

Tvirtina:
Minijos futbolo akademijos
direktorius Alvydas Viršilas

**VŠĮ „MINIJOS FUTBOLO AKADEMIJA“
JAUNIMO UGDYMO PROGRAMA**

Ruošė Darius Žindulis
Minijos futbolo akademijos
Techninis vadovas.

Kretinga, 2021

TURINYS

BENDROSIOS NUOSTATOS.....	3
I. Vėl „Minijos futbolo akademija“ žaidimo filosofija.....	4
II. Vėl „Minijos futbolo akademija“ žaidimo modeliai.....	5
III. Vėl „Minijos futbolo akademija“ metinis varžybų ir stovyklų planas.....	6
IV. Vėl „Minijos futbolo akademija“ mezociklai (treniruočių blokai).....	7
V. Vėl „Minijos futbolo akademija“ mikrociklas.....	12
VI. Vėl „Minijos futbolo akademija“ treniruotės didaktiniai principai.....	13
VII. Vėl „Minijos futbolo akademija“ treniruotės struktūra.....	14
VIII. Vėl „Minijos futbolo akademija“ pratimų pavyzdžiai.....	16

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. VŠĮ „Minijos futbolo akademija“ (toliau – Akademija) 2022 metų sportinio jaunimo ugdymo programa (toliau – Ugdymo programa) parengta vadovaujantis:

- Lietuvos futbolo federacijos (toliau LFF) rekomendacijomis, atsižvelgiant į fizinio ugdymo ir sporto mokslininkų, trenerių, neformaliojo ugdymo specialistų, sportininkų ir sportuojančių asmenų ugdymui ir rengimui skirtus metodinius ir mokslinius darbus;

- Akademijos veiklos ir strateginiu planu;

- Akademijos teisės aktais, nustatančiais įstaigos veiklą, ugdymą, vertinimą ir kt.

2. Akademijos jaunimo ugdymo ir (ar) rengimo **programos tikslas** – organizuoti ir vykdyti efektyvia šiuolaikinio futbolo treniruočių metodika pagrįstas treniruotes kiekvienam akademijos nariui, atsižvelgiant į jo gebėjimų lygį ir užtikrinant jo tobulėjimą; sudaryti palankias treniruočių sąlygas kiekvienam akademijos nariui, siekiančiam aukšto sportinio meistriškumo; sudaryti sąlygas akademijos trenerių tobulėjimui, organizuoti aktyvų laisvalaikį akademijos bendruomenei, skiepijant futbolo kaip socialinio reiškinio vertybes ir formuojant šiuolaikinės futbolo akademijos įvaizdį

3. Akademijos jaunimo ugdymo ir (ar) rengimo **programos uždaviniai**:

- formuoti Akademijos žaidimo filosofiją, parengti žaidimo modelių aprašus;
- aprašyti didaktinius treniruočių principus, treniruotės struktūrą;
- parengti atletinio ugdymo, technikos-taktikos ugdymo planus;
- parengti metinį, mėnesinį (mezociklai), savaitinį (mikrociklai) treniruočių planą;
- sukurti treniruočių kategorijų ir pratimų duombazę;
- sudaryti žaidėjų profilius ir jų rengimo individualius planus.

I. ŽAIDIMO FILOSOFIJA

1. Esant silpnesniam ar lygiaverčiam varžovui dominuoti aikštelėje (kontroliuojant tempą), žaisti į priekį ir agresyviai (išvengiant pražangų). Esant stipresniam varžovui leistis į vidutinį gynybinį bloką ir žaisti per greitai bėgančius 7, 11 ir 9 žaidėjus. Bet kokioje situacijoje į aikštę eiti tik nugalėti.

3. Rungtynes pradėti taktine „1-4-3-3“ arba „1-4-5-1“ schema, leidžiant taktinės situacijos lankstumui (priklausomai nuo žaidėjų stiprybių/silpnybių, varžovo silpnybių ir rungtynių eigos).

4. Žaidimą pradėti įžaidžiant kamuolį nuo vartų, didžiausią dėmesį kreipiant techninei/taktinei kokybei, akcentuojant **žaidimą į priekį** (diagonalūs ir vertikalūs perdavimai) atkertant linijas.

5. Visos komandos atsakomybė – atakuoti ir gintis. **6** žaidėjai galvoja apie ataką ir **5** – apie gynybą.

6. Kamuolio kontrolės metu: ieškoti „aštrių“ perdavimų į laisvas zonas (**prioritetas –kraštai**), kurti situacijas kraštuose „1x1“, „2x1“, „3x2“. Tikslas – apeiti varžovų gynybinį bloką **kraštas-vidurys-kraštas** arba **vidurys-vidurys-kraštas**. Žaidėjams imtis individualių veiksmų, kurie pasibaigtų progų kūrimu. **Atakos užbaigimas po perdavimo iš krašto** (pageidautina – vėlyvas žemas perdavimas).

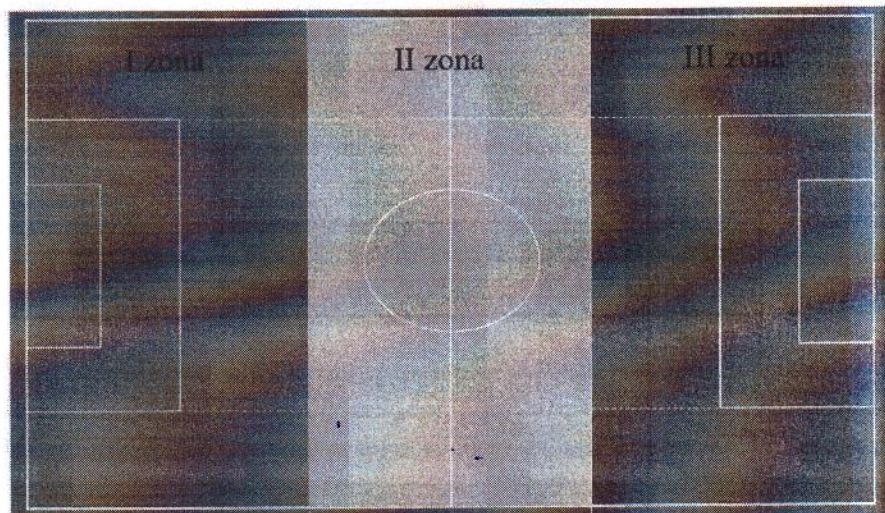
7. Greita tranzicija iš atakos į gynybą ir atvirkščiai (5 sekundžių „presingo“ taisyklė, nepavykus – leidžiamasi žemyn iki vidutinės zonos ir kylama aukštyn spaudžiant varžovą, akcentuojama dvikovų jėga/agresyvumas). Tranzicija iš gynybos į ataką per perdavimą į priekį/diagonalų (į priekį), greita ataka po standartinių situacijų.

8. Gynybos blokas formuojamas 40x35 metrų, gynybos metu jis išlieka kompaktiškas tiek į gylį tiek į plotį.

9. Individualūs (kūrybiški, iniciatyvūs, išradingi) veiksmai yra vertinami bet kurioje situacijoje, ypač atakos zonoje (varžovų aikštės pusėje).

10. Standartinių situacijų mokymas – prioritetas. Gynyba prie standartų, dvikovos (išvengiant pražangos) ir atidus žaidėjų dengimas išvengiant įvarčio.

II. ŽAIDIMO MODELIAI



- **I zona:** saugumas, tikslumas, be rizikos arba labai mažai rizikos.
- **II zona:** judėjimas, iniciatyva, vidutinė rizika.
- **III zona:** kūrybingumas, judesiai, didelė rizika.
- **I zona:** kamuolio perėmimas, išsaugojimas, perdavimas į priekį.
- **II zona:** aštrūs perdavimai, intensyvus judėjimas be kamuolio, kūryba.
- **III zona:** atakos užbaigimas, įvarčio pelnyimas

III. METINIS VARŽYBŲ IR STOVYKLŲ PLANAS

Metinis varžybų tvarkaraštis iki 2022 liepos

Eil. Nr.	Komanda, grupė, amžius	Oficialios rungtynės	Kontrolinės rungtynės	Turnyrai	Stovyklos
1.	Minijos FA, U-17 2005 metų gimimo (U-17 Pirma lyga)	14	12	2	1
2.	Minijos FA, U-16 2006 metų gimimo (U-16 Pirma lyga)	7	12	2	1
3.	Minijos FA, U-14 2008 metų gimimo (U-14 Pirma lyga)	10	12	3	1
4.	Minijos FA, U-12 2010 metų gimimo (U-12 Regionų lyga)	9	15	4	1
5.	Minijos FA, U-11 2011 metų gimimo (U-11 Regionų lyga)	8	15	4	1
6.	Minijos FA, U-10 (2012 metų gimimo)	0	20	5	1
7.	Minijos FA, U-9 (2013 metų gimimo)	0	20	5	1
8.	Minijos FA, U-8 (2014 metų gimimo)	0	20	5	1
9.	Minijos FA, U-7 (2015 metų gimimo)	0	20	5	1

IV. MEZOCIKLAI (TRENIRUOČIŲ BLOKAI)

Atsižvelgdami į LFF rekomendacijas sudarėme treniruočių mezociklus. Į šešių-aštuonių savaitių treniruočių „blokų“ įeina technikos mokymas, kartojimas, taktikos mokymas ir kartojimas, psichologinis rengimas. Visas metinis planas sudarytas iš šešių mezociklų U13-U19 amžiaus grupėse ir iš keturių mezociklų U7-U12 amžiaus grupėse. Atsižvelgiant į metų laikus ir oro sąlygas, ne visi „bloškai“ yra vienodo ilgio. Jeigu standartinis treniruočių „blokas“ trunka 6 savaites, tai trečiam ir ketvirtam blokui yra skiriamas ilgesnis laikotarpis, kadangi gruodžio-kovo mėnesiais ne visada įmanoma išpildyti visus išsikeltus tikslus dėl treniravimosi patalpų trūkumo, didelių šalčių lauke ar ne visada spėjamo nuvalyti sniego nuo aikštės.

I mezociklas 2021.12.12 – 2022.02.13	
Kontroliuojant kamuolį	Praradus kamuolį
Įžaidimas nuo vartų: iniciatyva su kamuoliu (1 zonoje), pusės keitimas (2 zonoje), įžaidimas be spaudimo	Spaudimo strategija: vidutinis blokas
Progresyvi kamuolio kontrolė: aiškus rombas/trikampis (centro saugai-puolėjas). Per gynybinį bloką (leidžiantis ir palaikant puolėjams). Progresyvumas (žaidimas į priekį) laužant gynėjų linijas	Gynybiniai principai: gynybinio bloko formavimas. Linijos laikymas – gynėjai. Blokas 30-45m: uždariant vidurį, kilti ir spausti aukštyn. Judėti kamuolio kryptimi - gynėjų ketvertas.
Galimybių ir progų kūrimas: sprendimų priėmimas infiltruojantis (įkertant) saugui. Atakuojančių saugų įkirtimas (infiltracija). Kurti progas įkertant (infiltracija), pageidautina vėlyvam perdavimui	
Užbaigimas: įkertant (smūgis, vėlyvas perdavimas-smūgis). Smūgiu iš už baudos aikštelės	
Tranzicija K- į K+	Tranzicija K+ į K-
Nenumatytos situacijos: greitas kamuolio įžaidimas (baudos/laisvas smūgis). Greita tranzicija per labai greitus standartus (netikėtumas)	Perimti nedelsiant: individualus-neigiamas-„presingas“. Individualus (neigiamas) žaidėjo su kamuoliu spaudimas
Standartai +	Standartai -
Baudos smūgiai iš abiejų pusių/kraštų (į vartų pusę ir nuo vartų pusės)	Gynyba prie standartinių situacijų (į ir nuo vartų pusės)

II mezociklas 2022.02.14 – 2022.03.20	
Kontroliuojant kamuolį	Praradus kamuolį
Ižaidimas nuo vartų: eliminuojant varžovą (1 zonoje), formuojant žaidėjų skaičiaus pranašumą (1 zonoje), įžaidimas su spaudimu	Spaudimo strategija: aukštas blokas (spaudimas į kraštą, krašte).
Progresyvi kamuolio kontrolė: aplink gynybinį bloką (žaidžiant „1v1“ kraštuose). Progresyvumas (žaidimas į priekį) eliminuojant varžovą.	Gynybiniai principai: išvengti skersų perdavimų iš krašto į baudos aikštelę.
Galimybių ir progų kūrimas: sprendimus priima kraštiniai žaidėjai (puolėjai/gynėjai). Perdavimas iš krašto (vėlyvas) (puolėjai/gynėjai). Progų kūrimas vėlyvam perdavimui iš krašto.	
Užbaigimas: sprendimo priėmimas, perdavimas ar smūgis (krašto puolėjai/gynėjai). Prie skerso (vėlyvo) ar smūgio iš aštraus kampo. Smūgiavimas užbaigiant ataką iš baudos aikštelės (po vėlyvo skerso).	
Tranzicija K- į K+	Tranzicija K+ į K-
Žaidėjo su kamuoliu perdavimas į tarpą (akcentas keisti pusę). Greita tranzicija kuriant progas „1x1“ su vartininku.	Gynybos pertvarkymas: tęsti bėgimą (nepavykus aukštam „presingui“ grįžimas į savas pozicijas) Uždaryti centrinę aikštės dalį ir leisti į vidutinį ar į žemą bloką.
Standartai +	Standartai -
Baudos smūgiai iš II zonos.	Gynybos organizavimas prie baudos smūgio iš II zonos

Minijos FA III mezociklas 2022.03.21 – 2022.04.17	
Kontroliuojant kamuolį	Praradus kamuolį
Ižaidimas nuo vartų: greitas vartininko įvedimas (1 zonoje), per centro saugus (2 zonoje), (Greitas) įvedimas/pradėjimas	Spaudimo strategija: Vidutinis blokas
Progresyvi kamuolio kontrolė: aplink gynybinį bloką (keičiantis vietomis, bėgimas pro nugarą/priekį). Per gynybinį bloką (per trečią žaidėją). Progresyvumas sukanstis į priekį ir/ar varymas (infiltracija) su kamuoliu į vidurį.	Gynybiniai principai: maišytis/ateiti padėti ir sukurti žaidėjų persvarą. Pasaugojimas/ individualios gynybos išlaikymas, vengiant išmušti kamuolį slystant. Sutelkti dėmesį į kamuolio perėmimą/numatymą „perskaitymą“
Galimybių ir progų kūrimas: sprendimus priima žaidėjas su kamuoliu. Kurti progas individualiais kūrybingais veiksmais	
Užbaigimas: sprendimus priima žaidėjas su kamuoliu. Užbaigimas individualiais kūrybingais veiksmais (driblingas+smūgis)	
Tranzicija K- į K+	Tranzicija K+ į K-
Bėgantiems žaidėjams išvengti nuošalės spąstų. Greita tranzicija kuriant progas „1v1“ su paskutiniu gynėju.	Perimti nedelsiant: staigus „presingas“ (artimiausi žaidėjai) per 4-6 sekundžių taisyklę

Standartai +	Standartai -
11 m baudiniai.	Gynybos organizavimas prie kampinių (individualus dengimas)

Minijos FA IV mezociklas 2022.04.18 – 2022.05.22	
Kontroliuojant kamuolį	Praradus kamuolį
Ižaidimas nuo vartų: komanda pasidalina per dvi zonas (1 ir 2 zonoje). Ižaidimas sukuriant erdves.	Spaudimo strategija: Vidutinis blokas (tarp II ir III zonų). Vidutinis blokas: leidimas žaisti į vidurį ir spaudimas viduryje iš visų pusių („voratinklis“)
Progresyvi kamuolio kontrolė: rombas/trikampis (apeiti kraštinį žaidėją pro nugarą). Aplink gynybinį bloką (jungiantis kraštiniam gynėjui kraštu). Žaidimas į priekį (progresyvumas) per besijungiančius kraštinius gynėjus.	Gynybiniai principai: gynyba nuo skersų kamuolių. Antras kamuolys. Gynyba centre (aikštelėje) po skersų perdavimo. Atkovoti antrą kamuolį
Galimybių ir progų kūrimas: Perdavimas iš krašto (ankstyvas), perdavimas iš krašto („normalus“). Progų kūrimas įvarčiui įmušti po ankstyvo/normalaus skersų iš krašto.	
Užbaigimas: po perdavimo iš krašto. Smūgiavimas užbaigiant ataką po skersų iš krašto.	
Tranzicija K- į K+	Tranzicija K+ į K-
Spec. situacijos: puolėjo kamuolio trajektorijos skaitymas, numatymas, greita tranzicija per sprendimo priėmimą ir besijungiantį žaidėją į ataką (pageidautina į kraštą diagonalus/vertikalus perdavimas keičiant pusę.)	Perimti nedelsiant, kolektyvinis „presingas“. Kolektyvinis oponento su kamuoliu „presingas“ priverčiant jį klysti.
Standartai +	Standartai -
Kampiniai abi pusės vienu lietimū (į ir nuo vartų)	Gynybos organizavimas prie kampinių (miksas 2-3 zonose, kiti individualiai).

V mezociklas 2022.05.22 – 2022.06.30	
Kontroliuojant kamuolį	Praradus kamuolį
Ižaidimas nuo vartų: ilgas kamuolys puolėjui (3 zona). Ižaidimas ilgu kamuoliu.	Spaudimo strategija: aukštas blokas (totalus spaudimas); aukštas blokas, „švytuoklinis“ „presingas“.
Progresyvi kamuolio kontrolė: per/virš bloko (puolėjas atšoka/saugas išeina iš savo zonos). Per bloką (perdavimas ir žaidimas 1-2 „sienelė“). Progresyvumas /žaidimas į priekį per „įkirk ir išėik“ arba „perduok ir bėk/žaisk (sienelė“)	Gynybiniai principai: gynyba prie ilgo aukšto kamuolio. Visada gintis priklausomai nuo kamuolio padėties, savo oponento padėties ir savų vartų (sekti situaciją).
Galimybių ir progų kūrimas: sprendimų priėmimas. Atakuojančio saugo įkirtimas (infiltracija). Kurti	

progas per individualius kūrybingus veiksmus (individualus žaidimas, „sienelė“, žaidimas į tarpą, per trečią).	
Užbaigimas: sprendimu priėmimas per įkirtimus „infiltracija“ (smūgiavimas vienu dviem lietimais po infiltracijos). Smūgiavimas įsiveržiant iš už baudos aikštelės į baudos aikštelę. Užbaigimas įkertant (infiltruojantis) vidurio saugui be kamuolio.	
Tranzicija K- į K+	Tranzicija K+ į K-
Spec. situacijos: kampiniai ir laisvi smūgiai. Greita tranzicija per labai greitą kamuolio įžaidimą po baudos / laisvo smūgio K-.	Gynybos pertvarkymas. Gynyba ilsintis. Aukštas presingas prie smūgio nuo vartų (organizavimas).
Standartai +	Standartai -
Kampinių iš abiejų pusių automatizmas / kūrybingumas judėjimas ir bėgimas.	Gynyba varžovui mušant 11 m baudinį.

VI mezociklas	
Kontroliuojant kamuolį	Praradus kamuolį
Įžaidimas nuo vartų: per automatizmą. kartoti, prisiminti nepavykusias situacijas. Įžaidimas per automatizmą.	Spaudimo strategija: žemas blokas (aktyvus žaidimas, spaudimas žemame bloke)
Progresyvi kamuolio kontrolė: per bloką (puolėjas į /saugas iš). Virš bloko (atakuojantys žaidėjai apsikeičia vietomis). Progresyvus kamuolio judėjimas per įkirtimą (infiltraciją) be kamuolio.	Gynybiniai principai: grįžimas ir išėjimas į/iš 16 m. Neduoti galimybės smūgiuoti (gynybinis išmušimas/išnešimas), kitų variantų nesvarstydamos. Aikštelėje ir už jos (16m): be kamuolio išmušimo, slystant ir klaidų.
Galimybių ir progų kūrimas: sprendimų priėmimas per įkirtusį žaidėją / įkirtusio žaidėjo (individualūs veiksmas, perdavimas). Kurti progas per įkirtimus (infiltraciją).	
Užbaigimas: sprendimų priėmimas („1v1“ ir „2x1“ prieš vartininką). Įmušimas / užbaigimas „1v1“ prieš vartininką.	
Tranzicija K- į K+	Tranzicija K+ į K-
Atstatyti gynybą – kilti aukštyn ir puolėjų gynyba (ginasi puolėjas). Greita tranzicija per galimybių mišą (tarpai tarp gynėjų, „1v1“, bėgantys žaidėjai ir panašiai)	Pagal pasirinktą strategiją. Miškas žemo, vidutinio ir aukšto „presingo“
Standartai +	Standartai -
Standartų miškas su galimybe įmušti.	Gynybinių principų miškas prie standartų (kampiniai, baudos smūgiai. Zoninė gynyba, individuali gynyba, miškas.)

U7 – U12 mezociklai pridemami priede nr 1.

V. MIKROCIKLAS

Tipinė savaitė (U13-U14-U15-U16-U17-U19)									
		Atsistatymas	Kondicijos laikymas				Suaktyvinimas	Laisva	
		Rungtinės	R+1	R+2	R+3	R-3	R-2	R-1	Rungtinės
Fizinio ruošimo ribis			Pasyvus/ aktyvus atsigavimas			Ilgos distancijos/ didelis greitis	Sprogtamas greitis/ Reakcijos greitis	Laisva	
Mobilumas/ Lankstumas/ Mobilizacija/ Stabilizacija									
Sutrumpinimai/ apibūdinimas	Jėga		Poilsis/ dviratis/ lengvas bėgimas/ plaukimas/ tempimas	++	+++	++	+		
	Apimtis			-	-	+++	-		
	Greitis			-	++	+	+++		
Pratimai/ veiksmai/ kontentas				Atsistatymas/ taktika/ pratimai kuriuose reikia galvoti	Jėga/ Technika/ Mažieji žaidimai/ žaidimas su užduotimi	Aerob. Jėga- apimtis/ žaidimas su užduotimi/ mažieji žaidimai	Sgreitis/ sprogtamas greitis/ taktika/ mažieji žaidimai/ žaidimas su užduotimi		
Erdvės				Maža	Vid./maža	Didelė	Vid./maža		

VI. TRENIRUOTĖS DIDAKTINIAI PRINCIPAI

1. Daug kamuolio lietimų.
2. Kiekviename pratime naudoti kairę ir dešinę kojas.
3. Kartojimas – automatizacija – sinchronizacija (vienodas žaidėjų judėjimas).
4. Pažintinių (kognityvinių) gebėjimų vyravimas treniruotėje: koncentracija + komunikacija + dėmesys + tinkamas laikas veiksmui atlikti + erdvės suvokimas.
5. Atliekamo pratimo sudėtingumo didėjimas: lengva – sunku – sudėtinga.
6. Logiška treniruotės pratimų ir žaidimų struktūra.
7. Nuo iššūkio iki varžymosi tarpusavyje.
8. Daug galimybių žaidėjams priimti sprendimus.
9. „1-2-3“ principas (*kamuolio kontrolė, mąstymas, sprendimo priėmimas*), „1-2“ principas (*kamuolio kontrolė, sprendimo priėmimas*), 1 principas (*sprendimo priėmimas*).
10. Pratimai prasideda nuo žaidėjo turinčio kamuolį judesyje (veiksme) ir su technikos veiksmu (įgūdžiu).
11. Užuominos, aikštės erdvės žymėjimas stoveliais, stovelių pašalinimas (treniruotėje galima naudoti stovelius, kurie žaidėjams yra kaip užuominos, kur jiems bėgti ar atlikti perdavimą. Rungtynėse nėra stovelių, todėl treniruotės eigoje stoveliai turi palaipsniui būti pašalinami iš aikštės).
12. Balansas tarp ritmo, tempo, intensyvumo ir atsigavimo.
13. Maksimalus vartininkų įtraukimas į techninių pratimų atlikimą kojomis.
14. Stengtis, kad pratimai vyktų kaip „uždaramė rate“, kad jie būtų nenutrūkstantys ir žaidėjai juose nuolat dalyvautų.

VII. TRENIRUOTĖS STRUKTŪRA

Treniruotės struktūra yra kaip pagalbinė priemonė, kuri treneriui padeda suformuluoti treniruotės uždavinius ir tikslus.

TRENIRUOTĖS PABŪDAS

uždavinius ir tikslus.

TRENIRUOTĖS PRADŽIA

APŠILIMAS (10 min.): Treniruotė pradedama nuo apšilimo, kuriame dažniausiai naudojamas kamuolys. Apšilimas taip pat skirtas **koordinacijai lavinti, ritmikai ir kamuolio žongliravimui.**

ŽAIDĖJO PROFILIS

Žaidėjo profilio ugdymas (25 min.): Treniruotės dalis, kurios metu žaidėjai mokomi futbolo *technikos*. Tai viena svarbiausių treniruotės dalių, kuri padeda parengti aukšto lygio žaidėjus vyresnėms amžiaus grupėms, sugebančius įveikti visus kylančius sunkumus rungtynėse su kamuoliu esant varžovų spaudimui. Ši treniruotės dalis skirta: **kamuolio valdymui (technika), kūno valdymui (įvairūs judesiai, įgūdžiai), smegenų stimuliacijai/smegenų vystymuisi.** Pratimų metu atliekama daug kartojimų. Atlikus technikos veiksmus daug kartų atsiranda veiksmų atlikimo automatizacija. Žaidėjai jauname amžiuje nuolat kartodami futbolo techniką, vėliau visus veiksmus atlieka automatiškai vyresni.

ŽAIDIMO STILIUS

Poziciniai žaidimai / Žaidimai esant varžovų pasipriešinimui (25 min.): Šioje treniruotės dalyje naudojami „Rondo“ pratimai, bet su aiškiai **išskirtomis pozicijomis**, uždaviniais ir esant **varžovų pasipriešinimui**. Tai pratimai, kuriuose keli žaidėjai atlieka perdavimus esant varžovų spaudimui.

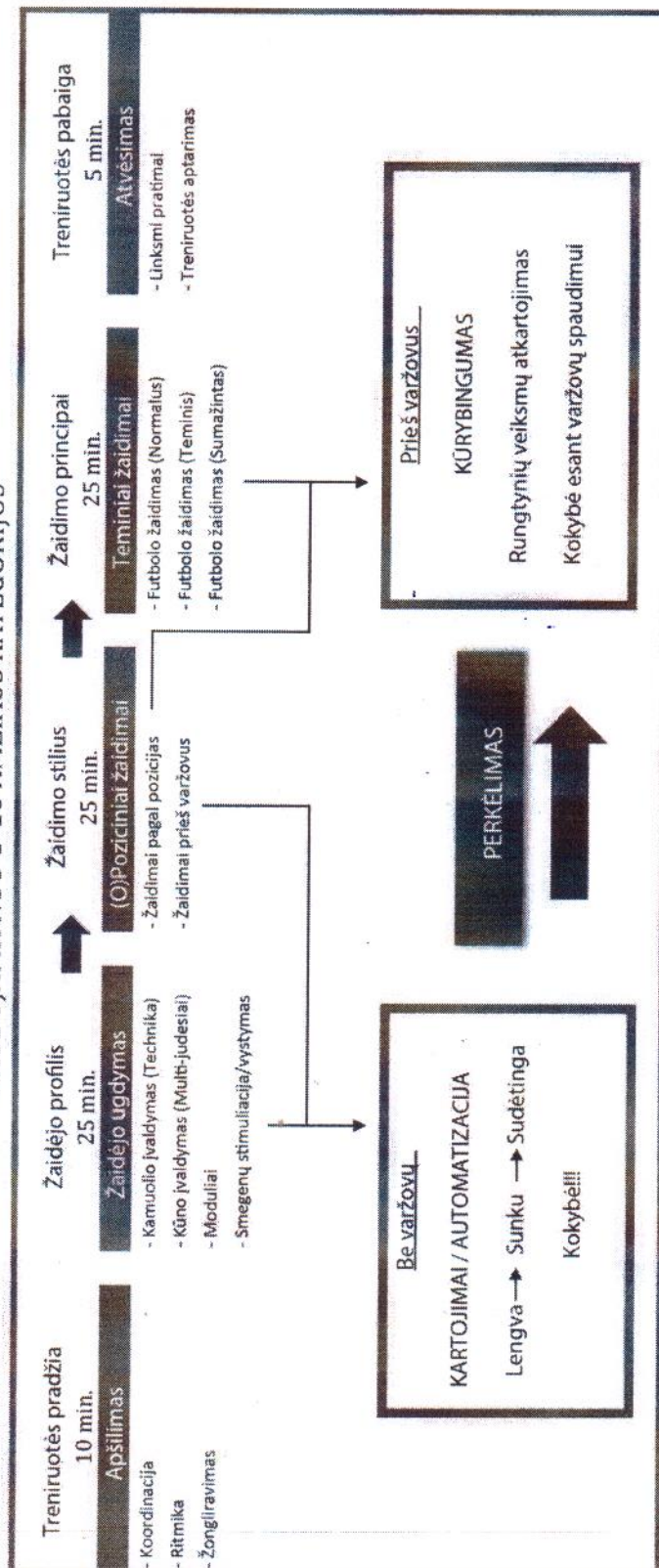
ŽAIDIMO PRINCIPAI

Teminiai žaidimai (25 min.): Treniruotės pabaigoje naudojami pratimai/žaidimai, kuriuose atsispindi varžybiniai momentai. Šioje dalyje naudojami tie elementai, kurių buvo mokoma treniruotėje, pvz. atakos užbaigimas, gynyba, tranzicija. Šioje treniruotės dalyje atsispindi „Žaidėjo profilio“ ir „Žaidimo stiliaus“ treniruočių dalių elementai.

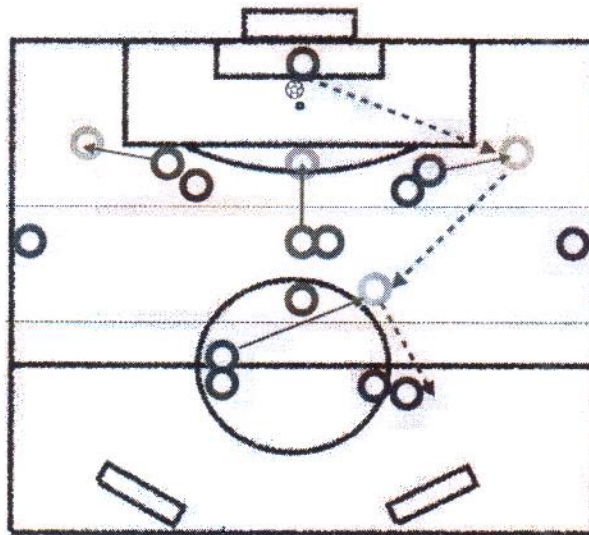
TRENIRUOTĖS PABAIGA

Atvėsimas (5 min.): šioje dalyje galima atlikti linksmus pratimus ar tiesiog su žaidėjais aptarti treniruotę.

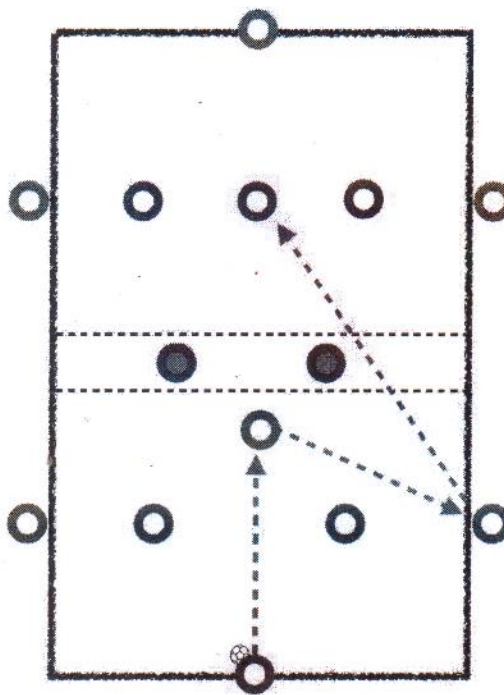
TRENIRUOTĖS STRUKTŪRA NAUDOJAMA NUO U-10 AMŽIAUS KATEGORIJOS



VIII. PRATIMŲ PAVYZDŽIAI



1. Išėjimas į ataką per atakuojantį vidurio saugą.



2. Išėjimas iš „presingo“.