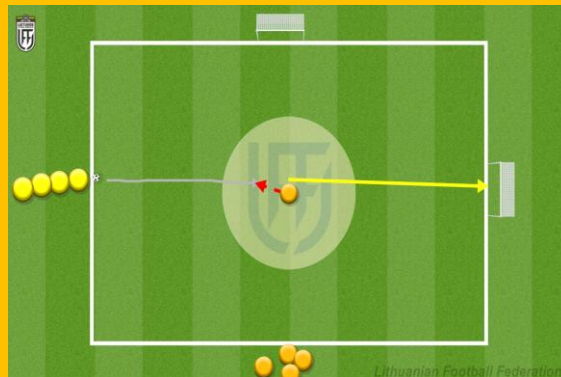
Užduotys:

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-ginyba)

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

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-ginyba)

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
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:

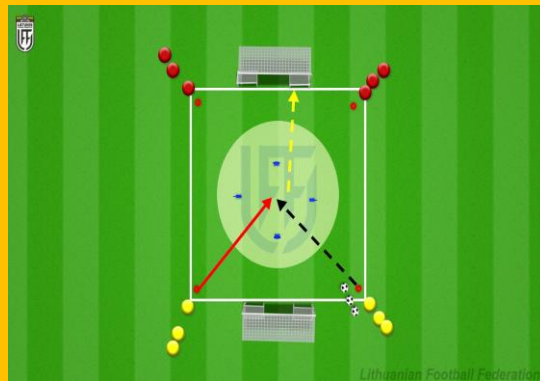
Žaidėjų judėjimas laisvame plote valdant kamuolį įvairiais kamuolio kontrolės būdais. Po trenerio vaizdinio, garsinio signalo žaidėjo reakcija ir užbaigimas į vartus.

Užduotys:

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

ACTIVISATION

Finishing



Pratimo eiga:

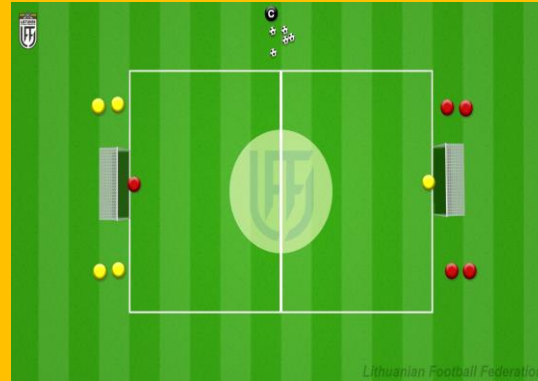
Smūgiavimas po išsivedimo
Savalaikis atsidengimas bei perdavimas
Išsivedimas vidine/išorine pėdos dalimi fokusuojantis į vartus
Tikslus smūgis į mažus vartelius ar koki kitą konkretų daiktą

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



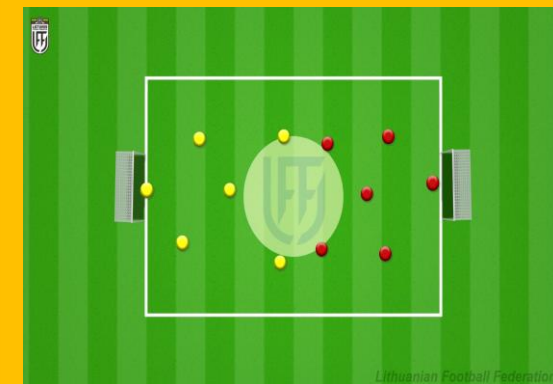
Pratimo eiga:

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

10 minutes

40 minutes

20 minutes

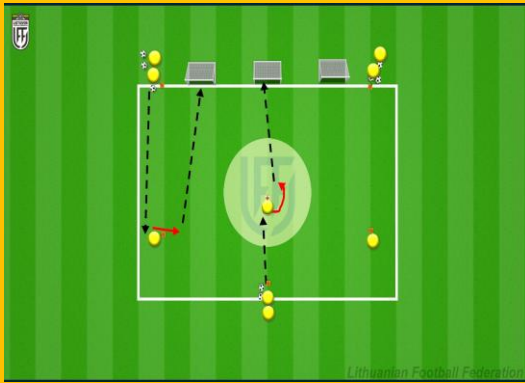
REGIONAL TALENT PROMOTION

#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:

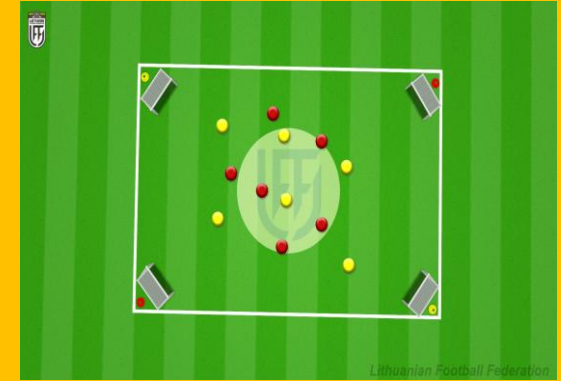
Žaidimas 1x1 po pirmojo lietimo nustatant kryptį
Smūgiavimas iš 3 stotelių, bei kamuolio išsivedimų
Savalaikis atsidengimas bei perdavimas
Išsivedimas vidine/ išorine pėdos dalimi
fokusuojantis į vartus ir varžovą
žaidimas 1x1 su užbaigimu
Tikslus smūgis

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

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).

Kamuolis valdomas iš čirnos, 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!

SECOND MAIN PART

10 minutes

40 minutes

20 minutes



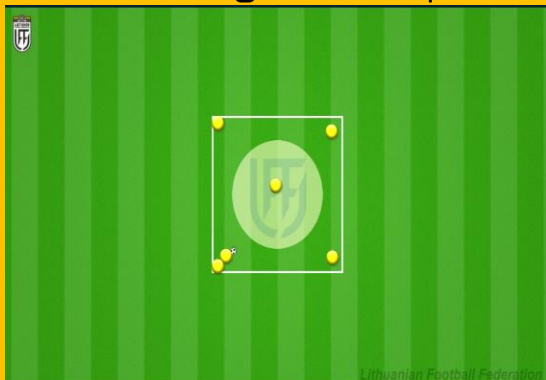
REGIONAL TALENT PROMOTION

#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:

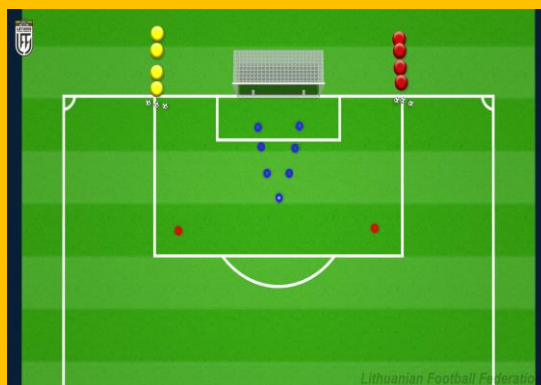
Tikslus ir stiprus kamuolio perdavimas (variacijos dviem lietimais/ vienu lietimu)

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

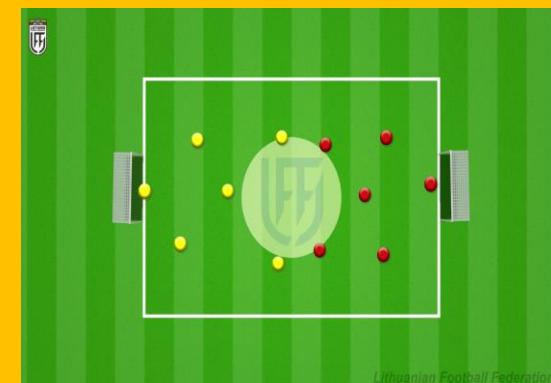
Tikslus, stiprus perdavimas (vidine pėdos dalimi)
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)

Reakcija, orientacija, pakelta galva

Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį
Greita orientacija į tranziciją

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

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

10 minutes

40 minutes

20 minutes



REGIONAL TALENT PROMOTION

#17 Training Session

Passing/receiving-playing in majority



SCAN ME

Passing Warm-up



Pratimo eiga:

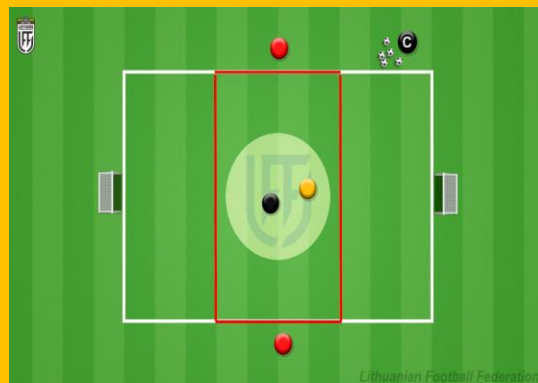
Perdavimo priėjimo tobulinimas:
Perdavimo atlikimas, sukuriant įprotį ieškoti ploto sužaist sienelę

Užduotys:

Tikslus perdavimas (vidine pėdos dalimi)
Kamuolio priėmimas į laisvą plotą(erdvę)
Orientacija erdvyje.
Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį.
Kūno pozicija ir tinkamas atsidengimas
Žaidimas vienu ar dviem lietimais – sienelėje.

ACTIVISATION

1x1 + 2N (wallpass)



Pratimo eiga:

Žaidimas 1x1+2N apžaidimas per perdavimą / ieškome sienelės sužaidimo
Kamuolio kontrolė
vertikalus judėjimas su tikslu užbaigti įvarčių
Užbaigimas tik sužaidus sienelę

Užduotys:

Kamuolio kontrolė
Tikslus, stiprus perdavimas (vidine pėdos dalimi)
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

FIRST MAIN PART

4x2 direction game



Pratimo eiga:

Žaidimas 4x2, apžaidimas per perdavimą
Kamuolio kontrolė
vertikalus judėjimas su tikslu užbaigti įvarčių
Užbaigimas tik įžengus į nurodytą zoną

Užduotys:

Kamuolio kontrolė
Tikslus, stiprus perdavimas (vidine pėdos dalimi)
Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį
išėjimas į kitą zoną per kraštinius žaidėjus
Besiginanti komanda žaidžia asmeniškai 1x1

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

10 minutes

40 minutes

20 minutes



REGIONAL TALENT PROMOTION

#18 Training Session

Passing/Playing in majority



SCAN ME

Passing short/deep



Pratimo eiga:

Perdavimo priėjimo tobulinimas:
Perdavimo atlikimas, tinkama kūno pozicija

Trumpas-Ilgas Trumpas-Ilgas perdavimo įprotis
Užbaigimas

Užduotys:

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

Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį.

Kūno pozicija ir tinkamas atsidengimas
Žaidimas vienu ar dviem lietimais

ACTIVISATION

2x1/2x2



Pratimo eiga:

Žaidimas 1x1/2x1/2x2 su tranzicija
Atakuojantis žaidėjas visuomet pasirenka vienus iš vartelių, priklausomai kur daugiau erdvės nuo gynėjo.

Besiginantis žaidėjas gali įbėgti į zoną tik kai atakuojantis prasivarė vartelius/ bėgime į priešingos spalvos vartelius nei atakuojantis žaidėjas

Greitas žaidimas 2x1 kol nepasirodė atbėgantis varžovas

Jei gynėjas spėja stoti į gynybini bloką, vyksta žaidimas 2x2

Užduotys:

Greitas situacijos supratimas ir žaidimas 2x1, jei tolimas gynybas spėja – žaidimas 2x2

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

Greita reakcija ir išnaudojimas kiekybinę persvarą trumpą laiką.

Orientacija į naują žaidybines situacija

FIRST MAIN PART

3x2/4x3 direction game



Pratimo eiga:

Žaidimas 3x2, apžaidimas per perdavimą
Kamuolio kontrolė
Vertikalus judėjimas su tikslu užbaigti įvarčiu
Užbaigimas tik įžengus į nurodytą zoną
Kitoje zonoje žaidimas 4x3

Užduotys:

Kamuolio kontrolė

Tikslus, stiprus perdavimas (vidinė pėdos dalimi)

Kamuolio stabdymas į laisvą plotą(erdvę)
Reakcija, orientacija, pakelta galva

Komunikacija prieš priimant perduodant kamuolį

Mąstymas- veiksmas po veiksmo – tranzicijos

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

10 minutes

40 minutes

20 minutes



REGIONAL TALENT PROMOTION

#19 Training Session

Dribling/changing direction



SCAN ME

Dribling warm-up



Pratimo eiga:

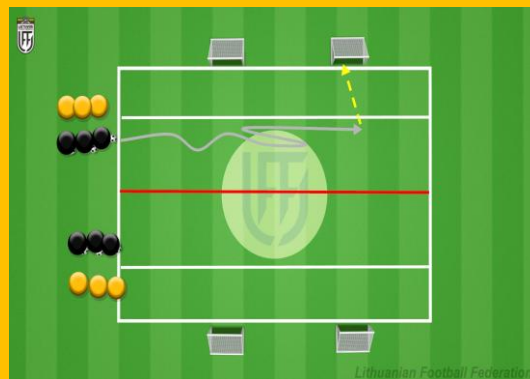
Geltonas žaidėjas pradeda veiksmą, juodas reaguoja ir pats pradeda. Atliekamas klaidingas judesys prieš pirmą stovėlį (varžovą) ir du posūčiai skirtingomis kojomis.

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

ACTIVISATION

Dribling / changing direction



Pratimo eiga:

Juodas žaidėjas pradeda veiksmą, geltonas reaguoja ir turi spėti blokuoti smūgį. Atliekami klaidingi judesiai, daug krypties keitimo su kamuoliu, minimaliai 2-3 krypties keitimai, gale užbaigimas į vartelius.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė (neatsileisti nuo savęs).
Krypties keitimas
Tempo ir greičio keitimas (lėtas ir greitas)
Galvos kėlimas varantis kamuolį ir atlikus driblingą.
Tempo kontrolė: deseleracija prieš ir akceleracija po klaidingo judesio ir posūkio.
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Užbaigimas
Besiginančio žaidėjo – atstumas ir kamuolio blokavimas

FIRST MAIN PART

1x1



Pratimo eiga:

Žaidimas 1x1 plote su užbaigimu. Atliekami klaidingi judesiai, daug krypties keitimo su kamuoliu, užbaigimas į vartelius. Po užbaigimo greita reakcija į sekantį kamuolį. Praradus ar atėmus kamuolį reakcija / kita spalva tampa atakuojanti.

Vienos poros darbas 40s.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė (neatsileisti nuo savęs).
Krypties keitimas
Tempo ir greičio keitimas (lėtas ir greitas)
Galvos kėlimas varantis kamuolį ir atlikus driblingą.
Tempo kontrolė: deseleracija prieš ir akceleracija po klaidingo judesio ir posūkio.
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Užbaigimas
Reakcija į perimtą kamuolį/ ataka-gynyba

Football



Pratimo eiga:

Žaidimas 1x1 raudonai pažymėtam plote. Atliekami klaidingi judesiai, daug krypties keitimo su kamuoliu, užbaigimas į vartelius.

Po užbaigimo greita reakcija į sekantį kamuolį.

Kas kart žaidimas prasideda raudonam plote žaidimu 1x1, po įveikto/neįveikto varžovo galima įeiti į plotą ir tęsti žaidimą.

Užduotys:

Kamuolio kontrolė (neatsileisti nuo savęs).
Krypties keitimas
Tempo ir greičio keitimas (lėtas ir greitas)
Galvos kėlimas varantis kamuolį ir atlikus driblingą.
Tempo kontrolė: deseleracija prieš ir akceleracija po klaidingo judesio ir posūkio.
Reakcija, orientacija, pakelta galva
Užbaigimas
Reakcija į perimtą kamuolį/ ataka-gynyba

SECOND MAIN PART

10 minutes

40 minutes

20 minutes

REGIONAL TALENT PROMOTION

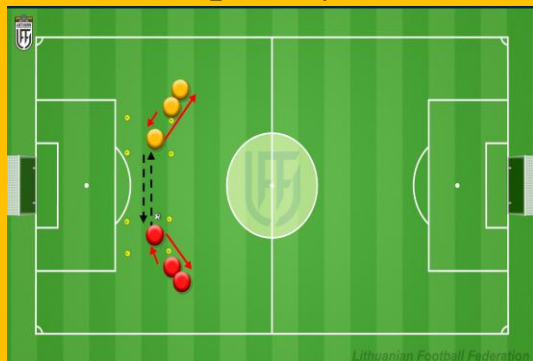
#20 Training Session

Finishing



SCAN
ME

Passing competition



Pratimo eiga:

Perdavimo pratimas su konkuravimu
Stiprus žemas perdavimas į nurodytą plotą
Varžovas turi sustabdyti kamuolį
nurodytame plote vienu lietimū ir antru
gražinti atgal / kita variacija sustabdyti
vienu lietimū ir komandos draugas gražina
kamuolį atgal.

Atlikęs veiksmą žaidėjas stoja į eilės galą
Jei žaidėjas nepavyksta sustabdyti
kamuolio ar perduoti kamuolį į nurodytą
zoną, tai yra +1 taškas varžovui
max žaidimas 3x3

Užduotys:

Stiprus žemas perdavimas
Minkštas pirmas lietimū
Geras priėjimas prie kamuolio
Judėjimas po veiksmo

ACTIVISATION

Finishing with dribbling



Pratimo eiga:

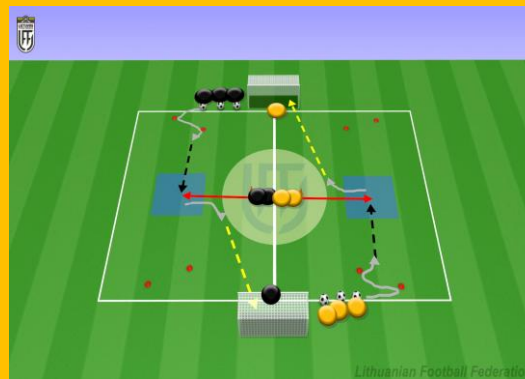
Smūgiavimas po driblingo iš skirtingų
padėčių
Greitis vedant kamuolį
Išsivedimas vidine/išorine pėdos dalimi
fokusuojantis į vartus
Tikslus smūgis į mažus vartelius ar koki kitą
kitą konkretų daiktą

Užduotys:

Kamuolio vedimas įvairiais būdais
Kūno pozicija, bei tinkamas kamuolio
išsivedimas vidine/ išorine pėdos dalimi
Tikslumas smūgiuojant.
Intensyvumas

FIRST MAIN PART

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

Football



Pratimo eiga:
Futbolas su užduotim
Tam tikras lietimū 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

10 minutes

40 minutes

20 minutes



REGIONAL TALENT PROMOTION

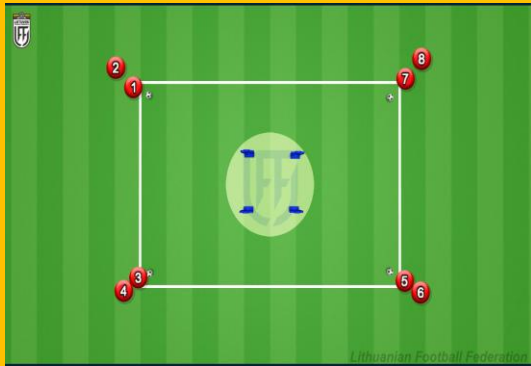
#21 Training Session

1x1/2x2



SCAN ME

Dribbling warm-up



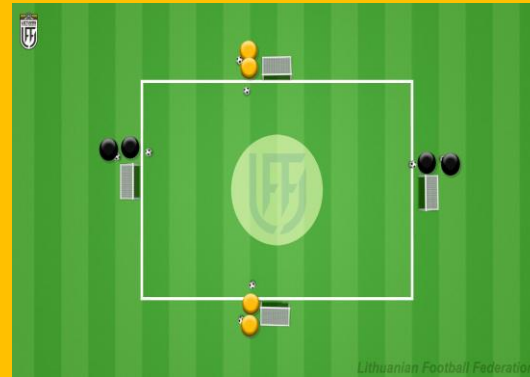
Pratimo eiga:

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.

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

2x2 transition game



Pratimo eiga:

Tranzicijos žaidimas 2x2 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
Bėgimas pro nugarą

Football



Kiemo futbolas 2x2

Pratimo eiga:

Laisvas kiemo futbolas

Užduotys:

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

10 minutes

40 minutes

20 minutes

ACTIVISATION

FIRST MAIN PART

SECOND MAIN PART