

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” RANKINIO UGDYMO PROGRAMA

PRADINIO RENGIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR1	16 mokinių	7-9 metų	10-20	8 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama (nekontaktinės valandos)				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 352 val.				

Bendras fizinis parengimas	30
Spec. fizinis parengimas	36
Techninis taktinis parengimas	56
Teorinis parengimas	10
Žaidybinis parengimas	200
Intelektinis parengimas	20
Viso:	352 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių lavinimas, prioritetą teikiant koordinacinių gebėjimų, bendrojo vikrumo, greitumo lavinimams ir viso kūno stiprinimui.
2. Rankinio technikos veiksmų kompleksinis mokymas ir pradinis tobulinimas.
3. Teorinių žinių kaupimas.
4. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, koordinacijos, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
5. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis.
6. Prioritetinės fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji žaidimai, parengiamieji ir kompleksiniai pratimai.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
8. Testavimas.
9. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa:

- Įvairių žaidimų pagalba stiprinti visą kūną keičiant judėjimų laiko ir erdvės ribas.
- Mokyti pradinius technikos elementus be kamuolio ir su juo, judėti paskui kamuolį ir su juo.
- Kamuolio laikymas su dviem ir viena ranka.

- Trijų žingsnių su kamuoliu mokymas.
- Kamuolio transportavimas (nešimas, varymas, ridenimas) ir paprasčiausi jo perdavimo būdai.
- Perdavimai su dviem ir viena ranka.
- Kamuolio varymas vietoje ir judant.
- Atraminis kamuolio metimas dviem ir viena ranka į įvairius taikinius.
- Atraminiai kamuolio metimai į judantį taikinį ir mažų matmenų vartus (3 x 1,6 m.) be vartininko ir su juo.
- Atraminio kamuolio metimas vietoje, po vieno ir trijų žingsnių.
- Metimų po kamuolio varymo ir gaudymo pirminių technikos veiksmų mokymas.
- Naudotinas kompleksinis atskirų pratimų ir pratybų mokymo bei lavinimo modelis.

PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR2	16 mokinių	8-11 metų	10-30	9 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama (nekontaktinės valandos)				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 396 val.				

Bendras fizinis parengimas	80
Spec. fizinis parengimas	60
Techninis taktinis parengimas	100
Teorinis parengimas	20
Žaidybinis parengimas	100
Intelektinis parengimas	36
Viso:	396 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių kompleksinis lavinimas, prioritetą teikiant koordinacijos, bendrojo vikrumo, greitumo lavinimams.
2. Rankinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas ir pradinis tobulinimas.
3. Teorinių žinių kaupimas.
4. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, koordinacijos, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
5. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis.
6. Prioritetinės fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji žaidimai, koordinacinių gebėjimų lavinimas, viso kūno stirpinimas.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, koordinacijos, vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
8. Testavimas.
9. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa

- Žaidimų pagrindu lavinti judamuosius koordinacinius, kognityvinius, heuristinius, vestibuliarinės motorikos gebėjimus, stiprinti kūną ir sveikatą.
- Teisingos rankos padėties su kamuoliu ir trijų žingsnių su juo mokymas.
- Kamuolio perdavimai vietoje, žengiant vieną ir tris žingsnius.
- Kamuolio perdavimas tiesus ir su atšokimu nuo grindų.
- Kamuolio varymo keičiant rankas pradinis mokymas.
- Asmeninės gynybos pagrindų ir jos elementų mokymas bei tobulinimas.
- Atraminio kamuolio metimo į taikinius ir į vartus vietoje, žengiant vieną, tris žingsnius nekryžiuojant kojų, kryžiuojant kojas mokymas.
- Atraminio kamuolio metimai po perdavimo ir po varymo.
- Kamuolio metimo pašokus pradinis mokymas.
- Formuoti teisingus judėjimo su kamuoliu ir be jo įgūdžius.
- Judėjimai pristatomuoju žingsniu, specifiniai judėjimai visoje aikštėje bei visose žaidimo padėtyse.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU1	14 mokinių	9-12 metų	20-30	10 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama (nekontaktinės valandos)				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 440 val.				

Bendras fizinis parengimas	97
Spec. fizinis parengimas	85
Techninis taktinis parengimas	118
Teorinis parengimas	30
Žaidybinis parengimas	70
Intelektinis parengimas	40
Viso:	440 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių lavinimas, prioritetą teikiant greitumui, koordinacijai, vikrumui ir iš dalies jėgai bei išvermei.
2. Rankinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių savybių, socialinės kompetencijos ugdymas.
4. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
5. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
6. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, koordinacijos, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
7. Testavimas.
8. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa:

- Kondicinio lavinimo kryptingumo eiliškumas: koordinacija, išvermė, jėga, greitumas, vikrumas.
- Pagrindinių bei specialių pagalbinių priemonių pagalba mokyti bei formuoti teisingus technikos įgūdžius su kamuoliu ir bejo – rankos padėtis laikant kamuolį, trijų žingsnių su kamuoliu reikalavimas, klaidinamieji judesiai.
- Formuoti žaidimo vienas prieš vieną gebėjimus.
- Puolėjo veržimasis pro gynėjus klaidinamųjų judesių pagalba.
- Tobulinti atraminio kamuolio metimo techniką bei mokyti mesti kamuolį pašokus.
- Visapusiškai įsisavinti asmeninę gynybą bei greitą žaidimą vienas prieš vieną.
- Šalinti žaidėjo su kamuoliu baimės jausmą prasiveržimams pro gynėjus.
- Ugdyti iniciatyvumą.
- Puolėjo su kamuoliu veržimasis link vartų.
- Tobulinti trijų žingsnių su kamuoliu atlikimo gebėjimus.

MEISTRISKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU2	14 mokinių	10-13 metų	20-30	12 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama (nekontaktinės valandos)				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 528 val.				

Bendras fizinis parengimas	98
Spec. fizinis parengimas	99
Techninis taktinis parengimas	172
Teorinis parengimas	37
Žaidybinis parengimas	82
Intelektinis parengimas	40
Viso:	528 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių lavinimas, prioritetą teikiant koordinacijai, greitumui, vikrumui bei išsvermei.
2. Rankinio technikos veiksmų, artimų žaidybinei veiklai, ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
4. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
5. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
6. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų koordinacijos, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
7. Testavimas.
8. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa:

- Kondicinio lavinimo kryptingumo eiliškumas: koordinacija, išsvermė, jėga, greitumas, vikrumas.
- Pagrindinių bei specialių pagalbinių priemonių pagalba mokyti bei formuoti teisingus technikos įgūdžius su kamuoliu ir be jo – rankos padėtis laikant kamuolį, trijų žingsnių su kamuoliu reikalavimas, klaidinamieji judesiai.
- Formuoti žaidimo vienas prieš vieną gebėjimus.
- Puolėjo veržimasis pro gynėjus klaidinamųjų judesių pagalba.

- Tobulinti atraminio kamuolio metimo techniką bei mokyti mesti kamuolį pašokus.
- Visapusiškai įsisavinti asmeninę gynybą bei greitą žaidimą vienas prieš vieną.
- Šalinti žaidėjo su kamuoliu baimės jausmą prasiveržimams pro gynėjus.
- Ugdyti iniciatyvumą.
- Puolėjo su kamuoliu veržimasis link vartų.
- Tobulinti trijų žingsnių su kamuoliu atlikimo gebėjimus.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU3	14 mokinių	11-14 metų	Iki 30	14 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama (nekontaktinės valandos)				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 616 val.				

Bendras fizinis parengimas	120
Spec. fizinis parengimas	120
Techninis taktinis parengimas	200
Teorinis parengimas	53
Žaidybinis parengimas	88
Intelektinis parengimas	35
Viso:	616 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis rengimas.
2. Fizinių ypatybių, reikalingų žaidimui, kompleksinis lavinimas.
3. Technikos veiksmų intensyvus tobulinimas.
4. Technikos veiksmų įgūdžių taikymo žaidžiant mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, individualios puolimo ir gynybos taktikos pagrindų mokymas, tobulinimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, techninio ir individualios taktikos parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Testavimas.
10. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa:

- Technikos veiksmų mokymas ir tobulinimas.
- Pradinis specializavimas pagal žaidimo pozicijas.
- Ugdyti individualius teisingai atliekamus technikos veiksmus: rankos padėtis laikant kamuolį, trijų žingsnių su kamuoliu reikalavimas, klaidinamieji judesiai.
- Kompleksinis techniko veiksmų mokymas.
- Atraminio kamuolio metimo tobulinimas.
- Metimo pašokus mokymas.
- Metimo krintant mokymas.
- Metimas klaidinamuoju judesiu.
- Kamuolio perdavimas klaidinamaisiais judesiais.
- Kamuolio perdavimo įvairūs būdai (tiesus, aukštas, žemas, atšokant nuo grindų).
- Kūno klaidinamieji judesiai judant bei greitai bėgant.
- Kamuolio metimai į vartus iš visų pozicijų.
- 7 m. baudinio metimas.

- Techninių, taktinių gebėjimų mokymas individualiuose, grupiniuose ir komandiniuose žaidimo veiksmuose.
- Heuristinės taktikos mokymas.
- Judėjimo įvairovė su kamuoliu ir be jo, judėjimo būdų ir krypčių keitimai.
- Užtvaros ir atšokimai.
- Gynybos ir puolimo veiksmai vienas prieš vieną.
- Individualūs ir grupiniai gynybos veiksmai (perdavimas, perėmimas, pasikeitimas, pasaugojimas, užtvėrimas) aktyviai dengiant plotą.
- Aktyvaus ploto dengimo sistemos 1:5, 3:3, ir 4:2.
- Vartininko pradinė specializacija ir technikos mokymas.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU4	14 mokinių	13-15 metų	30-40	16 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama (nekontaktinės valandos)				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 704 val.				

Bendras fizinis parengimas	120
Spec. fizinis parengimas	120
Techninis taktinis parengimas	263
Teorinis parengimas	39
Žaidybinis parengimas	120
Intelektinis parengimas	42
Viso:	704 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis rengimas.
2. Pagrindinių fizinių ypatybių, reikalingų žaidimui, kompleksinis lavinimas.
3. Technikos veiksmų intensyvus tobulinimas.
4. Taktinių technikos veiksmų įgūdžių taikymo žaidžiant ugdymas, žaidimo grupinių kombinacijų mokymas ir tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Testavimas.
10. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa:

- Technikos veiksmų mokymas ir tobulinimas.
- Pradinis specializavimas pagal žaidimo pozicijas.
- Ugdyti individualius teisingai atliekamus technikos veiksmus: rankos padėtis laikant kamuolį, trijų žingsnių su kamuoliu reikalavimas, klaidinamieji judesiai.
- Kompleksinis technikos veiksmų mokymas ir tobulinimas.
- Atraminio kamuolio metimo tobulinimas.
- Metimas pašokus.
- Metimas krintant.
- Metimas klaidinamuoju judesiu.
- Kamuolio perdavimas klaidinamaisiais judesiais.
- Kamuolio perdavimo įvairūs būdai (tiesus, aukštas, žemas, atšokant nuo grindų).
- Kūno klaidinamieji judesiai judant bei greitai bėgant.
- Kamuolio metimai į vartus iš visų pozicijų.
- 7 m. baudinio metimas.

- Techninių, taktinių gebėjimų mokymas individualiuose, grupiniuose ir komandiniuose žaidimo veiksmuose.
- Heuristinės taktikos mokymas.
- Judėjimo įvairovė su kamuoliu ir be jo, judėjimo būdų ir krypčių keitimai.
- Užtvaros ir atšokimai.
- Gynybos ir puolimo veiksmai vienas prieš vieną.
- Individualūs ir grupiniai gynybos veiksmai (perdavimas, perėmimas, pasikeitimas, pasaugojimas, užtvėrimas) aktyviai dengiant plotą.
- Aktyvaus ploto dengimo sistemos 1:5, 3:3 ir 4:2.
- Vartininko pradinė specializacija ir technikos mokymas.

MEISTRISKUMO UGDYMO 5 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU5	14 mokinių	14-16 metų	30-40	18 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama (nekontaktinės valandos)				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 792 val.				

Bendras fizinis parengimas	120
Spec. fizinis parengimas	138
Techninis taktinis parengimas	305
Teorinis parengimas	49
Žaidybinis parengimas	138
Intelektinis parengimas	42
Viso:	792 val.

DARBO TURINYS:

1. Kompleksinis funkcinis, atletinis, techninis ir taktinis 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, grupinių ir komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių savybių 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. Grupinės heuristinės kognityvinės taktikos mokymas.
10. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti testavimai.
11. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa:

- Ilgas kamuolio perdavimas ir gaudymas keičiant judėjimų kryptis bei būdus.
- Susikryžiuojimai ir atgalinis perdavimas.
- Įvairūs kamuolio perdavimų būdai linijos puolėjui (tiesus, aukštas, su atšokimu nuo grindų).
- Kamuolio perdavimai kraštiniam puolėjams.
- Kamuolio perdavimai prieš aktyviai besiginančius žaidėjus.
- Kamuolio perdavimai naudojant klaidinamuosius judesius dešine ir kaire ranka.
- Ekspres kamuolio perdavimai (įžaidėjas – kraštų puolėjams, pusiauaukštas – priešingas kraštas, kraštas – kraštas).
- Kamuolio perdavimai bėgant į greitąjį puolimą.
- Atraminio metimo tobulinimas (virš galvos, nuo peties, vidutiniame aukštyje, nuo šlaunies).
- Metimai pašokus po klaidinamųjų judesių.

- Metimai pašokus atsispiriant ta pačia koja kaip metamoji ranka su kamuoliu.
- Metimai per bloką.
- Metimo būdai žaidžiant vienas prieš vieną.
- Metimo krintant tobulinimas.
- Metimai iš visų žaidimo pozicijų.
- Metimų po greito puolimo ir kontratakų mokymas.
- Aktyvios dviejų linijų gynybos sistemos 1:5, 3:3, 4:2, 3:2:1.
- Individualios ir grupinės gynybos veiksmai.
- Gynybos veiksmų „judėjimas į kamuolio pusę“, „susiglaudimas“, „pasaugojimas“, „užtvėrimas“, „perdavimas – perėmimas“, „pasikeitimas“ mokymas.
- Gynybos vienas prieš vieną tobulinimas, gynybos variantų 2x2, 3x2, 2x3 mokymas.
- Gynėjų ir vartininko veiksmų bendradarbiavimas.
- Mažų grupių puolėjų veiksmai 2x2, 3x2, 2x3, 3x3, 4x3, 3x4 poziciniame ir greitajame puolimuose.
- Žaidėjų bendradarbiavimo su linijos puolėju ir kamuolio perdavimo jam mokymas.
- Tolydus taktinių derinių mokymas.
- Taktiniai vartininko žaidimo veiksmai.

MEISTRISKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT1	12 mokinių	14-18 metų	40-50	22 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama (nekontaktinės valandos)				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 968 val.				

Bendras fizinis parengimas	127
Spec. fizinis parengimas	171
Techninis taktinis parengimas	404
Teorinis parengimas	60
Žaidybinis parengimas	161
Intelektinis parengimas	45
Viso:	968 val.

DARBO TURINYS:

1. Kompleksinis funkcinis, atletinis, techninis ir taktinis 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 savybių 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. Grupinės heuristinės kognityvinės taktikos mokymas.
10. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
11. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa:

- Ilgas kamuolio perdavimas ir gaudymas keičiant judėjimų kryptis bei būdus.
- Susikryžiuojimai ir atgalinis perdavimas.
- Įvairūs kamuolio perdavimų būdai linijos puolėjui (tiesus, aukštas, su atšokimu nuo grindų).
- Kamuolio perdavimai kraštiniam puolėjams.
- Kamuolio perdavimai prieš aktyviai besiginančius žaidėjus.
- Kamuolio perdavimai naudojant klaidinamuosius judesius dešine ir kaire ranka.
- Ekspres kamuolio perdavimai (įžaidėjas – kraštų puolėjams, pusiauakraštas – priešingas kraštas, kraštas – kraštas).
- Kamuolio perdavimai bėgant į greitąjį puolimą.
- Atraminio metimo tobulinimas (virš galvos, nuo peties, vidutiniame aukštyje, nuo šlaunies).
- Metimai pašokus po klaidinamųjų judesių.
- Metimai pašokus atsispiriant ta pačia koja kaip metamoji ranka su kamuoliu.

- Metimai per bloką.
- Metimo būdai žaidžiant vienas prieš vieną.
- Metimo krintant tobulinimas.
- Metimai iš visų žaidimo pozicijų.
- Metimų po greito puolimo ir kontratakų mokymas.
- Aktyvios dviejų linijų gynybos sistemos 1:5, 3:3, 4:2, 3:2:1.
- Individualios ir grupinės gynybos veiksmai.
- Gynybos veiksmų „judėjimas į kamuolio pusę“, „susiglaudimas“, „pasaugojimas“, „užtvėrimas“, „perdavimas – perėmimas“, „pasikeitimas“ mokymas.
- Gynybos vienas prieš vieną tobulinimas, gynybos variantų 2x2, 3x2, 2x3 mokymas.
- Gynėjų ir vartininko veiksmų bendradarbiavimas.
- Mažų grupių puolėjų veiksmai 2x2, 3x2, 2x3, 3x3, 4x3, 3x4 poziciniame ir greitajame puolimuose.
- Žaidėjų bendradarbiavimo su linijos puolėju ir kamuolio perdavimo jam mokymas.
- Tolydus taktinių derinių mokymas.
- Taktiniai vartininko žaidimo veiksmai.

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT2	12 mokinių	15-19 metų	Iki 50	24 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama (nekontaktinės valandos)				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 1056 val.				

Bendras fizinis parengimas	149
Spec. fizinis parengimas	172
Techninis-taktinis parengimas	440
Teorinis parengimas	55
Žaidybinis parengimas	200
Intelektinis parengimas	40
Viso:	1056 val.

DARBO TURINYS:

1. Kompleksinis funkcinis, atletinis, techninis, taktinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam, heuristiniam - 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 savybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
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. Testavimas.
10. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa:

- Įvairių kamuolio perdavimo būdų greitai judant tobulinimas.
- Trumpų kamuolio perdavimų judant į priekį („laupteliai“, „užtraukimas“) gynėjams priešinant mokymas.
- Susikryžiuojant ir greitas kamuolio atgalinis perdavimas.
- Perdavimai pašokus, perdavimai pro nugarą.
- Specifiniai ekspres kamuolio perdavimai linijos bei kraštų puolėjams.
- Kamuolio gaudymas viena ranka.
- Žaidiminiai kamuolio perdavimai pagal heuristinės taktikos ypatumus.
- Kamuolio perdavimų greitojo puolimo ir kontratakų metu tobulinimas.
- Vartininko pradinis ilgas kamuolio perdavimas.
- Metimų būdai prieš pasyviai ir aktyviai veikiančius gynėjus.
- Metimai atremtyje nuo peties, nuo šlaunies pasilenkus į dešinę, pasilenkus į kairę.
- Metimų krintant įvairiais būdais mokymas ir tobulinimas.

- Aktyvaus ploto dengimo sistemos 6:0, 5:1, 5:0+1 „indėnas“, 5:1 „indėnas“.
- Aktyvios dviejų linijų gynybos sistemos 1:5, 3:3, 3:2:1, 4:2.
- Individualūs ir grupiniai gynybos bendradarbiavimo veiksmai vienas prieš vieną, 1x2, 2x1, 2x2, 2x3, 3x2, 3x3 ir t.t.
- Greitas pasislinkimas ir gynybos sutankinimas kamuolio pusėje.
- Kraštinių gynėjų specifiniai veiksmai.
- Priekinių gynėjų sistemose 5:1, 4:2, 3:3, 5:0+1 „indėnas“ specifiniai veiksmai.
- Gynybos sistemų ir ritmo kaitaliojimai.
- Gynybos veiksmai prieš kontrataką ir greitą puolimą.
- Gynybą žaidžiant daugumoje/mažumoje.
- Gynyba po teisėjo ženklo „pasyvus žaidimas“.
- Gynėjų bendradarbiavimas su vartininko veiksmis.
- Individualūs ir grupiniai veiksmai su linijos puolėju.
- Kiekybinės persvaros kamuolio pusėje sudarymas.
- Atskirų grandžių bendradarbiavimas: įžaidėjas – linijos puolėjas, pusiau kraštų puolėjai – linijos puolėjas, pusiau kraštų puolėjai – kraštų puolėjai.
- Greitojo puolimo ir „antrosios bangos“ taktiniai variantai.
- Varžovų komandos taktinė analizė ir savos komandos rungtynių taktinės veiksmų užduotys.
- Praėjusių rungtynių statistinė analizė, apskaita, išvados ir nuorodos bei rekomendacijos žaidėjams.

MEISTRISKUMO TOBULINIMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT3	12 mokinių	17 ir vyresni	Iki 60	26 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama (nekontaktinės valandos)				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 1144 val.				

Bendras fizinis parengimas	172
Spec. fizinis parengimas	193
Techninis-taktinis parengimas	436
Teorinis parengimas	65
Žaidybinis parengimas	218
Intelektinis parengimas	60
Viso:	1144 val.

DARBO TURINYS:

1. Kompleksinis savybių ir ypatybių techninis ir taktinis 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 savybių 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. Testavimas.
10. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa:

- Įvairių kamuolio perdavimo būdų greitai judant ir varžovui trukdant tobulinimas.
- Trumpų kamuolio perdavimų judant į priekį („laipteliai“, „užtraukimas“) gynėjams priešinant mokymas.
- Susikryžiuojimai su kamuoliu ir greitas kamuolio atgalinis perdavimas. Susikryžiuojimai be kamuolio.
- Perdavimai pašokus, perdavimai pro nugarą.
- Specifiniai ekspres kamuolio perdavimai linijos bei kraštų puolėjams.
- Kamuolio gaudymas viena ranka.
- Žaidiminiai kamuolio perdavimai pagal heuristinės taktikos ypatumus.
- Kamuolio perdavimų greitojo puolimo ir kontratakų metu tobulinimas.
- Vartininko pradinis ilgas kamuolio perdavimas.
- Metimų būdai prieš pasyviai ir aktyviai veikiančius gynėjus.
- Metimai atremtyje nuo peties, nuo šlaunies pasilenkus į dešinę, pasilenkus į kairę.
- Metimų krintant įvairiais būdais mokymas ir tobulinimas.

- Aktyvaus ploto dengimo sistemos 6:0, 5:1, 5:0+1 „indėnas“, 5:1 „indėnas“.
- Aktyvios dviejų linijų gynybos sistemos 1:5, 3:3, 3:2:1, 4:2.
- Individualūs ir grupiniai gynybos bendradarbiavimo veiksmai vienas prieš vieną, 1x2, 2x1, 2x2, 2x3, 3x2, 3x3 ir t.t.
- Greitas pasislinkimas ir gynybos sutankinimas kamuolio pusėje.
- Kraštinių gynėjų specifiniai veiksmai.
- Priekinių gynėjų sistemose 5:1, 4:2, 3:3, 5:0+1 „indėnas“ specifiniai veiksmai.
- Gynybos sistemų ir ritmo kaitaliojimai.
- Gynybos veiksmai prieš kontrataką ir greitą puolimą.
- Gynybą žaidžiant daugumoje/mažumoje.
- Gynyba po teisėjo ženklo „pasyvus žaidimas“.
- Gynėjų bendradarbiavimas su vartininko veiksmis.
- Individualūs ir grupiniai veiksmai su linijos puolėju.
- Kiekybinės persvaros kamuolio pusėje sudarymas.
- Atskirų grandžių bendradarbiavimas: įžaidėjas – linijos puolėjas, pusiau kraštų puolėjai-linijos puolėjas, pusiau kraštų puolėjai – kraštų puolėjai.
- Greitojo puolimo ir „antrosios bangos“ taktiniai variantai.
- Varžovų komandos taktinė analizė ir savos komandos rungtynių taktinės veiksmų užduotys.
- Praėjusių rungtynių statistinė analizė, apskaita, išvados ir nuorodos bei rekomendacijos žaidėjams.

AUKŠTO MEISTRISKUMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM	12 mokinių	17 metų ir vyresni	Iki 70	28
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniam ugdyti individualiai skiriama (nekontaktinės valandos)				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 1232 val.				

Bendras fizinis parengimas	170
Spec. fizinis parengimas	180
Techninis-taktinis parengimas	474
Teorinis parengimas	63
Žaidybinis parengimas	270
Intelektinis parengimas	75
Viso:	1344 val.

DARBO TURINYS:

1. Kompleksinis 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 savybių 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. Testavimas.
10. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa:

- Įvairių kamuolio perdavimo būdų greitai judant ir gynėjams trukdant tobulinimas.
- Trumpų kamuolio perdavimų judant į priekį („laupteliai“, „užtraukimas“) gynėjams priešinant tobulinimas.
- Susikryžiuojimai su kamuoliu ir greitas kamuolio atgalinis perdavimas. Susikryžiuojimai be kamuolio.
- Perdavimai pašokus, perdavimai pro nugarą.
- Specifiniai ekspres kamuolio perdavimai linijos bei kraštų puolėjams.
- Kamuolio gaudymas viena ranka.
- Žaidiminiai kamuolio perdavimai pagal heuristinės taktikos ypatumus.
- Kamuolio perdavimų greitojo puolimo ir kontratakų metu tobulinimas.
- Vartininko pradinis ilgas kamuolio perdavimas.
- Metimų būdai prieš pasyviai ir aktyviai veikiančius gynėjus.

- Metimai atremtyje nuo peties, nuo šlaunies pasilenkus į dešinę, pasilenkus į kairę.
- Metimų krintant įvairiais būdais mokymas ir tobulinimas.
- Aktyvaus ploto dengimo sistemos 6:0, 5:1, 5:0+1 „indėnas“, 5:1 „indėnas“.
- Aktyvios dviejų linijų gynybos sistemos 1:5, 3:3, 3:2:1, 4:2.
- Individualūs ir grupiniai gynybos bendradarbiavimo veiksmai vienas prieš vieną, 1x2, 2x1, 2x2, 2x3, 3x2, 3x3 ir t.t.
- Greitas pasislinkimas ir gynybos sutankinimas kamuolio pusėje.
- Kraštinių gynėjų specifiniai anticipaciniai veiksmai.
- Priekinių gynėjų sistemose 5:1, 4:2, 3:3, 5:0+1 „indėnas“ specifiniai ir anticipaciniai veiksmai.
- Gynybos sistemų ir ritmo kaitaliojimai.
- Gynybos veiksmai prieš kontrataką ir greitą puolimą.
- Gynybą žaidžiant daugumoje/mažumoje.
- Gynyba po teisėjo ženklo „pasyvus žaidimas“.
- Gynėjų bendradarbiavimas su vartininko veiksmis.
- Individualūs ir grupiniai veiksmai su linijos puolėju.
- Kiekybinės persvaros kamuolio pusėje sudarymas.
- Atskirų grandžių bendradarbiavimas: įžaidėjas – linijos puolėjas, pusiau kraštų puolėjai-linijos puolėjas, pusiau kraštų puolėjai – kraštų puolėjai.
- Greitojo puolimo ir „antrosios bangos“ taktiniai variantai.
- Varžovų komandos taktinė analizė ir savos komandos rungtynių taktinės veiksmų užduotys.
- Praėjusių rungtynių statistinė analizė, apskaita, išvados ir nuorodos bei rekomendacijos žaidėjams.