

MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO TINKLINIO UGDYMO PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų per savaitę |
|---|----------------------------|------------------|-------------------------|---------------------------------|
| PR1 | 12 | 7-11 | Parenkama individualiai | 9 |
| Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 387 | | | | |

| Rengimas | Valandų skaičius |
|------------------------------|------------------|
| Teorinis rengimas | 22 |
| Bendras fizinis rengimas | 75 |
| Specialusis fizinis rengimas | 50 |
| Techninis rengimas | 140 |
| Taktinis rengimas | 82 |
| Psichologinis rengimas | 18 |
| Viso: | 387 |

PR1 grupės rengimo tikslas:

1. Suteikti tinklinio sporto šakos judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių tinklinio žaidimo kompetencijų.

PR1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Ugdyti požiūrį į sportą;
2. Taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti paauglio organizmo augimą ir brandą;
3. Tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Supažindinimas su tinklinio taisyklėmis.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją;
- 3.2. Pratimai lavinti greitumą.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Tinklinio kamuolio mušinėjimo technika;
- 4.2. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apачios technikos mokymas;
- 4.3. Tinklinio kamuolio atmušimas iš viršaus/apачios stovint vietoje ir judant;
- 4.4. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apачios, atšokusio nuo žemės;
- 4.5. Tinklinio kamuolio perdavimai stovint vietoje, po judesio;
- 4.6. Taisyklinga stovėseną, mušant kamuolį iš viršaus/apачios.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Individuali be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo;
- 5.2. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas mušinėjant tinklinio kamuolį;
- 5.3. Mokomasis tinklinio žaidimas 1x1, 2x2, 3x3.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo;
3. Žaidėjų organizavimo metodai, grupinis, individualus, srautinis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Taisyklingos stovėsenos, rankų padėčių kartojimai.

Savaitės ciklo programa:

1. Mokomasis tinklinio žaidimas;
2. Judrieji žaidimai, nustatant laimėtoją.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

| Eil. Nr. | Pratimo pavadinimas | Pratimo aprašymas | Pratimo nauda |
|----------|--|--|--|
| 1. | Perdavimo iš viršaus mokymas | Atliekant perdavimą iš viršaus visi pirštai vidine dalimi liečia kamuolį kontakto su kamuoliu metu | Išmoks taisyklingai atmušti kamuolį iš viršaus |
| 2. | Tinklinio kamuolio pakėlimai nuo žemės | Atliekant šį pratimą sportininkas išmoks taisyklingos rankų ir riešų padėties | Išmoks taisyklingai atmušti kamuolį iš viršaus |
| 3. | Perdavimo iš apačios mokymas | Mokinsis taisyklingos kojų padėties, rankų sudėjimo bei taisyklingos laikysenos | Išmoks taisyklingai atmušti kamuolį iš apačios |

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų per savaitę |
|---|----------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------|
| PR2 | 12 | 9-12 | 4-8 | 11 |
| Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 473 | | | | |

| Rengimas | Valandų skaičius |
|------------------------------|-------------------------|
| Teorinis rengimas | 27 |
| Bendras fizinis rengimas | 90 |
| Specialusis fizinis rengimas | 70 |
| Techninis rengimas | 170 |
| Taktinis rengimas | 96 |
| Psichologinis rengimas | 20 |
| Viso: | 473 |

PR2 grupės rengimo tikslas:

1. Techninių veikslių ir jų junginių kartojimas, kol taps įgūdžiu.

PR2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Suteikti žinių apie judesių mokymą, tinklinio technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
2. Išmokyti vaikus iki smulkmenų teisingai suvokti ir atlikti pagrindinius tinklinio technikos veiksmus;
3. Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Supažindinimas su tinklinio taisyklėmis.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją;
- 3.2. Pratimai lavinti greitumą.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Tinklinio kamuolio mušinėjimo technika;
- 4.2. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios technikos mokymas;
- 4.3. Tinklinio kamuolio atmušimas iš viršaus/apačios stovint vietoje ir judant;
- 4.4. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios, atšokusio nuo žemės;
- 4.5. Tinklinio kamuolio perdavimai stovint vietoje, po judesio;
- 4.6. Taisyklinga stovėseną, mušant kamuolį iš viršaus/apačios.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Individuali be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo;
- 5.2. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas mušinėjant tinklinio kamuolį;
- 5.3. Mokomasis tinklinio žaidimas 1x1, 2x2, 3x3.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo;
3. Žaidėjų organizavimo metodai, grupinis, individualus, srautinis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Taisyklingos stovėsenos, rankų padėčių kartojimai.

Savaitės ciklo programa:

1. Taisyklių kartojimas, technikos tobulinimas.

Pedagoginė kontrolė:

1. Fizinį ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos pradmenų dinamikos.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

| Eil. Nr. | Pratimo pavadinimas | Pratimo aprašymas | Pratimo nauda |
|----------|---|---|--|
| 1. | Perdavimų iš viršaus/apačios mokymas į sieną | Atliekant perdavimus iš viršaus/apačios į sieną, sportininkas/ė išmoks užimti tinkamą padėtį prieš atmušant kamuolį | Išmoks taisyklingai atmušti kamuolį iš viršaus/apačios |
| 2. | Perdavimo iš viršaus technikos mokymas po judesio | Atliekant šį pratimą sportininkas/ė išmoks perduoti kamuolį po judesio į dešinę/kairę pusę | Išmoks taisyklingai perduoti kamuolį iš viršaus |
| 3. | Perdavimo iš apačios technikos mokymas po judesio | Atliekant šį pratimą sportininkas išmoks perduoti kamuolį po judesio į dešinę/kairę pusę | Išmoks taisyklingai perduoti kamuolį iš apačios |

III. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------|
| MU1 | 12 | 11-13 | 5-7 | 12 |
| Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 516 | | | | |

| Rengimas | Valandų skaičius |
|------------------------------|------------------|
| Teorinis rengimas | 25 |
| Bendras fizinis rengimas | 100 |
| Specialusis fizinis rengimas | 86 |
| Techninis rengimas | 185 |
| Taktinis rengimas | 100 |
| Psichologinis rengimas | 20 |
| Viso: | 516 |

MU1 grupės rengimo tikslas:

1. Techninių veiksmų ir jų junginių kartojimas, kol taps įgūdžiu.

MU1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Suteikti teorines ir praktines žinias;
2. Gerinti techninį ir taktinį rengimą;
3. Parengti komandas dalyvauti tinklinio varžybose.

MU1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Supažindinimas su tinklinio taisyklėmis;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją;
- 3.2. Pratimai lavinti greitumą.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Tinklinio kamuolio mušinėjimo technika;
- 4.2. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios technikos tobulinimas;
- 4.3. Tinklinio kamuolio perdavimo iš vietos, po judesio, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio;
- 4.4. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios, atšokusio nuo žemės;
- 4.5. Tinklinio kamuolio perdavimai po apsisukimo 360°, kamuoliui atšokus nuo žemės;
- 4.6. Žaidėjo stovėseną, judėjimas aikštelėje pristatomu žingsniu.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Tinklinio puolimo taktika individuali be kamuolio, teisingo žingsnio pasirinkimas, tinklinio kamuolio mušimas be šuolio, viršutinis padavimas. Grupinės gynybos bendradarbiavimas. Komandinė puolimo taktika, puolamasis smūgis po blogo perdavimo;
- 5.2. Tinklinio gynybos taktika individuali, imitaciniai gynybos pratimai be kamuolio, individualios užtvaros pratimai;
- 5.3. Žaidimas 3x3, 4x4.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo;
3. Žaidėjų organizavimo metodai, grupinis, individualus, srautinis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Asmeninės ir komandinės gynybos/puolimo tobulinimai.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

| Eil. Nr. | Pratimo pavadinimas | Pratimo aprašymas | Pratimo nauda |
|-----------------|--|--|--|
| 1. | Puolamojo žingsnio mokymasis | Sportininkai/ės stengsis atkartoti parodytus žingsnius, taip kaip nurodyta ant sporto salės grindų | Išmoks taisyklingo puolamojo žingsnio |
| 2. | Individualios užtvaros mokymasis be žingsnio | Kiekvienas sportininkas/ė turi išmokti pašokti vertikaliai į viršų neliečiant | Išmoks taisyklingai pašokti į viršų ir |

| | | | |
|----|-----------------------------|--|----------------------------------|
| | | tinklo ir paskui bus mokama rankų padėties | taisyklingos rangų padėties |
| 3. | Viršutinio padavimo mokymas | Mokinsis taisyklingos kojų ir rankų padėties | Mokės paduoti viršutinį padavimą |

IV. MEISTRISKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------|
| MU2 | 12 | 12-14 | 6-8 | 13 |
| Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 559 | | | | |

| Rengimas | Valandų skaičius |
|------------------------------|------------------|
| Teorinis rengimas | 25 |
| Bendras fizinis rengimas | 115 |
| Specialusis fizinis rengimas | 100 |
| Techninis rengimas | 195 |
| Taktinis rengimas | 104 |
| Psichologinis rengimas | 20 |
| Viso: | 559 |

MU2 grupės rengimo tikslas:

1. Techninių veiksmų ir jų junginių kartojimas, kol taps įgūdžiu.

MU2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Suteikti teorines ir praktines žinias;
2. Gerinti techninį ir taktinį rengimą;
3. Parengti komandas dalyvauti tinklinio varžybose.

MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Išstvermės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Tinklinio kamuolio mušinėjimo technika;
- 4.2. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios technikos tobulinimas;

- 4.3. Tinklinio kamuolio perdavimo iš vietos, po judesio, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio;
- 4.4. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios, atšokusio nuo žemės;
- 4.5. Tinklinio kamuolio perdavimai po apsisukimo 360°, kamuoliui atšokus nuo žemės;
- 4.6. Žaidėjo stovėseną, judėjimas aikštelėje pristatomu žingsniu.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Tinklinio puolimo taktika individuali be kamuolio, teisingo žingsnio pasirinkimas, tinklinio kamuolio mušimas be šuolio, viršutinis padavimas. Grupinės gynybos bendradarbiavimas. Komandinė puolimo taktika, puolamasis smūgis po blogo perdavimo;
- 5.2. Tinklinio gynybos taktika individuali, imitaciniai gynybos pratimai be kamuolio, individualios užtvaros pratimai;
- 5.3. Žaidimas 3x3, 4x4, 6x6.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo;
3. Žaidėjų organizavimo metodai, grupinis, individualus, srautinis.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

| Eil. Nr. | Pratimo pavadinimas | Pratimo aprašymas | Pratimo nauda |
|----------|---|---|---|
| 1. | Individualios užtvaros judėjimas su žingsniu | Sportininkas/ė stovi vienoje tinklo pusėje, o treneris kitoje. Treneris parodo, kaip taisyklingai dėti žingsnius, o paskui sportininkas/ė stengiasi atkartoti | Mokės judėti taisyklingu žingsniu į šonines užtvaras |
| 2. | Puolamojo smūgio mokymasis | Treneris parodo, kaip taisyklingai atlikti rankų judesius, paskui kiekvienas stengiasi atkartoti | Taisyklingas rankos išmojimas atliekant puolamąjį smūgį |
| 3. | Viršutinio padavimo mokymasis stovint prie sienos | Atsistoti prie sienos taip, kaip atliktum padavimą per tinklą. Silpnoje rankoje laikote tinklinio kamuolį, jį tiesia ranka išmetate kuo arčiau sienos, o su savo stipriąja ranka stengiatės prispausti kamuolį, taip, kad neatšoktų | Atliks techniškai tvarkingą viršutinį padavimą |

V. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų per savaitę |
|---|----------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------|
| MU3 | 12 | 13-15 | 6-10 | 14 |
| Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 602 | | | | |

| Rengimas | Valandų skaičius |
|------------------------------|-------------------------|
| Teorinis rengimas | 30 |
| Bendras fizinis rengimas | 125 |
| Specialusis fizinis rengimas | 105 |
| Techninis rengimas | 205 |
| Taktinis rengimas | 115 |
| Psichologinis rengimas | 22 |
| Viso: | 602 |

MU3 grupės rengimo tikslas:

1. Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

MU3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Gilinti žinias apie sustojimus;
2. Techninių veiksmų tobulinimas;
3. Pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius tinklinio varžybose.

MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Ištvėmės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Tinklinio kamuolio mušinėjimo technika;
- 4.2. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios technikos tobulinimas;
- 4.3. Tinklinio kamuolio perdavimo iš vietos, po judesio, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio;
- 4.4. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios, atšokusio nuo žemės;
- 4.5. Tinklinio kamuolio perdavimai po apsisukimo 360°, kamuoliui atšokus nuo žemės;
- 4.6. Žaidėjo stovėseną, judėjimą aikštelėje pristatomu žingsniu.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Tinklinio puolimo taktika individuali be kamuolio, teisingo žingsnio pasirinkimas, tinklinio kamuolio mušimas be šuolio, viršutinis padavimas. Grupinės gynybos bendradarbiavimas. Komandinė puolimo taktika, puolamasis smūgis po blogo perdavimo;
- 5.2. Tinklinio gynybos taktika individuali, imitaciniai gynybos pratimai be kamuolio, individualios užtvaros pratimai;
- 5.3. Žaidimas 4x4, 6x6.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo;
3. Žaidėjų organizavimo metodai, grupinis, individualus, srautinis.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

| Eil. Nr. | Pratimo pavadinimas | Pratimo aprašymas | Pratimo nauda |
|----------|---------------------------------------|--|---|
| 1. | Komandinės užtvartos mokymasis | Mokinsis kartu judėti į dešinę/kairę pusę ir kartu pašokti | Mokės statyti dvigubą užtvartą |
| 2. | Puolamasis smūgis po priimto kamuolio | Kitoje aikštelės pusėje stovi treneris, kuris paduoda kamuolį žaidėjui, kuris stovi kitoje tinklo pusėje. Po priimto kamuolio daro taisyklingą žingsnį ir atmuša kamuolį | Mokės permušti kamuolį per tinklą po priimto kamuolio |
| 3. | Padavimo – priėmimo mokymas | Sportininkas/ė padavinėja tinklinio kamuolį per tinklą, gale esančiam žaidėjui | Išmoks taisyklingai priimti paduodantį kamuolį |

VI. MEISTRISKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų per savaitę |
|---|----------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------|
| MU4 | 12 | 14-16 | 7-11 | 16 |
| Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 688 | | | | |

| Rengimas | Valandų skaičius |
|------------------------------|------------------|
| Teorinis rengimas | 33 |
| Bendras fizinis rengimas | 140 |
| Specialusis fizinis rengimas | 150 |
| Techninis rengimas | 215 |
| Taktinis rengimas | 125 |
| Psichologinis rengimas | 25 |
| Viso: | 688 |

MU4 grupės rengimo tikslas:

1. Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

MU4 grupės rengimo uždaviniai:

1. Gilinti žinias apie sustojimus ir jų daromas klaidas;
2. Techninių veiksmų tobulinimas;
3. Pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius tinklinio varžybose.

MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Išstvermės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Tinklinio kamuolio mušinėjimo technika;
- 4.2. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios technikos tobulinimas;
- 4.3. Tinklinio kamuolio perdavimo iš vietos, po judesio, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio;
- 4.4. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios, atšokusio nuo sienos;
- 4.5. Tinklinio kamuolio perdavimai po apsisukimų 90°, 180°, 360°;
- 4.6. Žaidėjo stovėseną, judėjimą aikštelėje pristatomu žingsniu.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Tinklinio puolimo taktika individuali su kamuolio, teisingo žingsnio pasirinkimas, tinklinio kamuolio mušimas su šuolio, viršutinis padavimas. Grupinės gynybos bendradarbiavimas. Komandinė puolimo taktika, puolamasis smūgis po blogo perdavimo;
- 5.2. Tinklinio gynybos taktika individuali, gynybos pratimai su kamuoliu, individualios uždavos pratimai;
- 5.3. Žaidimas 6x6.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo;
3. Žaidėjų organizavimo metodai, grupinis, individualus, srautinis.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

| Eil. Nr. | Pratimo pavadinimas | Pratimo aprašymas | Pratimo nauda |
|-----------------|--|--|--|
| 1. | Komandinės uždavos statymas | Po perdavimo iš 3 zonos, sportininkas/ė iš 4 zonos daro puolamąjį smūgį, o statantys uždavą stengiasi kartu padaryti žingsnį ir pastatyti uždavą | Mokės statyti dvigubą uždavą |
| 2. | Puolamasis smūgis po gynyboje ištraukto kamuolio | Treneris smūgiuoja kamuolį į sportininką/ę stovinčią 4/5 zonoje, po apsiginto kamuolio kėlėja kelia į 4 zoną | Mokės permušti kamuolį per tinklą po gynyboje ištraukto kamuolio |
| 3. | Kūlversčių per petį mokymas | Sportininkai ant čiužinių stengiasi padaryti kūlversčius per petį | Ištrauks gynyboje kamuolį ir saugiai atliks kūlverstį |

VIII. MEISTRISKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų per savaitę |
|---|----------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------|
| MU5 | 12 | 15-17 | 8-12 | 18 |
| Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 774 | | | | |

| Rengimas | Valandų skaičius |
|------------------------------|------------------|
| Teorinis rengimas | 33 |
| Bendras fizinis rengimas | 172 |
| Specialusis fizinis rengimas | 170 |
| Techninis rengimas | 230 |
| Taktinis rengimas | 144 |
| Psichologinis rengimas | 25 |
| Viso: | 774 |

MU5 grupės rengimo tikslas:

1. Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

MU5 grupės rengimo uždaviniai:

1. Gilinti žinias apie sustojimus ir jų daromas klaidas;
2. Techninių veiksmų tobulinimas;
3. Pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius tinklinio varžybose.

MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Ištvėrmės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Tinklinio kamuolio mušinėjimo technika;
- 4.2. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios technikos tobulinimas;
- 4.3. Tinklinio kamuolio perdavimo iš vietos, po judesio, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio;
- 4.4. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios, atšokusio nuo sienos;
- 4.5. Tinklinio kamuolio perdavimai po apsisukimų 90°, 180°, 360°;
- 4.6. Žaidėjo stovėseną, judėjimą aikštelėje pristatomu žingsniu.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Tinklinio puolimo taktika individuali su kamuolio, teisingo žingsnio pasirinkimas, tinklinio kamuolio mušimas su šuolio, viršutinis padavimas. Grupinės gynybos bendradarbiavimas. Komandinė puolimo taktika, puolamasis smūgis po gynyboje ištraukto kamuolio;

5.2. Tinklinio gynybos taktika individuali/komandinė, gynybos pratimai su kamuoliu, individualios/komandinės užtvaros pratimai;

5.3. Žaidimas 6x6.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;

6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo;
3. Žaidėjų organizavimo metodai, grupinis, individualus, srautinis.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

| Eil. Nr. | Pratimo pavadinimas | Pratimo aprašymas | Pratimo nauda |
|----------|---|--|---|
| 1. | Komandinės užtvaros statymas | Vietoje tinklo pusėje stovi sportininkai/ės su kamuoliais, kitoje pasiruošę statyti užtvaras. Treneris stovi už žaidėjų ir rodo pirštais, kuriems reikia atakuoti. Uztvara turi sureaguoti iš kurio krašto bus vykdoma ataka | Mokės statyti dvigubą, trigubą užtvarą |
| 2. | Puolamasis smūgis - padavimas | Atlikus padavimą sportininkas/ė priima kamuolį į 3 zoną ir laukia kol jam pakels į 4/3/2 zonas, po smūgiuoto kamuolį juda atgal į priėmimą ir kartoja kelis kartus tą patį veiksmą | Mokės permušti kamuolį per tinklą po priimto kamuolio |
| 3. | Tinklinio kamuolio ištraukimas krentant | Sportininkai ant čiužinių stengiasi atlikti slydimo veiksmą | Ištrauks gynyboje kamuolį ir saugiai atliks kritimą ant pilvo |

VIII. MEISTRISŪKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------|
| MT1 | 12 | 17 ir vyresni | 9-14 | 20 |
| Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 860 | | | | |

| Rengimas | Valandų skaičius |
|------------------------------|-------------------------|
| Teorinis rengimas | 40 |
| Bendras fizinis rengimas | 180 |
| Specialusis fizinis rengimas | 195 |
| Techninis rengimas | 255 |
| Taktinis rengimas | 165 |
| Psichologinis rengimas | 25 |
| Viso: | 860 |

MT1 grupės rengimo tikslas:

1. Techninių veikslių, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

MT1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Gilinti žinias apie padavimo taktiką;
2. Techninių veikslių tobulinimas;
3. Pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius tinklinio varžybose.

MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Išstvermės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Šuolinio padavimo tobulinimai;
- 4.2. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios technikos tobulinimas;
- 4.3. Tinklinio kamuolio perdavimo iš vietos, po judesio, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio;
- 4.4. Individualios/komandinės užtvaros taktikos rengimas;
- 4.5. Tinklinio kamuolio perdavimai po apsisukimų 90°, 180°, 360°;
- 4.6. Žaidėjo stovėseną, judėjimą aikštelyje kryžminiu žingsniu.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Tinklinio puolimo taktika individuali su kamuolio, teisingo žingsnio pasirinkimas, tinklinio kamuolio mušimas su šuolio, viršutinis padavimas. Grupinės gynybos bendradarbiavimas. Komandinė puolimo taktika, puolamasis smūgis po gynyboje ištraukto kamuolio;
- 5.2. Tinklinio gynybos taktika individuali/komandinė, gynybos pratimai su kamuoliu, individualios/komandinės užtvaros pratimai;
- 5.3. Žaidimas 6x6.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo;
3. Žaidėjų organizavimo metodai, grupinis, individualus, srautinis.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

| Eil. Nr. | Pratimo pavadinimas | Pratimo aprašymas | Pratimo nauda |
|----------|--|---|--|
| 1. | Individualios/komandinės gynybos tobulinimas | Sportininkai/ės užima jiems parinktas gynybines zonas ir stengiasi ištraukti kamuolį | Gebės apsiginti nuo puolamojo smūgio |
| 2. | Puolamasis smūgis | Po įmesto laisvo kamuolio sportininkas/ė smūgiuoja kamuolį per tinklą į pažymėtą aikštelėje vietą | Gebės smūgiuoti kamuolį į tam tikrą aikštelės vietą |
| 3. | Padavimas | Sportininkai/ės stengiasi pataikyti į kitoje aikštelės pusėje pažymėtas vietas | Gebės tiksliai paduoti kamuolį į tam tikrą aikštelės vietą |

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų per savaitę |
|---|----------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------|
| MT2 | 12 | 17 ir vyresni | 10-16 | 22 |
| Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 946 | | | | |

| Rengimas | Valandų skaičius |
|------------------------------|------------------|
| Teorinis rengimas | 40 |
| Bendras fizinis rengimas | 195 |
| Specialusis fizinis rengimas | 215 |
| Techninis rengimas | 290 |
| Taktinis rengimas | 178 |
| Psichologinis rengimas | 28 |
| Viso: | 946 |

MT2 grupės rengimo tikslas:

1. Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

MT2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Gilinti žinias apie padavimo/priėmimo taktiką;
2. Techninių veiksmų tobulinimas;
3. Pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius tinklinio varžybose.

MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Ištvėrmės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Šuolinio padavimo taktika;
- 4.2. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apачios technikos tobulinimas;
- 4.3. Tinklinio kamuolio perdavimo iš vietos, po judesio, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio;
- 4.4. Individualios/komandinės užtvaros taktikos rengimas;
- 4.5. Tinklinio kamuolio perdavimai po apsisukimų 90°, 180°, 360°;
- 4.6. Žaidėjo stovėseną, judėjimą aikštelėje kryžminiu žingsniu.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Tinklinio puolimo taktika individuali su kamuolio, teisingo žingsnio pasirinkimas, tinklinio kamuolio mušimas su šuolio, viršutinis padavimas. Grupinės gynybos bendradarbiavimas. Komandinė puolimo taktika, puolamasis smūgis po gynyboje ištraukto kamuolio;
- 5.2. Tinklinio gynybos taktika individuali/komandinė, gynybos pratimai su kamuoliu, individualios/komandinės užtvaros pratimai;
- 5.3. Žaidimas 6x6.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo;
3. Žaidėjų organizavimo metodai, grupinis, individualus, srautinis.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

| Eil. Nr. | Pratimo pavadinimas | Pratimo aprašymas | Pratimo nauda |
|-----------------|--|--|---|
| 1. | Individualios/komandinės gynybos tobulinimas | Sportininkai/ės užima jiems parinktas gynybines zonas ir stengiasi ištraukti skriejantį kamuolį į galines linijas | Gebės ištraukti skriejantį kamuolį gilyn į aikštelę |
| 2. | Apsauga po puolamojo smūgio | Po įmesto laisvo kamuolio sportininkas/ė smūgiuoja kamuolį per tinklą, o į apsaugą ateina žaidėjas/a stovinti 5 zonoje | Mokės ištraukti kamuolį po užtvaros lietimo |
| 3. | Šuolinio/planiruojančio padavimo priėmimas | Sportininkas/ė atsistos į 1/6/5 zonas ir stengsis priimti kamuolį į 3 zoną | Priims šuolinį/planiruojantį kamuolį į 3 zoną |

X. MEISTRISKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------|
| MT3 | 12 | 18 ir vyresni | 12-18 | 24 |
| Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 1032 | | | | |

| Rengimas | Valandų skaičius |
|------------------------------|------------------|
| Teorinis rengimas | 43 |
| Bendras fizinis rengimas | 212 |
| Specialusis fizinis rengimas | 237 |
| Techninis rengimas | 313 |
| Taktinis rengimas | 195 |
| Psichologinis rengimas | 32 |
| Viso: | 1032 |

MT3 grupės rengimo tikslas:

1. Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

MT3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Gilinti žinias apie padavimo/priėmimo taktiką;
2. Techninių veiksmų tobulinimas;
3. Pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius tinklinio varžybose.

MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Ištvermės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Šuolinio padavimo taktika;
- 4.2. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios technikos tobulinimas;
- 4.6. Tinklinio kamuolio perdavimo iš vietos, po judesio, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio;
- 4.3. Individualios/komandinės užtvaros taktikos rengimas;
- 4.4. Tinklinio kamuolio perdavimai po apsisukimų 90°, 180°, 360°;
- 4.6. Žaidėjo stovėseną, judėjimą aikštelyje kryžminiu žingsniu.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Tinklinio puolimo taktika individuali su kamuolio, teisingo žingsnio pasirinkimas, tinklinio kamuolio mušimas su šuolio, viršutinis padavimas. Grupinės gynybos bendradarbiavimas. Komandinė puolimo taktika, puolamasis smūgis po gynyboje ištraukto kamuolio;

5.2. Tinklinio gynybos taktika individuali/komandinė, gynybos pratimai su kamuoliu, individualios/komandinės uztvaros pratimai;

5.3. Žaidimas 6x6.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;

6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo;
3. Žaidėjų organizavimo metodai, grupinis, individualus, srautinis.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

| Eil. Nr. | Pratimo pavadinimas | Pratimo aprašymas | Pratimo nauda |
|----------|---|--|--|
| 1. | Individualios/komandinės uztvaros tobulinimas | Sportininkai/ės užima jiems parinktas uztvaroje vietas ir reaguoja į kamuolį, kurį kelia kėlėjas | Išmoks reaguoti į kėlėjo perdavimą |
| 2. | Puolamojo smūgio smūgiavimas iš antrų linijų | Po įmesto kamuolio į 6 zoną, sportininkas/ė jį įveda į 3 zoną, o kėlėjas/a jį kelia į antras linijas | Mokės smūgiuoti kamuolį esantį toliau nuo tinklo |
| 3. | Šuolinis/planiruojantis padavimas | Sportininkas/ė stengsis paduoti į 1/6/5 zonas | Paduos kamuolį į reikiamas zonas |

XI. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų per savaitę |
|---|----------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------|
| AM | 10 | 18 ir vyresni/ės | 14-18 | 26-28 |
| Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 1118-1204 | | | | |

| Rengimas | Valandų skaičius |
|------------------------------|------------------|
| Teorinis rengimas | 45/47 |
| Bendras fizinis rengimas | 230/253 |
| Specialusis fizinis rengimas | 257/273 |
| Techninis rengimas | 330/356 |
| Taktinis rengimas | 220/237 |
| Psichologinis rengimas | 36/38 |
| Viso: | 1118-1204 |

AM grupės rengimo tikslas:

1. Techninių veikslių, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

AM grupės rengimo uždaviniai:

1. Gilinti žinias apie padavimo/priėmimo taktiką;
2. Techninių veikslių tobulinimas;
3. Pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius tinklinio varžybose.

AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Ištvėmės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Šuolinio padavimo taktika;
- 4.2. Tinklinio kamuolio atmušimo iš viršaus/apačios technikos tobulinimas;
- 4.3. Tinklinio kamuolio perdavimo iš vietos, po judesio, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio;
- 4.4. Individualios/komandinės užtvaros taktikos rengimas;
- 4.5. Tinklinio kamuolio perdavimai po apsisukimų 90°, 180°, 360°;
- 4.6. Žaidėjo stovėseną, judėjimą aikštelyje kryžminiu žingsniu.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Tinklinio puolimo taktika individuali su kamuolio, teisingo žingsnio pasirinkimas, tinklinio kamuolio mušimas su šuolio, viršutinis padavimas. Grupinės gynybos bendradarbiavimas. Komandinė puolimo taktika, puolamasis smūgis po gynyboje ištraukto kamuolio;

- 5.2. Tinklinio gynybos taktika individuali/komandinė, gynybos pratimai su kamuoliu, individualios/komandinės užtvaros pratimai;
- 5.3. Žaidimas 6x6.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikini).

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo;
3. Žaidėjų organizavimo metodai, grupinis, individualus, srautinis.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

| Eil. Nr. | Pratimo pavadinimas | Pratimo aprašymas | Pratimo nauda |
|----------|---|---|---------------------------------------|
| 1. | Individualios/komandinės užtvaros tobulinimas | Sportininkai/ės užima jiems parinktas užtvaroje vietas ir reaguoja į kamuolį, kurį smūgiuoja žaidėjai/os stovėdami ant dėžių | Išmoks reaguoti į smūgiuojama kamuolį |
| 2. | Perdavimai iš viršaus/apačios | Treneris stojasi ant suolo kitoje aikštelės pusėje, o žaidėjai/os stovi gale kitoje aikštelės pusėje. Treneris meta kamuolį, o kitą aikštelės pusę, o žaidėjai/os stengiasi priimti ir pakelti į zoną | Perduos tiksliai kamuolį į 2/4 zonas |
| 3. | Šuolinis/planiruojantis padavimas | Sportininkas/ė atsisotos į 1/6/5 zonas ir priėmėnės paduodančius kamuolius | Priims tiksliai kamuolį |

Literatūros sąrašas:

1. Klaus Roth & Christian Kröger „ABC“ of learning to Play
2. Seminarų medžiaga, internetas

Programą parengė:

Marijampolės sporto centro tinklinio treneriai:

1. Ovidijus Valinčius;
2. Romas Sujeta.