

## FUTBOLO TRENIRUOČIŲ STOVYKLOS PROGRAMA

Futbolo stovykla skirta parodyti koks yra profesionalaus futbolininko gyvenimas. Procesas vyks, pradedant mankšta, produktyviomis treniruotėmis ir baigiant bendravimo įgūdžių tobulinimu bei sveika, subalansuota mityba. Stovykloje bus kuriama draugiška, smagi atmosfera, kad visi jaustųsi patogiai ir laimingi.

Sieksime parodyti, kad futbolas - džiaugsmas, kuriuo reikia mėgautis patiems bei dalintis su kitais ☺

### Stovyklos planas:

- Rytinės treniruotės grupėse skirtos gerinti šioms savybėms - technika, kūno valdymas, koordinacija, pirma kamuolio lietimas, atsidengimas, tobulinti greita sprendimų priėmimą, aikštės matymas t.t.
- Vakarinėje dalyje vyks intensyvesnės treniruotės: 1x1, 2x2, 3x3, 1x2, 1x5, 5x5 žaidimai ir t.t.
- Edukacinė programa apie pirmąją medicininę pagalbą, sveiką gyvenseną, mitybos svarbą sportininkui, gamtos tausojimą ir saugą bei kitus svarbius gyvenimo aspektus. Supažindinimas su temomis vyks per žaidimus. Užsiėmimus ves Telšių visuomenės sveikatos biuro specialistės.
- Susitikimas su FC Džiugas klubo futbolininkais, bendravimas, klausimai, nuotraukos ir pan.
- Laisvalaikis bendraminčių aplinkoje, žaidimai skatinantys bendravimą, maudynės ežere, filmai, "playstation" turnyrai.
- Stovykloje visada budės ne mažiau kaip 2 suaugę žmonės, esant poreikiui padės savanoriai.
- Treniruotes ves puikios asmenybės bei technikos elementus puikiai išmanantys treneriai.

### Su savimi turėti:

- ✓ Sportinė apranga ir avalynė (keletas šortų, maikių, kojinių, kelnės, treningas, balionkė ir pan.);
- ✓ Asmens higienos priemonės (dantų pasta, dantų šepetėlis, dušo želė/muilas ir pan.);
- ✓ Šlepetės, rankšluostis, maudymosi šortai;
- ✓ Spec. vaistai ar kiti medikamentai (jeigu vaikas naudoja, būtina instrukcija treneriams);
- ✓ Šiek tiek pinigėlių smulkioms išlaidoms, bet tikrai negausiai;

### Rekomenduojame:

- ✓ Neždėti plančečių ar kitų kompiuterinių dalykų ;
- ✓ Priminti elementarų etiketą, mandaugų elgesį, pagarbą treneriui ir draugams;
- ✓ Neskambinti vaikui per dažnai, manome, kad reikia pasitikėti, pakaks < 2 kartai/per dieną.

## Preliminari dienotvarkė:

### Pirmadienis (07.20d.)

9:00 val. Priėmimas.

Centrinis stadionas, Birutės g.7, Telšiai (Tėvų sutikimai, galutinis atsiskaitymas, kt. svarbi informacija)

10:00 val. Saugaus elgesio, stovyklos taisyklių pristatymas. Stovyklos maikučių išdavimas.

10:45 val. Treniruotė grupėse – technikos elementai kamuolio valdymui gerinti (Centrinis stadionas).

- pertraukėlėse bus parūpinta vaisiai, vanduo ir t.t.

- ekskursija po stadiono vidų, bendra nuotrauka.

13:00 val. Pietūs kavinėje.

14:00 val. Maudynes prie Germanto/Viešvenų

15:00 val. Sveikatos biuras / Žaidimai

17:00 val. Treniruotė skirta žaidimams 1x1, 2x2, 3x3. („Senasis“ stadionas, Džiugo g.).

18:30 val. Persirengimas, pesčiomis einame į kavinę

19:00 val. Vakarienė.

19:30 val. Tėvai pasiema vaikus - Centrinis stadionas

### Antradienis (07.21d.)

8:30 val. Pusryčiai stadione

9:15 val. Rytinė mankšta su sporto trenere JOLITA/MARGARITA

9:45 val. Treniruotė grupėse - atsidengimas, geras pirmas lietimasis (Centrinis stadionas).

11:15 val. Lengvi užkandžiai / Treniruotes aptarimas.

12:00 val. Išvyka prie Luksto ežero.

13:00 val. Treniruotė plažo aikštelėje (mini futbolo turnyras, emocinė treniruotė).

Maistas, Vaisiai, vanduo ir kt. smulkmenos bus parūpinta. Maudynes ežere.

18:00 val Centrinis stadionas. Čempionų lygos rungtynes per projektorį.

19:00 val. Tėvai pasiema vaikus – Centrinis stadionas

### Trečiadienis (07.22d.)

8:30 val. Pusryčiai

stadione

9:30 val. Treniruotė -Pirmas lietimasis, perdavimas iš krašto – Centrinis stadionas

11:00 val. Įsikūrimas kunigų seminarijoje.

12:00 val. Pietūs.

13:00 val. Edukacinė išvyka į Oginskių rūmus. Plateliai.

17:30 val. Treniruotė – Žaidimai 1v1/2v1/2v2/ - Centrinis stadionas

20:00 val. Poilsis. „Playstation“ turnyras, loginiai žaidimai. Filmą apie Sadio Mane.

22:00 val. Miegas

## VŠĮ „Telšių futbolo ateitis“

---

### Ketvirtadienis (07.23d.)

8:00 val. Atsikėlimas

8:30 val. Pusryčiai stadione

9:15 val. Rytinė mankšta su sporto trenere VAIDA/MARGARITA

9:45 val. Treniruotė - silpnosios kojos stiprinimas, tikslus trumpas perdavimas. (*Centrinis stadionas*)

12:00 val. *Maudynės ežere (jei oras geras)/ plaukiojimas plaustu Mastyje/ kita pramoga (pvz.: riedžiai)*

13:00 val. Pietūs kavinėje.

14:00 val. Edukacinis užsiėmimas. Mitybos ir sveikos gyvensenos svarba.

Žaidimai

16:00 val. Poilsio laikas/ pasivaikščiojimas mieste – ledai Džiugo kavinėje ar kt.

17:00 val. Treniruotė skirta kamuolio kontrolei (*„Senasis stadionas“*)

19:00 val. Vakarienė.

19:30 val. Susitikimas su „Džiugo“ žaidėjais.

20:30 val. X Žaidimai – Kunigų seminarijoje.

22:00 val. Miegas.

### Penktadienis (07.24d.)

8:00 val. Atsikėlimas

8:30 val. Pusryčiai stadione

9:15 val. Treniruotė grupėse – koordinacija, tikslumas (*„Senasis stadionas“*)

12:00 val. Vaisiai, vanduo ir t.t.

13:00 val. Pietūs. Poilsis.

14:30 val. Ekskursija po Telšius.

16:30 val. Vaisiai, vanduo ir t.t.

17-18 val. Atsisveikinimas. Laukiam tėvelių – Centrinis stadionas.

### Pastabos:

- Stovyklos metu treneriai naudos 2 autobusiukus judėjimui
- Vaikai gaus stovyklos atributikos marškinėlius
- Treniruotėse ir pertraukėlėse bus pasirūpinta vandeniu, vaisiais ir kt. Užkandžiais.
- Vaikams bus ribojama telefonų,/planšečių naudojimas.
- Skatinama tėvams paskambinti, pabendrauti numatytu laiku ne rečiau 2 kartus.

### Dėl papildomos informacijos kreipkitės:

Treneris Andrius, tel. +370 62250809 el.paštas: [lipskisandrius@yahoo.com](mailto:lipskisandrius@yahoo.com)

Administracija, tel. +370 610 01967, el. paštas: [fcdziugas@gmail.com](mailto:fcdziugas@gmail.com)