



VILNIAUS MIESTO KREPŠINIO MOKYKLOS DIREKTORIUS

Į S A K Y M A S DĖL VIEŠOSIOS ĮSTAIGOS VILNIAUS MIESTO KREPŠINIO MOKYKLOS KREPŠININKŲ RENGIMO UGDYMO PROGRAMOS TVIRTINIMO

2026 m. rugsėjo 3 d. Nr. V-1.6-109
Vilnius

T v i r t i n u:

1. Viešosios įstaigos Vilniaus miesto krepšinio mokyklos 2026 – 2027 mokslo metų krepšininkų rengimo ugdymo programą.

Direktorius



Vytenis Tupčiauskas



VIEŠOJI ĮSTAIGA VILNIAUS MIESTO KREPŠINIO MOKYKLA

KREPŠININKŲ RENGIMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Viešoji įstaiga Vilniaus miesto krepšinio mokykla (toliau – Mokykla) yra pelno nesiekianti ribotos civilinės atsakomybės viešasis juridinis asmuo, kuris tenkina viešuosius interesus, sudaro sąlygas saviraiškai per sportą, organizuoja sporto veiklą.
2. 2026 – 2027 mokslo metų ugdymo programa reglamentuoja ugdymo programų įgyvendinimą Mokykloje 2026 – 2027 mokslo metais.
3. Ugdymo programos tikslai:
 - 3.1. Įvardinti bendruosius sportinio ugdymo Mokykloje principus ir reikalavimus;
 - 3.2. Suteikti ir sistemingai gilinti ugdytinio krepšinio sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti sportinio meistriškumo pradinio rengimo, fizinio aktyvumo ir aukšto meistriškumo etapais.
4. Ugdymo programos uždaviniai:
 - 4.1. Nustatyti reikalavimus sporto ugdymo procesui Mokykloje organizuoti;
 - 4.2. Aprašyti pagrindinius sporto ugdymo turinio būdus, įgyvendinti krepšinio sporto šakos programą.

II. SPORTINIO UGDYMO PROGRAMOS SUDARYMAS

5. Sportinio ugdymo programiniai reikalavimai parengti vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, atsižvelgiant į galimybes.
6. Sudarant Mokyklos ugdymo programą atsižvelgiama į sportininko poreikius, meistriškumo lygį, skirtas valandas bei Mokyklos galimybes.
7. Mokyklos ugdymo programoje numatyta:
 - 7.1. Mokyklos keliama tikslai krepšinio sporto šakos ugdymo programai įgyvendinti;
 - 7.2. Mokyklai svarbūs ugdymo proceso įgyvendinimo principai, ugdymo proceso organizavimo sąlygų ypatumai;
 - 7.2.1. ugdymo proceso įgyvendinimo principai: nuoseklumas (tikslų, principų, priemonių dermė), gebėjimų ugdymas, lygių galimybių užtikrinimas;
 - 7.2.2. ugdymo proceso organizavimo sąlygų ypatumai:
 - sporto bazių išplitimas po visą miestą;
 - ugdymo individualizavimas, atsižvelgiant į sportininkų pasiekimus ir specialiuosius pasiruošimo varžyboms etapus;

III. SPORTINIO UGDYMO ORGANIZAVIMAS

- 8.. Sportinio ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į bendruosius Lietuvos piliečio mokymo reikalavimus, žmogaus fizinių ir psichinių savybių raidos dėsningumus, lyties ir amžiaus, kada pasiekiami geriausi sporto šakos rezultatai, ypatumus, optimalų sporto varžybų poreikį ir t. t.
9. Mokykloje sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis:
 - 9.1. Mokyklos įstatais;
 - 9.2. Aportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis;
 - 9.3. Krepšinio sporto šakos ugdymo programomis;
 - 9.4. Ilgalaikiais krepšinio sporto šakos planais;
 - 9.5. Sporto varžybų kalendoriumi;
 - 9.6. Kitais normatyviniais dokumentais.
10. Ugdymas organizuojamas fizinio aktyvumo ir aukšto meistriškumo grupėms. Viena ar kita mokymo rūšis parenkama atsižvelgiant į sportininko meistriškumo lygį.
11. Pagrindinės Mokyklos sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinės paskaitos, praktinės mokomosios pratybos vietos sporto bazėse ir sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos, testai, kontroliniai normų patikrinimai ir t. t.
12. Mokslo ir ugdymo metų pradžia – rugsėjo 1 d. Mokyklos sportininkų ugdymas vyksta laisvalaikio: po pamokų, poilsio dienomis. Vasaros metu organizuojamos sporto stovyklos, individualūs užsiėmimai, rengiamos užimtumo akcijos.
13. Treneriams sudaromas treniruočių tvarkaraštis atsižvelgiant į krepšinio sporto šakos ugdymo programos turinį, tikslingumą, skirtą savaitinį darbo krūvį.
14. Valstybės švenčių dienomis treniruotės nevyksta, išskyrus atvejus, kai šventės diena sutampa su planuotomis kalendorinėmis varžybomis.
15. Teorinio mokymo ir sporto pratybų minimali trukmė – 1 akademinė valanda (45 min.) Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo mokymo plano reikalavimų ir negali viršyti 4 val. (180 min.) Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su treneriu, laikas.
16. Teorinių paskaitų, mokomųjų pratybų ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo mokomųjų pratybų tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose – kalendoriniai planai.
17. Sportininkų rengimas skirstomas į 3 etapus:
 - 17.1. I etapas – pradinis rengimas (PR);
 - 17.2. II etapas – fizinis aktyvumas (FA);
 - 17.3. III etapas – aukštas meistriškumas (AM).
18. Ugdymo trukmė metais:
 - 18.1. Pradinis rengimas – 2 metai, 7 – 8 metų vaikai;
 - 18.2. Fizinis aktyvumas - 2 - 3 metai, 9 – 11 metų vaikai;
 - 18.3. Fizinis aktyvumas – 6 - 7 metai, 11 – 17 metų vaikai, dalyvaujantis MKL C diviziono varžybose, draugiškuose turnyruose, vidiniame Mokyklos čempionate;
 - 18.4. Aukštas meistriškumas – 7 metai, 12 – 18 metų vaikai, dalyvaujantis MKL B diviziono varžybose, draugiškuose turnyruose, vidiniame Mokyklos čempionate;
 - 18.5. Aukštas meistriškumas – 7 metai, 2 – 18 metų vaikai, dalyvaujantis MKL A diviziono varžybose, draugiškuose turnyruose.
19. Ugdymo trukmė – 44 savaitės per metus.
20. Ugdymo valandos skirstomos atsižvelgiant mokymo grupės pajėgumą:
 - 20.1. Pradinis rengimas – 4 savaitinės valandos;
 - 20.2. Fizinis aktyvumas – 6 savaitinės valandos,
 - 20.3. Aukštas meistriškumas, komandos dalyvaujančios MKL B diviziono varžybose – 8 savaitinės valandos;
 - 20.4. Aukštas meistriškumas, komandos dalyvaujančios MKL A diviziono varžybose – 10 savaitinių valandų.
21. Mokymo grupių apskaita tvarkoma internetinėje platformoje „Stats4sport“.

22. Sportininkų atostogos sutampa su trenerio kasmetinėmis atostogomis. Trenerio ligos atveju, kad nesužlugtų mokymo procesas, gali būti įformintas jo pavadavimas.

23. Užsiėmimų vykdymo vieta:

23.1. NBA Basketball Scholl 3 sporto salėse adresu Žemynos g. 14, Vilniau miesto krepšinio mokyklos sporto salėje adresu Birželio 23-iosios 10, fizinio pasirengimo (treniruoklių) salės Žemynos g. 14, Birželio 23-iosios g. 10 ir bendrojo lavinimo mokyklų sporto salėse;

23.2. Bendrojo fizinio pasiruošimos treniruotės gali būti vykdomos parkuose ir miesto stadionuose pagal Mokyklos direktoriaus patvirtintą tvarkaraštį.

24. Dalyvavimas varžybose ir mokomųjų sporto stovyklų vykdymas:

24.1. Dalyvavimas varžybose vyksta pagal Lietuvos Moksleivių krepšinio lygos ir Mokyklos metinį varžybų kalendorinį planą.

24.2. Mokomosios sporto stovyklos Mokykloje vykdomos Lietuvos krepšinio čempionatų sezono pasiruošimui ir čempionatų A diviziono Finalo ketverto varžybų pasiruošimui. Sporto stovyklų ir dienų skaičius priklauso nuo esamų Mokyklos finansavimo galimybių:

24.2.1. vaikų amžiaus grupėse 8 – 10 dienų kartą per metus;

24.2.2. jaunučių amžiaus grupėse – 10 – 12 dienų 2 kartus per metus;

24.2.3. jaunių amžiaus grupėse – 10 – 14 dienų 2 kartus per metus.

25. Mokymo – treniruočių pratybos pradedamos po pamokų bendrojo lavinimo mokyklose. Mokomųjų treniruočių stovyklų metu per dieną organizuojamos 2 treniruotės.

26. Ugdymo procesas Mokykloje organizuojamas lietuvių kalba.

27. Mokykloje fizinio aktyvumo ar aukšto meistriškumo grupės sudaromos pagal Mokyklos direktoriaus nustatytą ir su Mokyklos valdyba suderintą tvarką.

28. Grupės Mokykloje gali būti sudarytos iš vienos lyties asmenų arba būti mišrios.

29. Sportininkų sveikatos patikrinimas vyksta Lietuvos sporto medicinos centre, poliklinikose, šeimos klinikose du kartus per metus. Pagal sportinio ugdymo programas ugdyti priimami sportininkai turi būti gavę sporto medicinos centro pažymą, kad yra sveiki ir gali treniruotis.

Eil. Nr.	Pagrindinės priemonės	Programa
1.	Bendras fizinis parengimas:	1. pratimai su įrankiais ir be jų; 2. kitų sporto šakų pratimai; 3. l. atletikos, gimnastikos, akrobatikos, kitų sporto žaidimų pratimai.
2.	Specialusis fizinis parengimas:	1. organizmo funkcinio pajėgumo gerinimas krepšinio žaidimo režimu; 2. fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų tobulinimas krepšinio žaidimo režimu, pvz. greitumo ugdymas (technikos veiksmų atlikimo, tarpusavio bendravimo, perėjimo iš puolimo į kitą gynybą, reagavimo, lokomocinį greitumą.
3.	Techninis-taktinis parengimas:	1. judėjimo (bėgimas, pristatomu žingsniu, keičiant kryptį) aikštelėje mokymas: stovėsenos, varpstės (pirmyn, atgal), sustojimai (žingsneliu, šuoliuku), apgaulingi judesiai; 2. kamuolio gaudymo –perdavimo mokymas; abiem rankom nuo krūtinės, viena ranka nuo krūtinės, abiem nuo galvos, viena nuo peties; 3. kamuolio varymo mokymas: vietoje, judant, keičiant kryptį, keičiant ranką; 4. metimai į krepšį: viena ranka nuo peties, viena ranka nuo peties pašokus, iš vietos, žengus žingsnį, pavarius kamuolį, judant; 5. kova dėl atšokusių kamuolių; 6. žaidybinių kombinacijų mokymas: 6.1. ginantis (pasaugojimas, prasilenkimas, pasikeitimas dengiamaisiais);

		6.2. puolant (perdavei kamuolį ir bėk vėl jo gauti); 6.3. su užtvaramis (užtvara iš priekio, iš užnugario, iš šono, stovint vietoje, judant, dviguba, grandininė užtvara); 6.4. kombinacijos esant kiekybinei puolėjų persvarai: (2x1,3x2,4x3); 6.5. standartinių padėčių kombinacijos (išmetant kamuolį iš užribio, ginčo metu, metant baudų metimus);
4.	Teorinis parengimas:	1. Lietuvos sporto istorija. 2. Krepšinis ir jo vaidmuo Lietuvoje. 3. Higiena ir higieniniai reikalavimai. 4. Medicininė kontrolė ir savikontrolė. 5. Krepšinio taisyklės. 6. Teisėjavimas ir varžybų vykdymas. 7. Pasirengimas varžyboms, užduočių nusakymas. 8. Krepšinio technikos ir taktikos pagrindai. 9. Žalingi įpročiai
5.	Žaidybinis parengimas:	1. perėjimas nuo gynybos į puolimą: (greitas puolimas, perėjimas į pozicinį puolimą); 2. komandos veikla pereinant nuo puolimo į gynybą; 3. asmeninė gynyba (sutankinta , aktyvi); 4. aikštės gynyba; 5. mišri gynyba; 6. kombinuota gynyba; 7. puolimas prieš asmeninę gynybą; 8. puolimas prieš aikštės gynybą; 9. puolimas prieš mišrią gynybą.
6.	Intelektinis rengimas:	1. mąstymo, pastabumo ir suvokimo, dėmesio sutelkimo, veiklos greitumo lavinimas;



VIEŠOJI ĮSTAIGA VILNIAUS Miesto KREPŠINIO MOKYKLA

FORMALŲJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO IR NEFORMALIAUS UGDYMO MOKOMASIS PLANAS

Vandens skaičius per savaitę		4	6	6	8	10
Ugdymo metų amžius		Pradinis rengimas 7 – 8 metų	Fizinis aktyvumas 9 -11 metų	Fizinis aktyvumas 11 - 17 metų	Aukšto meistriškumo 12 – 18 metų	Aukšto meistriškumo 12 – 17 metų
Rengimo rūšių santykis (procentais) metiniame treniruočių cikle/val.						
1	Bendras fizinis rengimas	30/53	30/80	20/53	30/106	10/44
2	Spec. fizinis rengimas	15/27	15/39	10/26	15/53	15/66
3	Techninis – taktinis parengimas	30/53	30/80	40/107	30/106	45/199
4	Teorinis parengimas	5/9	5/13	5/13	5/17	5/22
5	Žaidybinis parengimas	10/17	10/26	15/39	10/35	20/89
6	Intelektinis parengimas	10/17	10/26	10/26	10/35	5/22
Metinis vandens skaičius		176	264	264	264	442



VIEŠOJI ĮSTAIGA VILNIAUS MIESTO KREPŠINIO MOKYKLA

UGDYMO PROGRAMOS

I. PRADINIS RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR	16 mokinių	7-8 metų	10	4 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 176 val.				

Bendras fizinis parengimas	30/53
Spec. fizinis parengimas	15/27
Techninis taktinis parengimas	30/53
Teorinis parengimas	5/9
Žaidybinis parengimas	10/17
Intelektinis parengimas	10/17
Viso:	176

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo vikrumo, greitumo ugdymui.
2. Krepšinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas ir pradinis tobulinimas.
3. Individualus taktikos pagrindų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis.
7. Prioritetinės fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji žaidimai, parengiamieji pratimai.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių išvystymo, vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
9. Medicininė kontrolė.

DARBO TIKSLAI:

1. Taisyklingas bėgimas veidu/nugara, krypties keitimas, kliūtis apibėgimas, ritmo keitimas.
2. Stovėseną su kamuoliu: gynėjo stovėsenos, prasiveržimo stovėsenos pagrindai.
3. Kamuolio varymas dešine/kaire rankomis keičiant kryptį, sustojimas žingsneliu, sustojimas šuoliu, kamuolio varymas su apgaulingais judesiais (į priekį/atgal, tarp kojų, pro nugarą, „verpstė“).
4. Dvižingsnis metant stipriąja/silpnąją ranka.
5. Perdavimai stovėsenoje stipriąja/silpnąją ranka (į krūtinę, nuo žemės), perdavimai stipriąją ranka po kamuolio varymo, pirmas perdavimas.
6. Metimo pagrindai, metimai po kamuolio varymo iš vidutinio nuotolio.
7. 1x1 žaidimo įgūdžių formavimas, 1x1 gynybos pagrindai.
8. Atsivėrimai.

II. FIZINIO UGDUMO

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
FA	16 mokinių	9-11 metų	20-25	6 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val.
44 sav. / 264 val.				

Bendras fizinis parengimas	30/80
Spec. fizinis parengimas	15/39
Techninis taktinis parengimas	30/80
Teorinis parengimas	5/13
Žaidybinis parengimas	10/26
Intelektinis parengimas	10/26
Viso:	264

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Krepšinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Medicininė kontrolė.

DARBO TIKSLAI:

1. Kamuolio varymas su apgaulingų judesių junginiais.
2. Įvairūs metimai iš po krepšio.
3. Perdavimai: po apgaulingų judesių, viena ranka, perdavimai iš rankų rankas.
4. Metimai iš vidutinio nuotolio po perdavimo: po sustojimo žingsneliu, po sustojimo šuoliuke.
5. 1x1 gynyba: stiprios rankos „uždarymas“, neleidžiant priimti kamuolio, kirtimų blokavimas, atsitvėrimai.
6. Komandinės gynybos pagrindai: pagalba iš silpnosios pusės, rotacija, kalbėjimas, keitimasis ginamaisiais.
7. Greito puolimo pagrindai: 2x1, 3x2.

III. MEISTRIŠKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
FA	14 - 16 mokinių	11-17 metų	20-40	6 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val.
44 sav. / 264 val.				

Bendras fizinis parengimas	20/53
Spec. fizinis parengimas	10/26
Techninis taktinis parengimas	40/107
Teorinis parengimas	5/13
Žaidybinis parengimas	15/39
Intelektinis parengimas	10/26
Viso:	264

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Krepšinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo intervalinis, pakaitinis, varžybų.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos per rungtynes.
8. Medicininė kontrolė.

DARBO TIKSLAI:

1. Įvairūs užbaigimai iš po krepšio be kamuolio varymo bei perdavimo.
2. Kamuolio varymas.
3. Apgaulingi judesiai dideliame greityje.
4. Perdavimai: silpnąja ranka po kamuolio varymo, virš galvos, perdavimai prie spaudimo/dvigubinimo.
5. Metimai: priėmus kamuolį po judesio, po judesio + apgaulingas judesys su driblingu, tritaškis metimas stovėsenoje.
6. Gynybos pagrindai: agresyvi gynyba, žaidėjo su kamuoliu stūmimas į šoną (vidurio uždarymas), dvigubinimas, atsitraukimas nuo puolėjo, žaidėjo su kamuoliu dvigubinimas.
7. Puolimas naudojant užtvaras su kamuoliu.
8. 5x5 gynyba: judėjimas kamuolio kryptimi, pagalba, gynyba prie užtvarų be kamuolio.
9. 5x5 puolimas: išsidėstymas aikštelėje, užtvaro be kamuolio.
10. Greitas puolimas: 3x2, 4x3, pirmas perdavimas, perėjimas iš greito puolimo į pozicinį žaidimą.

IV. AUKŠTO MEISTRISKUMO

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM	14 -16 mokinių	12-18 metų	20-40	8 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val.
44 sav. / 352 val.				

Bendras fizinis parengimas	20/70
Spec. fizinis parengimas	10/35
Techninis taktinis parengimas	40/142
Teorinis parengimas	5/17
Žaidybinis parengimas	15/53
Intelektinis parengimas	10/35
Viso:	352

DARBO TURINYS:

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

DARBO TIKSLAI:

1. Stovėsenos su kamuoliu / be kamuolio, posūkliai, kojų darbas žaidėjui esant be kamuolio, apgaulingi judesiai, greičio keitimas, krypties keitimas, judėjimas pristatomu žingsniu, užtvaros, judėjimas po užtvaros, atsivėrimai, kamuolio perdavimai.

V. AUKŠTO MEISTRISKUMO

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM	12 - 16 mokinių	12-17 metų	50-60	10 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val.
46 sav. / 442 val.				

Bendras fizinis parengimas	10/44
Spec. fizinis parengimas	15/66
Techninis taktinis parengimas	45/199
Teorinis parengimas	5/22
Žaidybinis parengimas	20/89
Intelektinis parengimas	5/22
Viso:	442

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: fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Medicininė kontrolė.