

Patvirtinta
VšĮ Vilniaus miesto sporto mokyklos “Sostinės tauras”
Direktorius
2022 m. sausio 24 d. įsakymu Nr. V-25

VŠĮ VILNIAUS MIESTO SPORTO MOKYKLOS “SOSTINĖS TAURAS” BEISBOLO UGDYMO PROGRAMA

PRADINIO RENGIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR-1	16 mokinių	8-10 metų	15-20	8 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau kaip 2 nekontaktinės val.
44 sav. / 352 val.				

Bendras fizinis parengimas	30%/106
Specialus fizinis parengimas	15%/53
Techninis taktinis parengimas	30%/106
Teorinis parengimas	5%/17
Žaidybinis parengimas	10%/35
Intelektinis parengimas	10%/35
Viso:	100%/352 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo vikrumo, greitumo ugdymui.
2. Beisbolo žaidimo sudominimas.
3. Beisbolo technikos veikslių ir jų junginių mokymas ir pradinis tobulinimas.
4. Individualus taktikos pagrindų mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas. Pagrindinės beisbolo žaidimo taisyklės.
6. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis.
8. Prioritetinės fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji žaidimai, parengiamieji pratimai.
9. Eurofito testai.
10. Medicininė kontrolė.

I programa

- Žaidimai: su kamuoliu ir kitomis priemonėmis, lavinantys kūną, orientaciją apie plokštumą, erdvę, laiką ir pan.
- Žaidimai: mokyti laikyti, mesti, gaudyti, mušti su lazda kamuolį. Gaudynės, vėliavėlių plėšymas, startai iš įvairių padėčių, įvairios estafetės.

- Įvairių supaparstintų beisbolo žaidimų supažindinimas. Pagrindinės taisyklės. Žaidimai treniruotės pabaigoje.
- II programa
- Žaidimų su kamuoliais ir kitomis priemonėmis pratimai, lavinantys koordinaciją, pusiausvyrą, veržlumą, drąsą.
 - Kamuolio metimo, gaudymo porose, kamuolio atmušimo pratimų tęsinys, įjungiant kitus žaidimo elementus.
 - Metikų metimo parengtis.
 - Atmušimo nuo mėtymo patrankų ,nuo metikų parengtis
 - Baigiamieji žaidimai.
- III programa
- Kamuoliuko gaudymas iš oro , nuo žemės , bazės lietimas gaudant kamuoliuką.
 - Kamuoliuko metimas judesyje , metimai į toli.
 - Kamuoliuko perdavimai estafetėse, gaudant judantį varžovą.
 - Kamuoliuko atmušimo technikos tobulinimas , įjungiant sudėtingesnius pratimus.
 - Žaidimo pradžia. Kamuoliuko gaudymas, judėjimas aikštelėje gynyboje ir puolime.
 - Beisbolo žaidimai.
- IV programa
- Baseball 5, Tee Ball, Coach Pitch žaidimų taikymas
 - Kamuoliuko perdavimo , gaudymo , metimo mokymas ir kartojimas , atmušimo elementai aikštelėje.
 - Komandinė gynyba ir puolimas . Pradinė samprata.
 - Beisbolo varžybos .

PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR-2	16 mokinių	9-11 metų	15-20	9 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau kaip 2 nekontaktinės val.
44 sav. / 396 val.				

Bendras fizinis parengimas	30%/119
Specialus fizinis parengimas	15%/59
Techninis taktinis parengimas	30%/119
Teorinis parengimas	5%/19
Žaidybinis parengimas	10%/40
Intelektinis parengimas	10%/40
Viso:	100%/396 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumo, vikrumo ypatybėms.
2. Technikos veiksmų (atskirų elementų ir viso judesio) mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos mokymas. Įvadinė samprata.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas. Beisbolo žaidimo taisyklės.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas. Žaidimų ir estafečių su žaidimų elementais įvairovė.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius) žaidybinės veiklos.
8. Parengtumo lygio kontrolė: Kuperio testas, „Eurofito“ ir kiti testai.
9. Medicininė kontrolė. Asmens higienos įvadinė samprata.

I programa

- Beisbolo mokymas ir įgūdžių kaupimas. Derinių su kamuoliu pratimai – vietoje, judant, poromis, trejetais, grupėje su pagalba.
- Žaidimai artimi varžyboms. Baseball 5, Tee Ball, Coach Pitch
- Žaidimo pratimai – įvairūs kamuoliuko metimai, gaudymas, pataikymas į taikinį, kamuoliuko atmušimas.
- Metikų kamuoliuko metimo kontrolė
- Žaidimai su individualios ir komandinės gynybos ir puolimo elementais.
- Žaidimai aikštelės orientacijai, dėmesio sutelkimui.
- Varžybos.

II programa

- Kamuoliuko gaudymas iš oro, nuo žemės, kamuoliuko metimas po pagavimo.
- Kamuoliuko atmušimas, pastatymų atlikimas.
- Gynybos elementų vykdymas: pasaugojimas, žaidėjų linijų išpildymas
- Puolimo elementų vykdymas: bėgiojimas bazėse, bazės užėmimas, teisingas bėgimas per bazes.
- Žaidimai, gerinantys fizines ir funkcines vaikų savybes.

- Varžybos.
- III programa
- Įvairūs sportiniai žaidimai su kamuoliuku.
 - Žaidimai ir estafetės fizinėms savybėms stiprinti .
 - Taktikos pradinio supratimo žaidimai ir pratimai.
 - Baseball 5, Tee Ball . Coach Pitch varžybos.
 - Baigiamieji žaidimai.
- IV programa
- Įvadiniai žaidimai.
 - Metiko ir gaudytojo sąveika bei veiksmai.
 - Gynybos veiksmai , pasaugojant , sudarant linijas.
 - Žaidimas atmušimo veiksmai: pastatymas, mušimas stipriai, mušimas darant kontaktą.
 - Testavimo varžybos.
 - Baigiamieji, atstatymo žaidimai.
- V programa
- Žaidimai, susiję su kamuoliuko perdavimais ir bazės palietimais.
 - Žaidimai susiję su kamuoliuko atmušimu.
 - Žaidimai kai reikia paliesti su kamuoliuku bėgantį žaidėją.
 - Žaidimai atmušinėjant ,iki padarytos klaidos.
 - Žaidimai gaudant ir metant kamuoliuką iki padarytos klaidos.
 - Beisbolo Žaidimas.

MEISTRISKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU1	14 mokinių	10-12 metų	15-20	12 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 528 val.				

Bendras fizinis parengimas	25%/132
Specialus fizinis parengimas	15%/79
Techninis taktinis parengimas	35%/186
Teorinis parengimas	5%/26
Žaidybinis parengimas	15%/79
Intelektinis parengimas	5%/26
Viso:	528

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Technikos veiksmų (kontaktinio) ir jų junginių mokymas, kartojimas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas, žaidimo taisyklių mokymas. Intelektinio savybių ugdymas. Garbingo žaidimo samprata.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti testai
9. Medicininė kontrolė. Asmeninė higiena. Traumų prevencijos samprata.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU-2	14 mokinių	12-14 metų	20-25	14 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 616 val.				

Bendras fizinis parengimas	20%/123
Specialus fizinis parengimas	10%/62
Techninis taktinis parengimas	40%/246
Teorinis parengimas	5%/31
Žaidybinis parengimas	15%/92
Intelektinis parengimas	10%/62
Viso:	616 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Technikos veiksmų (kontaktinio) ir jų junginių mokymas, kartojimas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas, žaidimo taisyklių mokymas. Intelektinio savybių ugdymas. Garbingo žaidimo samprata.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti testai
9. Medicininė kontrolė. Asmeninė higiena. Traumų prevencijos samprata.

MEISTRISKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU-3	14 mokinių	13-15 metų	15-25	16 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 704 val.				

Bendras fizinis parengimas	20%/140
Specialus fizinis parengimas	25%/176
Techninis parengimas	16%/113
Taktinis parengimas	18%/127
Teorinis, intelektinis parengimas	5%/35
Žaidybinis parengimas	9%/63
Varžybinis parengimas	6%/43
Testavimas	1%/7
Viso:	704 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Technikos veiksmų (kontaktinio) ir jų junginių mokymas, kartojimas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas, žaidimo taisyklių mokymas. Intelektu savybių ugdymas. Garbingo žaidimo samprata.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti testai
9. Medicininė kontrolė. Asmeninė higiena. Traumų prevencijos samprata.

MEISTRISKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU-4	14 mokinių	14-16 metų	20-30	18 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 792 val.				

Bendras fizinis parengimas	23%/182
Specialus fizinis parengimas	27%/214
Techninis parengimas	18%/143
Taktinis parengimas	14%/111
Teorinis, intelektinis parengimas	4%/32
Žaidybinis parengimas	8%/63
Varžybinis parengimas	5%/40
Testavimas	1%/7
Viso:	792 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Technikos veiksmų (kontaktinio) ir jų junginių mokymas, kartojimas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas, žaidimo taisyklių mokymas. Intelektu savybių ugdymas. Garbingo žaidimo samprata.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti testai
9. Medicininė kontrolė. Asmeninė higiena. Traumų prevencijos samprata.

MEISTRISKUMO UGDYMO 5 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU-5	14 mokinių	15-17 metų	25-35	21 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 924 val.				

Bendras fizinis parengimas	20%/185
Specialus fizinis parengimas	25%/231
Techninis parengimas	20%/185
Taktinis parengimas	16%/148
Teorinis, intelektinis parengimas	4%/37
Žaidybinis parengimas	9%/83
Varžybinis parengimas	5%/46
Testavimas	1%/9
Viso:	924 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRISKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT-1	12 mokinių	16-18 metų	30-40	24 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 1056 val.				

Bendras fizinis parengimas	19%/201
Specialus fizinis parengimas	24%/253
Techninis parengimas	18%/190
Taktinis parengimas	15%/158
Teorinis, intelektinis parengimas	4%/42
Žaidybinis parengimas	12%/127
Varžybinis parengimas	7%/75
Testavimas	1%/10
Viso:	1056 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų
5. įgūdžių tobulinimas.
6. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
7. Varžybinio patyrimo įgijimas.
8. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
9. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
10. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
11. Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT-2	12 mokinių	17 ir vyresni	40-50	27 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 1188 val.				

Bendras fizinis parengimas	19%/226
Specialus fizinis parengimas	24%/285
Techninis parengimas	18%/214
Taktinis parengimas	15%/178
Teorinis, intelektinis parengimas	4%/47
Žaidybinis parengimas	12%/142
Varžybinis parengimas	7%/83
Testavimas	1%/12
Viso:	1188 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis -taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas. 6.Varžybinio patyrimo įgijimas.
6. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų
8. išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRISKUMO TOBULINIMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT-3	12 mokinių	18 metų ir vyresni	40-50	29 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 1276val.				

Bendras fizinis parengimas	18%/230
Specialus fizinis parengimas	25%/319
Techninis parengimas	19%/242
Taktinis parengimas	16%/204
Teorinis, intelektinis parengimas	5%/64
Žaidybinis parengimas	10%/128
Varžybinis parengimas	6%/77
Testavimas	1%/12
Viso:	1276 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

AUKŠTO MEISTRISKUMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM	12 mokinių	18 metų ir vyresni	45-46	30/32 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				3 val., tačiau ne daugiau kaip 4 nekontaktinės val.
44 sav. / 1320 val./1408				

Bendras fizinis parengimas	15%/198/211
Specialus fizinis parengimas	15%/198/211
Techninis parengimas	23%/304/324
Taktinis parengimas	20%/264/282
Teorinis, intelektinis parengimas	5%/66/70
Žaidybinis parengimas	15%/198/211
Varžybinis parengimas	6%/79/85
Testavimas	1%/13/14
Viso:	1320/1408

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veikų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.