



FC DŽIUGAS FUTBOLO UGDYMO PLANAS IR PRIEMONĖS KARANTINO METU

Susidarius neplanuotai ir nedėkingai situacijai dėl COVID-19, kai visi turime likti namuose ir saugoti save bei artimuosius, Telšių „Džiugas“ taip pat nutraukė aktyvią futbolo veiklą, bet su tikslu išlaikyti vaikų susidomėjimą, skatinti norą toliau tobulėti ne tik fiziškai, bet ir ugdant asmenybės mentalines savybes, siekia maksimaliai teikti paslaugą bei vesti užsiėmimus esamomis sąlygomis. Atsižvelgiant į tai techninis direktorius A.Lipskis nuolat kuria užduotis treneriams ir auklėtiniams, prižiūri procesą, kartu diskutuoja, dalinasi idėjomis ir ieško geriausių sprendimų įdomiam užimtumui užtikrinti.

1. Kiekvienas treneris PSD (R.S.C. Anderlecht) platformoje planuojasi treniruotes pagal naujai pateiktą VI savaitės bloką.
2. Treneriai skambina kiekvienam vaikui asmeniškai video skambučiu ir nurodo užduotis. Užduotys yra Kamuolio valdymas ir kūno valdymas.
3. Treneris privalo tam tikrą dieną suplanuoti PSD platformoje „Pratimų“ skiltyje susiplanuoti pratimą. Temos: „Apšilimas“ - „Žaidėjo profilis“ - „Žaidimo stilius“ - „Žaidimo principai“ - „Treniruotės pabaiga“.
4. Nuotoliniu būdu treneris per „Zoom“ arba „Messenger“ programą veda treniruotę, kurioje rodo pratimus, kuriuos vaikai daro ir juos taisyti, namų sąlygomis. Pratimuose vyrauja kamuolio valdymas, koordinacija ir kūno stiprinimas.
5. Treneriai ruošia testus ar užduotis, kurie skirti pažinti vaiko charakteristiką, pomėgius, futbolo taisykles ir pateikia vaikam bei tėvams.. Kiekvienas treneris surinkęs visus atsakymus juos apibendrina savo socialinio tinklapio grupėje.
6. Treneriai analizuoja aukšto lygio rungtynes, išrenka apgaulingus judesius, juos sukarto ir parodo vaikam, kur kaip ir kodėl jie yra atliekami.
7. Treneriai analizuoja rungtynes ir pateikia vaikams – bendrą komandinę taktiką, individualius gerosios ir blogiosios praktikos pavyzdžius.
8. Treneriai pateikia idėjas ir pasiūlymus, kuriuos visi bendrai bando įgyvendinti.
9. Techninis direktorius savaitės eigoje bendrauja su treneriais asmeniškai domisi ką kiekvienas nuveikė, kokie idėjų rezultatai. Treneris teikia ataskaitą, diskutuoja asmeniškai.
10. Visi treneriai ir administracija kiekvieną penktadienio vakarą bendrauja „video konferencijos būdu, aptardami savaitės veiklą, rezultatus ir sprendžią ką tobulins ir gerins.

Suderinta:

Techninis direktorius

Andrius Lipskis

Direktorius

Martynas Armalis