

## VAIKŲ VASAROS AKADEMIJOS – FUTBOLO STOVYKLOS „MES FUTBOLO ŠEIMA“

### 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.
- Nuvykti prie jūros ir padaryti treniruotę ant smėlio.
- Susitikimas su FC Džiugas klubo futbolininkais, bendravimas, klausimai, nuotraukos ir pan.
- Laisvalaikis bendraminčių aplinkoje, žaidimai skatinantys bendravimą, maudynės ežere, filmai, "playstation" turnyrai. Euro 2020 metų rungtynių stebėjimas
- 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 vaikų vasaros akademijos „MES FUTBOLO ŠEIMA“ dienotvarkė:

### Pirmadienis (07.05d.)

9:00 val. Priėmimas.

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

10:00 val. Stovyklos taisyklių pristatymas.

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. Sveikatos biuras / Žaidimai

15:30 val. Maudynės prie Germanto. Pasivaikščiojimas miško taku.

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

18:30 val. Barbekių centriniame stadione

### Antradienis (07.06d.)

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 Platelių ežero. Ekskursija į karinę bazę.

13:00 val. Treniruotė plažo aikštelyje (mini futbolo turnyras, emocinė treniruotė). Maistas, Vaisiai, vanduo ir kt. smulkmenas bus parūpinta. Maudynės ežere.

18:00 val Centrinis stadionas. Match day – Rungtynių analizė.

19:00 val. Tėvai pasiema vaikus – Centrinis stadionas

### Trečiadienis (07.07d.)

8:30 val. Pusryčiai stadione

9:30 val. Treniruotė -Pirmas lietimasis, silpnos kojos lavinimas – Centrinis stadionas

11:00 val. Įsikūrimas seminarijoje. (extra atveju galima ir vakare je būtų trikdžių)

12:00 val. Pietūs.

13:00 val. Edukacinė išvyka į Plungę, Oginskių rūmus, parką. Boulingas.

(Extra numatomas varžybėlės v.s. Babrungas)

19:00 val. Vakariinė „Kunigų seminarijos valgykloje“

20:00 val. Vakarinis pasivaikščiojimas.

21:00 val. Euro 2020 m. Pusfinalis.

22:45 val. Miegas.

## Ketvirtadienis (07.08d.)

8:00 val. Atsikėlimas

### **8:30 val. Pusryčiai „Kunigų seminarijos valgykloje“**

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 „Kunigų seminarijos valgykloje“**

14:00 val. Edukacinis užsiėmimas. Mitybos ir sveikos gyvensenos svarba. Stalo 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 „Kunigų seminarijos valgykloje“**

19:30 val. Susitikimas su „Džiugo“ žaidėjais. Klausimai – atsakymai.

20:30 val. X Žaidimai – Kunigų seminarijoje.

21:00 val. Euro 2020m. Pusfinalis.

22:45 val. Miegas

## Penktadienis (07.09d.)

8:00 val. Atsikėlimas

### **8:30 val. Pusryčiai „Kunigų seminarijos valgykloje“**

9:15 val. Kelionė prie jūros. Treniruotė ant smėlio.

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

14:00 val. Pietūs.

16:30 val. Parvykimas į Centrinį stadioną. Stovyklos aptarimas. Piešinys. Stalo žaidimai

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

---

#### **Pastabos:**

- Esant blogam orui stovyklos programa gali būti koreguojama
- 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:**

Trenneris Andrius, tel. +370 62250809 el.paštas: andrius@fcdziugas.lt

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