

PATVIRTINTA

Marijampolės sporto centro direktoriaus
2023 m. spalio 4 d. įsakymu Nr. V-308

MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRAS BADMINTONO SPORTO ŠAKOS PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR1	12	6-10 metų	Parenkama individualiai	9
Viso savaitių per metus: 43. Viso valandų per metus: 387.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	75
Specialusis fizinis rengimas	50
Techninis rengimas	144
Taktinis rengimas	80
Psichologinis rengimas	18
Viso:	387

PR1 grupės rengimo tikslas:

Supažindinti su badmintonu bei jo taisyklėmis, pagrindiniais judesiais bei smūgių technikos pradmenimis, vykdyti gabių vaikų atranką.

PR1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Įvairiapusiškai, originaliai bei kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus.
2. Mokyti badmintono judesių bei bazinių smūgių technikos.
3. Puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, skatinti norą nuosekliai treniruotis ir varžytis.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio salėje taisyklės.
 - 1.2. Pagrindinės badmintono taisyklės.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.
 - 2.2. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją.
 - 3.2. Pratimai lavinti greitumą.

4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Raketės laikymas.
 - 4.2. Pagrindinės stovėsenos aikštelėje principai.
 - 4.3. Žaidimai su raketė ir plunksninuku: kairinių ir dešinių smūgių raketės valdymo principai.
 - 4.4. Pagrindinių smūgių technikos mokymas (smūgiai prie tinklo, atkėlimai, trumpinimai, ilgas smūgis į galą).
 - 4.5. Baziniai padavimai (kairiniai ir dešiniai trumpi padavimai, dešiniai aukšti padavimai).
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Padavimų taktika.
 - 5.2. Padavimų priėmimas.
 - 5.3. Mokomasis vienetų žaidimas per pusę aikštelės.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokinti susikaupti, sutelkti dėmesį.
 - 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, nekintamus objektus (erdvę, aikštelės ribas ir linijas).

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
2. Mokymosi (praktiniai) metodai: dalinis, kartojimo.
3. Grupiniai ir individualūs žaidėjų treniravimo metodai.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Taisyklingos stovėsenos, raketės valdymo principų kartojimai.

Savaitės ciklo programa:

1. Technikos tobulinimas.
2. Mokomieji žaidimai.
3. Judrieji žaidimai.
4. Rungtyniavimas tarpusavyje.

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.	Trumpas kairinis padavimas (backhand low serve)	Trumpas kairinis padavimas praskrenda kuo arčiau virš tinklo viršaus ir nusileidžia priimančio žaidėjo pusėje kuo arčiau priekinės padavimo linijos.	Šiuo padavimu pradedamas dvejetų arba vyrų vienetų žaidimas iš gynybinės/neutralios pozicijos.
2.	Trumpas dešininis padavimas (forehand low)	Trumpas dešininis padavimas praskrenda kuo arčiau virš tinklo viršaus ir nusileidžia priimančio žaidėjo pusėje kuo arčiau	Šiuo padavimu dažniausiai pradedamas moterų vienetų žaidimas

	serve)	priekinės padavimo linijos.	iš gynybinės/neutralios pozicijos.
3.	Dešininis aukštas padavimas (forehand high serve)	Dešininis aukštas padavimas lekia aukštai į priėšininko aikštelės galinę zoną, krisdamas žemyn vertikaliai.	Šiuo padavimu pradedamas moterų, taip pat kartais ir vyrų vienetų žaidimas iš gynybinės/neutralios pozicijos.

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR2	10	9-11 metų	Parenkama individualiai	11
Viso savaitių per metus: 43. Viso valandų per metus: 473.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	90
Specialusis fizinis rengimas	70
Techninis rengimas	193
Taktinis rengimas	80
Psichologinis rengimas	20
Viso:	473

PR2 grupės rengimo tikslas:

Gilinti badmintono, kaip sporto šakos, pažinimą, kartoti pagrindinius technikos veiksmus, kol tai taps įgūdžiu, vykdyti gabių vaikų atranką.

PR2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Įvairiapusiškai, originaliai bei kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus.
2. Mokyti badmintono judesių bei bazinių smūgių technikos.
3. Puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, skatinti norą nuosekliai treniruotis ir varžytis.

PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio salėje taisyklės.
 - 1.2. Pagrindinės badmintono taisyklės.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.

- 2.2. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją.
 - 3.2. Pratimai lavinti greitumą.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Pagrindinės stovėsenos aikštelėje principai.
 - 4.2. Žaidimai su raketė ir plunksninuku: kairinių ir dešinių smūgių raketės valdymo principai.
 - 4.3. Pagrindinių smūgių technikos mokymas (smūgiai prie tinklo, atkėlimai, trumpinimai, ilgas smūgis į galą, smešas).
 - 4.4. Padavimai (kairinis, dešininis staigus padavimai).
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Padavimų taktika.
 - 5.2. Padavimų priėmimas.
 - 5.3. Mokomasis vienetų žaidimas per pusę aikštelės.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokinti susikaupti, sutelkti dėmesį žaidžiant tašką.
 - 6.2. Mokinti siekti pergalės, mokėti pralaimėti, klausyti trenerio patarimų.

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
2. Mokymosi (praktiniai) metodai: dalinis, kartojimo.
3. Grupiniai ir individualūs žaidėjų treniravimo metodai.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Taisyklingos stovėsenos, pagrindinių smūgių technikos principų kartojimai.

Savaitės ciklo programa:

1. Technikos tobulinimas.
2. Mokomieji žaidimai.
3. Judrieji žaidimai.
4. Rungtyniavimas tarpusavyje.

Pedagoginė kontrolė:

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

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Kairinis staigus padavimas (backhand flick serve)	Kairinis staigus padavimas lekia aukštai iki galinės vieneto arba dvejeta padavimo linijos.	Šio padavimo tikslas yra imituoti trumpą padavimą, taip išvedant priešininką iš pusiausvyros padėties.

2.	Dešininis staigus padavimas (forehand flick serve)	Dešininis staigus padavimas leidžia aukštai iki galinės vieneto arba dvejetainio padavimo linijos.	Šio padavimo tikslas yra imituoti trumpą padavimą, taip išvedant priešininką iš pusiausvyros padėties.
3.	Nuspėjamas atkėlimo iš dešinės nuo tinklo mušinėjimasis (rally)	Vienas žaidėjas atkėlinėja kamuoliuką iš dešinės pusės nuo tinklo, o kitas visą laiką trumpina iš galo.	Tobulinama tiek atkėlimo iš dešinės nuo tinklo, tiek trumpinimo iš galo technika, smūgių tikslumas.

III. MEISTRISKUMO UGDYMO 0 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU0	10	11-18 metų	Parenkama individualiai	7
Viso savaitių per metus: 43. Viso valandų per metus: 301.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	10
Bendras fizinis rengimas	71
Specialusis fizinis rengimas	50
Techninis rengimas	100
Taktinis rengimas	60
Psichologinis rengimas	10
Viso:	301

MU0 grupės rengimo tikslas:

Suteikti galimybę sportuoti badmintoną savo malonumui vyresniems vaikams, ieškoti vėlesnio brendimo talentingų vaikų.

MU0 grupės rengimo uždaviniai:

1. Įvairiapusiškai, originaliai bei kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus.
2. Mokyti badmintono judesių bei bazinių smūgių technikas.
3. Skatinti norą nuosekliai treniruotis ir varžytis.

MU0 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio salėje taisyklės.
 - 1.2. Pagrindinės žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.

2.2. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

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

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Judėjimo aikštelėje principai.
- 4.2. Pagrindinių smūgių technikos mokymas (smūgiai prie tinklo, atkėlimai, trumpinimai, ilgas smūgis į galą, smešas).
- 4.3. Padavimų mokymas (kairiniai ir dešininiai trumpi, aukšti, staigūs padavimai).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Vienetų žaidimo taktika.
- 5.2. Dvejetų žaidimo taktika.
- 5.3. Mišrių dvejetų žaidimo taktika.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti susikaupti, sutelkti dėmesį žaidžiant tašką.
- 6.2. Mokinti siekti pergalės, mokėti pralaimėti, klausyti trenerio patarimų.

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
2. Mokymosi (praktiniai) metodai: dalinis, kartojimo.
3. Grupiniai ir individualūs žaidėjų treniravimo metodai.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Taisyklingos stovėsenos, judėjimo po aikštelę, pagrindinių smūgių technikos principų kartojimai.

Savaitės ciklo programa:

1. Technikos tobulinimas.
2. Mokomieji žaidimai.
3. Rungtyniavimas tarpusavyje.

Pedagoginė kontrolė:

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

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	„Lankelis“	Pratimas dviems prie tinklo, kuomet žaidžiami smūgiai prie tinklo, tačiau prieš pamušant kamuoliuką, jam leidžiama nukristi kuo žemiau. Po tokio smūgio kamuoliukas lekia „lankelio“ trajektorija į kitos aikštelės pusės priekinę zoną.	Siekama įgyti kamuoliuko kontrolę, teisingai valdant raketę. Mokomasi valdyti raketę, neįtempiant rankos, atsipalaidavus.

2.	6 kampų judėjimo imitacijos	Treneris su rakete rodo, į kurį aikštelės kampą žaidėjas turi judėti ir atlikti smūgio imitaciją iš atitinkamos zonos.	Žaidėjai išmoksta laisvai judėti po aikštelę, panaudoti skirtingas judėjimo technikos kombinacijas, siekiant greičiau pasiekti nurodytus aikštelės kampus.
3.	Pusės aikštelės vienetų žaidimas	Žaidėjai žaidžia vienetus, tačiau tik per pusę aikštelės.	Didinama fizinė ištvermė, žaidžiami ilgesni taškai (longer rallies).

IV. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU1	8	10-12 metų	4	12
Viso savaitių per metus: 43. Viso valandų per metus: 516.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	75
Techninis rengimas	201
Taktinis rengimas	100
Psichologinis rengimas	20
Viso:	516

MU1 grupės rengimo tikslas:

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

MU1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Įvairiapusiškai, originaliai bei kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus.
2. Gerinti pagrindinių smūgių techniką.
3. Skatinti pritaikyti pagrindines taktikas žaidimo metu.
4. Parengti vaikus dalyvauti badmintono varžybose.

MU1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio salėje taisyklės.
 - 1.2. Pagrindinės žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.

2.2. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

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

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Judėjimo aikštelėje principai.
- 4.2. Pagrindinių smūgių technikos mokymas (smūgiai prie tinklo, užmušimai, atkėlimai, trumpinimai, ilgas smūgis į galą, smešas).
- 4.3. Padavimų tobulinimas.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Vienetų žaidimo taktikos pagrindai.
- 5.2. Dvejetų žaidimo taktikos pagrindai.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti susikaupti, sutelkti dėmesį žaidžiant tašką.
- 6.2. Išmokti realiai įvertinti savo galimybes žaidžiant varžybose.

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
2. Mokymosi (praktiniai) metodai: dalinis, kartojimo.
3. Grupiniai ir individualūs žaidėjų treniravimo metodai.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Judėjimo po aikštelę, pagrindinių smūgių technikos principų kartojimai.
2. Vienetų ir dvejetų taktikos pagrindų pritaikymas žaidimo metu.

Savaitės ciklo programa:

1. Technikos tobulinimas.
2. Taktikos mokymasis.
3. Mokomieji žaidimai.
4. Rungtyniavimas tarpusavyje.

Pedagoginė kontrolė:

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

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Užmušimas iš dešinės (forehand net kill)	Vienas žaidėjas padavinėja aukštus kamuoliukus virš tinklo dešinėje priekinėje aikštelės zonoje, kitas juda iš aikštelės vidurio ir atlieka užmušimus.	Išmokstama laimėti tašką (rally) arba priversti priešininką sužaisti silpną smūgį ir taip susikirti dar vieną progą pelnyti tašką.

2.	Užmušimas iš kairės (backhand net kill)	Vienas žaidėjas padavinėja aukštus kamuoliukus virš tinklo kairėje priekinėje aikštelės zonoje, kitas juda iš aikštelės vidurio ir atlieka užmušimus.	Išmokstama laimėti tašką (rally) arba priversti priešininką sužaisti silpną smūgį ir taip susikirti dar vieną progą pelnyti tašką.
3.	4 kampų judėjimo imitacijos	Treneris su rakete rodo, į kurią aikštelės kampą žaidėjas turi judėti ir atlikti smūgio imitaciją iš atitinkamos zonos.	Žaidėjai išmoksta laisvai judėti iš/į priekinės ir galinės aikštelės zonos kampus, panaudoti skirtingas judėjimo technikos kombinacijas, siekiant greičiau pasiekti nurodytus aikštelės kampus.

V. MEISTRISKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU2	8	11-13 metų	4	13
Viso savaitių per metus: 43. Viso valandų per metus: 559.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	110
Specialusis fizinis rengimas	85
Techninis rengimas	215
Taktinis rengimas	109
Psichologinis rengimas	20
Viso:	559

MU2 grupės rengimo tikslas:

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

MU2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Įvairiapusiškai, originaliai bei kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus.
2. Gerinti pagrindinių smūgių techniką.
3. Skatinti pritaikyti pagrindines taktikas žaidimo metu.
4. Parengti vaikus dalyvauti badmintono varžybose.

MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio salėje taisyklės.
- 1.2. Pagrindinės žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.
 - 2.2. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją.
 - 3.2. Pratimai lavinti greitumą.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Judėjimo aikštelėje principai.
 - 4.2. Pagrindinių smūgių technikos mokymas (smūgiai prie tinklo, užmušimai, atkėlimai, trumpinimai, ilgas smūgis į galą, smešas).
 - 4.3. Padavimų tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Vienetų žaidimo taktikos pagrindai.
 - 5.2. Dvejetų žaidimo taktikos pagrindai.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Išmokti realiai įvertinti savo galimybes žaidžiant varžybose.
 - 6.2. Mokintis keisti žaidimo ritmą susitikimo metu, pasinaudoti žaidimo pertraukėlėmis, trenerio patarimais.

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
2. Mokymosi (praktiniai) metodai: dalinis, kartojimo.
3. Grupiniai ir individualūs žaidėjų treniravimo metodai.
4. Varžybų analizė, naudotos taktikos ir rezultato aptarimas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Judėjimo po aikštelę, pagrindinių smūgių technikos principų kartojimai.
2. Vienetų ir dvejetų taktikos pagrindų pritaikymas žaidimo metu.

Savaitės ciklo programa:

1. Technikos tobulinimas.
2. Taktikos mokinimasis.
3. Mokomieji žaidimai.
4. Rungtyniavimas tarpusavyje.
5. Individualūs pratimai namuose.

Pedagoginė kontrolė:

1. Fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos, taktikos pradmenų.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Blokas nuo kūno (block off the body)	Vienas žaidėjas mėto kamuoliukus į kūną, imituodamas ataką, kitas blokuoja tiesiai priešais save į priešininko aikštelės priekinę/vidurinę zonas.	Išmokstama gintis, apribojant priešininko galimybę atakuoti arba susikuriant atakavimo galimybę pačiam, bloką nukreipiant į tuščią priešininko aikštelės plotą.
2.	Dešininis aukštas smūgis į galą (forehand clear)	Treneris servuoja aukštus padavimus į aikštelės galą, žaidėjas užbėga už kamuoliuko ir muša dešininį aukštą smūgį į priešininko aikštelės galą.	Išmokstama susikurti erdvės aikštelės priekinėje zonoje, puolamieji smūgiai leidžia sukurti spaudimą priešininkui, o gynybiniai – žaidėjui atgauti balansą ir grįžti į poziciją.
3.	6 kampų judėjimo imitacijos	Treneris su rakete rodo, į kurį aikštelės kampą žaidėjas turi judėti ir atlikti smūgio imitaciją iš atitinkamos zonos.	Žaidėjai išmoksta laisvai judėti po aikštelę, panaudoti skirtingas judėjimo technikos kombinacijas, siekiant greičiau pasiekti nurodytus aikštelės kampus.

VI. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU3	8	12-14 metų	6	14
Viso savaitių per metus: 43. Viso valandų per metus: 602.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	120
Specialusis fizinis rengimas	95
Techninis rengimas	237
Taktinis rengimas	110
Psichologinis rengimas	20
Viso:	602

MU3 grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, taktikos pritaikymas varžybų sąlygomis, sportinių rezultatų siekimas.

MU3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Įvairiapusiškai, originaliai bei kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus.
2. Mokintis „pažengusiųjų“ smūgių technikos.
3. Skatinti pritaikyti pagrindines taktikas žaidimo metu.
4. Siekti sportinių rezultatų badmintono varžybose.

MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio salėje taisyklės.
 - 1.2. Pagrindinės žinios apie „pažengusiųjų“ smūgių technikos veiksmus ir žaidimo taktiką.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.
 - 2.2. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją.
 - 3.2. Pratimai lavinti greitumą.
 - 3.3. Įvadas į jėgos lavinimo pratimus.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Judėjimo aikštelėje principai.
 - 4.2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos mokymas (kairiniai ir dešiniai užsukamieji smūgiai prie tinklo, įstriži smūgiai prie tinklo, tiesūs galinės zonos nupjovimai iš kairės ir dešinės).
 - 4.3. Padavimų tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Vienetų žaidimo taktika.
 - 5.2. Dvejetų žaidimo taktika.
 - 5.3. Priešininkų žaidimo analizė.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokintis keisti žaidimo ritmą susitikimo metu, pasinaudoti žaidimo pertraukėlėmis, trenerio patarimais.
 - 6.2. Mokintis parengti žaidimo taktiką, išlikti psichologiškai stipriu viso žaidimo metu, nepriklausomai nuo aplinkybių.

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
2. Mokymosi (praktiniai) metodai: dalinis, kartojimo.
3. Grupiniai ir individualūs žaidėjų treniravimo metodai.
4. Varžybų analizė, naudotos taktikos ir rezultato aptarimas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Judėjimo po aikštelę tobulinimas.

2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos mokinimasis.
3. Vienetų ir dvejetų taktikos pritaikymas bei koregavimas žaidimo metu.
4. Įvadas į jėgos lavinimo pratimus.

Savaitės ciklo programa:

1. Technikos tobulinimas.
2. Taktikos mokinimasis.
3. Mokomieji žaidimai.
4. Rungtyniavimas tarpusavyje.
5. Individualūs pratimai namuose.

Pedagoginė kontrolė:

1. Fizinį ypatybių ir jėgos lavinimo, savijautos, elgsenos, „pažengusiųjų“ smūgių technikos, taktikos pritaikymo varžybų sąlygomis.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Dešininis smešas (forehand smash)	Treneris servuoja aukštus padavimus, o žaidėjas atakuoja dešiniu smešu, tiesiai arba į šonines linijas.	Išmokstama laimėti tašką (rally) arba susikurti dar vieną taško pelnyimo progą, priverčiant priešininką atlikti labai prastą atsakomąjį smūgį.
2.	Kairinis užsukamasis smūgis prie tinklo (vidus išorė) (backhand spin net shot (in to out))	Treneris padavinėja kamuoliukus į kairės pusės priekinę zoną, o žaidėjas atlieka kairinį užsukamąjį smūgį (vidus išorė).	Priešininkas priverčiamas suklysti arba atlikti nekontroliuojamą smūgį, blogiausiu atveju – gynybinį atkėlimą.
3.	Dešininis užsukamasis smūgis prie tinklo (išorė vidus)	Treneris padavinėja kamuoliukus į dešinės pusės priekinę zoną, o žaidėjas atlieka dešinį užsukamąjį smūgį (išorė vidus)	Priešininkas priverčiamas sužaisti netikslų smūgį prie tinklo arba trumpą gynybinį atkėlimą.

VII. MEISTRISKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU4	6	13-15 metų	6	16
Viso savaitių per metus: 43. Viso valandų per metus: 688.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	130
Specialusis fizinis rengimas	105
Techninis rengimas	283
Taktinis rengimas	120
Psichologinis rengimas	30
Viso:	688

MU4 grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, taktikos pritaikymas varžybų sąlygomis, sportinių rezultatų siekimas.

MU4 grupės rengimo uždaviniai:

1. Įvairiapusiškai, originaliai bei kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus.
2. Mokintis „pažengusiųjų“ smūgių technikos.
3. Skatinti pritaikyti pagrindines taktikas žaidimo metu.
4. Siekti sportinių rezultatų badmintono varžybose.

MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio salėje taisyklės.
 - 1.2. Pagrindinės žinios apie „pažengusiųjų“ smūgių technikos veiksmus ir žaidimo taktiką.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.
 - 2.2. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją.
 - 3.2. Pratimai lavinti greitumą.
 - 3.3. Įvadas į jėgos lavinimo pratimus.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Judėjimo aikštelėje principai.
 - 4.2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos mokymas (kairiniai ir dešininiai užsukamieji smūgiai prie tinklo, įstriži smūgiai prie tinklo, tiesūs ir įstriži galinės zonos nupjovimai iš kairės ir dešinės, dešininiai duriamieji smešai).
 - 4.3. Padavimų tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Vienetų žaidimo taktika.
 - 5.2. Dvejetų žaidimo taktika.
 - 5.3. Priešininkų žaidimo analizė.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokintis keisti žaidimo ritmą susitikimo metu, pasinaudoti žaidimo pertraukėlėmis, trenerio patarimais.
 - 6.2. Mokintis parengti žaidimo taktiką, išlikti psichologiškai stipriu viso žaidimo metu, nepriklausomai nuo aplinkybių.

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
2. Mokymosi (praktiniai) metodai: dalinis, kartojimo.
3. Grupiniai ir individualūs žaidėjų treniravimo metodai.
4. Varžybų analizė, naudotos taktikos ir rezultato aptarimas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Judėjimo po aikštelę tobulinimas.
2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos mokinimasis.
3. Vienetų ir dvejetų taktikos pritaikymas bei koregavimas žaidimo metu.
4. Įvadas į jėgos lavinimo pratimus.

Savaitės ciklo programa:

1. Technikos tobulinimas.
2. Taktikos mokinimasis.
3. Mokomieji žaidimai.
4. Rungtyniavimas tarpusavyje.
5. Individualūs pratimai namuose.

Pedagoginė kontrolė:

1. Fizinį ypatybių ir jėgos lavinimo, savijautos, elgsenos, „pažengusiųjų“ smūgių technikos, taktikos pritaikymo varžybų sąlygomis.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Dešininis įstrižas smūgis prie tinklo (forehand cross-court net shot)	Treneris padavinėja kamuoliukus į dešinės pusės priekinę zoną, o žaidėjas juda iš aikštelės vidurio ir atlieka dešinį įstrižą smūgį prie tinklo.	Priešininkas priverčiamas suklysti arba atlikti silpną atsakomąjį smūgį, taip pat varginamas, priverčiant nubėgti ilgesnį atstumą.
2.	Dešininis išstrižas atvirkštinis nupjovimas iš galo (forehand cross-court reverse slice)	Treneris servuoja aukštus kamuoliukus į kairės aikštelės pusės galinės zonos kampą, o žaidėjas atlieka dešinį įstrižą atvirkštinį nupjovimą.	Šiuo smūgiu siekiama laimėti tašką (rally), išlaikyti ataką arba privesti priešininką atmušti kamuoliuką pavėlavus ir iš žemos padėties.
3.	Dešininis duriamasis smešas (forehand stick smash)	Treneris servuoja kamuoliukus į dešinį ir kairį vidurinės zonos šonus, o žaidėjas atakuoja dešiniu duriamuoju smešu tiesiai į linijas.	Laimimas taškas, priešininkas priverčiamas suklysti, arba toliau išlaikoma ataka.

VIII. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT1	6	14-16 metų	8	18
Viso savaitės per metus: 43. Viso valandų per metus: 774.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	40
Bendras fizinis rengimas	140
Specialusis fizinis rengimas	115
Techninis rengimas	309
Taktinis rengimas	140
Psichologinis rengimas	30
Viso:	774

MT1 grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, taktikos pritaikymas varžybų sąlygomis, sportinių rezultatų siekimas.

MT1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Individualizavimo – fiziniai krūviai taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengimo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir pan.
2. Mokintis „pažengusiųjų“ smūgių technikos.
3. Skatinti pritaikyti „pažengusiųjų“ taktikas žaidimo metu.
4. Siekti sportinių rezultatų badmintono varžybose.

MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio salėje taisyklės.
 - 1.2. Pagrindinės žinios apie „pažengusiųjų“ smūgių technikos veiksmus ir „pažengusiųjų“ žaidimo taktiką.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.
 - 2.2. Atvėsimo pratimai.
 - 2.3. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją.
 - 3.2. Pratimai lavinti greitumą.
 - 3.3. Pratimai lavinti ištvėrmei.

3.3. Jėgos ir specialiosios jėgos lavinimo pratimai.

4. Techninis rengimas:

4.1. Judėjimo aikštelėje principai, geriausių judėjimo būdų pasirinkimas, atsižvelgiant į žaidybines situacijas. .

4.2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos mokymas (kairiniai ir dešiniai užsukamieji smūgiai prie tinklo, įstriži smūgiai prie tinklo, tiesūs ir įstriži galinės zonos nupjovimai iš kairės ir dešinės, dešiniai duriamieji smešai, vienetų dešiniai ir kairiniai tiesūs bei įstriži blokai, kairinė gynyba plokščiai ir į galą).

4.3. Padavimų tobulinimas.

4.4. Padavimų priėmimo tobulinimas.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Vienetų žaidimo taktika.

5.2. Dvejetų žaidimo taktika.

5.3. Mišrių dvejetų taktika.

5.4. Priešininkų žaidimo analizė.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Mokintis keisti žaidimo ritmą susitikimo metu, pasinaudoti žaidimo pertraukėlėmis, trenerio patarimais.

6.2. Mokintis parengti bei, esant reikalui, koreguoti žaidimo taktiką, išlikti psichologiškai stipriu viso žaidimo metu, nepriklausomai nuo aplinkybių.

6.3. Ugdyti nugalėtojo būdą, mokinti niekada nepasiduoti, kol nesibaigė susitikimas.

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
2. Mokymosi (praktiniai) metodai: dalinis, kartojimo.
3. Grupiniai ir individualūs žaidėjų treniravimo metodai.
4. Varžybų analizė, naudotos taktikos ir rezultato aptarimas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Judėjimo po aikštelę tobulinimas.
2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos mokymasis.
3. Vienetų, dvejetų ir mišrių dvejetų taktikos pritaikymas bei koregavimas žaidimo metu.
4. Jėgos ir specialiosios jėgos lavinimas.

Savaitės ciklo programa:

1. Technikos tobulinimas.
2. Taktikos mokymasis.
3. Mokomieji žaidimai.
4. Rungtyniavimas tarpusavyje.
5. Individualūs pratimai namuose.

Pedagoginė kontrolė:

1. Fizinį ypatybių ir jėgos lavinimo, savijautos, elgsenos, „pažengusiųjų“ smūgių technikos, taktikos pritaikymo varžybų sąlygomis, sportinio režimo laikymosi.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Vienetų dešininis įstrižas blokas (forehand singles cross-court block)	Treneris padavinėja kamuoliukus į dešinės pusės vidurio zoną, palei šoninę liniją, imituodamas ataką, o žaidėjas ginasi dešiniu įstrižu bloku.	Bandoma pereiti iš gynybos į puolimą, apribojama tolesnė priešininko atakos galimybė, varginamas priešininkas, priverčiant bėgti ilgesnį atstumą, palydint tiesų smešą.
2.	Vienetų kairinis įstrižas blokas (backhand singles cross-court block)	Treneris padavinėja kamuoliukus į kairės pusės vidurio zoną, palei šoninę liniją, imituodamas ataką, o žaidėjas ginasi kairiniu įstrižu bloku.	Bandoma pereiti iš gynybos į puolimą, apribojama tolesnė priešininko atakos galimybė, varginamas priešininkas, priverčiant bėgti ilgesnį atstumą, palydint tiesų smešą.
3.	Vienetų žaidimas 2 prieš 1	Vienetų aikštelėje vienas žaidėjas žaidžia vienetų susitikimą prieš du žaidėjus. Du žaidėjai kiekvienas saugo tik savo aikštelės pusę (dvejų taktika nenaudojama).	Šis pratimas leidžia vienam žaidėjui sukurti didesnę treniravimosi intensyvumą, skatina atlikti kuo tikslesnius smūgius, gerina kojų darbą.

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT2	6	15-17 metų	10	20
Viso savaitių per metus: 43. Viso valandų per metus: 860.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	40
Bendras fizinis rengimas	160
Specialusis fizinis rengimas	135
Techninis rengimas	335
Taktinis rengimas	160
Psichologinis rengimas	30
Viso:	860

MT2 grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, taktikos pritaikymas varžybų sąlygomis, sportinių rezultatų siekimas.

MT2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Individualizavimo – fiziniai krūviai taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengimo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir pan.
2. Mokintis „pažengusiųjų“ smūgių technikos.
3. Skatinti pritaikyti „pažengusiųjų“ taktikas žaidimo metu.
4. Siekti sportinių rezultatų badmintono varžybose.

MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio salėje taisyklės.
 - 1.2. Pagrindinės žinios apie „pažengusiųjų“ smūgių technikos veiksmus ir „pažengusiųjų“ žaidimo taktiką.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.
 - 2.2. Atvėsimo pratimai.
 - 2.3. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją.
 - 3.2. Pratimai lavinti greitumą.
 - 3.3. Pratimai lavinti išsvermei.
 - 3.3. Jėgos ir specialiosios jėgos lavinimo pratimai.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Judėjimo aikštelėje principai, geriausių judėjimo būdų pasirinkimas, atsižvelgiant į žaidybines situacijas. .
 - 4.2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos mokymas (kairiniai ir dešiniai užsukamieji smūgiai prie tinklo, įstriži smūgiai prie tinklo, tiesūs ir įstriži galinės zonos nupjovimai iš kairės ir dešinės, dešiniai duriamieji smešai, vienetų dešiniai ir kairiniai tiesūs bei įstriži blokai, kairinė gynyba plokščiai ir į galą).
 - 4.3. Padavimų tobulinimas.
 - 4.4. Padavimų priėmimo tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Vienetų žaidimo taktika.
 - 5.2. Dvejetų žaidimo taktika.
 - 5.3. Mišrių dvejetų taktika.
 - 5.4. Priešininkų žaidimo analizė.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokintis keisti žaidimo ritmą susitikimo metu, pasinaudoti žaidimo pertraukėlėmis, trenerio patarimais.
 - 6.2. Mokintis parengti bei, esant reikalui, koreguoti žaidimo taktiką, išlikti psichologiškai stipriu viso žaidimo metu, nepriklausomai nuo aplinkybių.
 - 6.3. Ugdyti nugalėtojo būdą, mokinti niekada nepasiduoti, kol nesibaigė susitikimas.

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.

2. Mokymosi (praktiniai) metodai: dalinis, kartojimo.
3. Grupiniai ir individualūs žaidėjų treniravimo metodai.
4. Varžybų analizė, naudotos taktikos ir rezultato aptarimas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Judėjimo po aikštelę tobulinimas.
2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos mokymasis.
3. Vienetų, dvejetų ir mišrių dvejetų taktikos pritaikymas bei koregavimas žaidimo metu.
4. Jėgos ir specialiosios jėgos lavinimas.

Savaitės ciklo programa:

1. Technikos tobulinimas.
2. Taktikos mokymasis.
3. Mokomieji žaidimai.
4. Rungtyniavimas tarpusavyje.
5. Individualūs pratimai namuose.

Pedagoginė kontrolė:

1. Fizinį ypatybių ir jėgos lavinimo, savijautos, elgsenos, „pažengusiųjų“ smūgių technikos, taktikos pritaikymo varžybų sąlygomis, sportinio režimo laikymosi.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Smešas ir palydėjimas	Treneris servuoja aukštą padavimą, žaidėjas smešuoja tiesiai ir iš karto juda į priekį atlikti užmušimą (treneris po smešo iš karto paservuoja kamuoliuką virš tinklo užmušimui)..	Tobulinami atakos ir jos užbaigimo įgūdžiai, skatinama užpulti prastą priešininko gynybą.
2.	Priekinės zonos dešinio kampo kamuoliuko kontrolė	Žaidėjo tikslas yra atsakyti visus smūgius į priešininko pusės aikštelės priekinės zonos dešiniąją kampą. Tuo tarpu priešininkas iš priekinės zonos gali mušti bet kur (išskyrus užmušimus).	Gerinamas kojų darbas, ištvėrmė, smūgių tikslumas.
3.	Galinės zonos dešinio kampo kamuoliuko kontrolė	Žaidėjo tikslas yra atsakyti visus smūgius į priešininko pusės aikštelės galinės zonos dešiniąją kampą. Tuo tarpu priešininkas iš galinės zonos gali mušti bet kur (išskyrus smešus).	Gerinamas kojų darbas, ištvėrmė, smūgių tikslumas.

X. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
-------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	---------------------------	--

MT3	4	16-18 metų	12	22
Viso savaitių per metus: 43. Viso valandų per metus: 946.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	40
Bendras fizinis rengimas	180
Specialusis fizinis rengimas	155
Techninis rengimas	361
Taktinis rengimas	180
Psichologinis rengimas	30
Viso:	946

MT3 grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, taktikos pritaikymas varžybų sąlygomis, sportinių rezultatų siekimas.

MT3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Individualizavimo – fiziniai krūviai taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengimo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir pan.
2. Mokintis „pažengusiųjų“ smūgių technikos.
3. Skatinti pritaikyti „pažengusiųjų“ taktikas žaidimo metu.
4. Siekti sportinių rezultatų badmintono varžybose.

MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio salėje taisyklės.
 - 1.2. Pagrindinės žinios apie „pažengusiųjų“ smūgių technikos veiksmus ir „pažengusiųjų“ žaidimo taktiką.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.
 - 2.2. Atvėsimo pratimai.
 - 2.3. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją.
 - 3.2. Pratimai lavinti greitumą.
 - 3.3. Pratimai lavinti išsvermei.
 - 3.3. Jėgos ir specialiosios jėgos lavinimo pratimai.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Judėjimo aikštelėje principai, geriausių judėjimo būdų pasirinkimas, atsižvelgiant į žaidybines situacijas. .
 - 4.2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos mokymas (kairiniai ir dešininiai užsukamieji smūgiai prie tinklo, įstriži smūgiai prie tinklo, tiesūs ir įstriži galinės zonos nupjovimai iš kairės ir dešinės, dešininiai duriamieji smėšai, vienetų dešininiai ir kairiniai tiesūs bei įstriži blokai, kairinė gynyba plokščiai ir į galą).

- 4.3. Padavimų tobulinimas.
- 4.4. Padavimų priėmimo tobulinimas.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Vienetų žaidimo taktika.
- 5.2. Dvejetų žaidimo taktika.
- 5.3. Mišrių dvejetų taktika.
- 5.4. Priešininkų žaidimo analizė.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokintis keisti žaidimo ritmą susitikimo metu, pasinaudoti žaidimo pertraukėlėmis, trenerio patarimais.
- 6.2. Mokintis parengti bei, esant reikalui, koreguoti žaidimo taktiką, išlikti psichologiškai stipriu viso žaidimo metu, nepriklausomai nuo aplinkybių.
- 6.3. Ugdyti nugalėtojo būdą, mokinti niekada nepasiduoti, kol nesibaigė susitikimas.

Mokymo metodai:

- 1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
- 2. Mokymosi (praktiniai) metodai: dalinis, kartojimo.
- 3. Grupiniai ir individualūs žaidėjų treniravimo metodai.
- 4. Varžybų analizė, naudotos taktikos ir rezultato aptarimas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- 1. Judėjimo po aikštelę tobulinimas.
- 2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos mokymasis.
- 3. Vienetų, dvejetų ir mišrių dvejetų taktikos pritaikymas bei koregavimas žaidimo metu.
- 4. Ištvėrimo didinimas.
- 5. Jėgos ir specialiosios jėgos lavinimas.

Savaitės ciklo programa:

- 1. Technikos tobulinimas.
- 2. Taktikos mokymasis.
- 3. Mokomieji žaidimai.
- 4. Rungtyniavimas tarpusavyje.
- 5. Individualūs pratimai namuose.

Pedagoginė kontrolė:

- 1. Fizinė ypatybių ir jėgos lavinimo, savijautos, elgsenos, „pažengusiųjų“ smūgių technikos, taktikos pritaikymo varžybų sąlygomis, sportinio režimo laikymosi.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Dvejetų taktika: tiesus nupjovimas, smešas, atakos užbaigimas	Žaidžiami dvejetai, priešininkai pakelia kamuoliuką aukštai į galinę zoną. Atakuojanti komanda daro tiesų nupjovimą, besiginantys ginasi aukštai į galą, atakuojanti	Atliekant šią kombinaciją, tiesiu nupjovimu siekiama išprovokuoti

		komanda smešuoja ir toliau žaidžiama iki taško.	priešininkus atsiginti prastai, kas leidžia smešu ar po jo sekančiais smūgiais laimėti tašką.
2.	Visos aikštelės (priekio ir galo) kamuoliuko kontrolė	Vienoje aikštelės pusėje dirba du žaidėjai, vienas galinėje zonoje per vidurį, kitas – priekinėje. Kitoje aikštelės pusėje dirba vienas žaidėjas. Priekinis žaidėjas gali atsakyti tik į priekinę zoną, tuo tarpu galinis muša į visus 6 kampus, gali ir smešuoti. Vieno dirbančio žaidėjo tikslas visus smūgius atsakyti žaidėjui į galinę zoną. Išimtis daroma tik smešams – nuo jų gintis galima ir į priekinę zoną.	Pratimas lavina atsaką į priešininko smūgius, ypač atakuojančius, esant spaudimui.
3.	Visos aikštelės plokščio smūgio kontrolė	Du žaidėjai stovi vienas priešais kitą per aikštelės vidurio zonos vidurį. Pirmas žaidėjas gali mušti plokščius smūgius į abu antro žaidėjo aikštelės šonus. Antrasis žaidėjas turi atsakyti visus plokščius smūgius pirmajam žaidėjui į vidurio zonos vidurį.	Lavinami plokšti smūgiai, stiprinama ranka, lavinamas greitis ir reakcija į priešininko smūgį.

XI. MEISTRISKUMO TOBULINIMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT4	4	17 metų ir vyresni	12	24
Viso savaitinių per metus: 43. Viso valandų per metus: 1032.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	40
Bendras fizinis rengimas	200
Specialusis fizinis rengimas	175
Techninis rengimas	392
Taktinis rengimas	195
Psichologinis rengimas	30
Viso:	1032

MT4 grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, taktikos pritaikymas varžybų sąlygomis, sportinių rezultatų siekimas.

MT4 grupės rengimo uždaviniai:

1. Individualizavimo – fiziniai krūviai taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengimo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir pan.
2. Mokintis „pažengusiųjų“ smūgių technikos.
3. Skatinti pritaikyti „pažengusiųjų“ taktikas žaidimo metu.
4. Siekti sportinių rezultatų badmintono varžybose.

MT4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio salėje taisyklės.
- 1.2. Pagrindinės žinios apie „pažengusiųjų“ smūgių technikos veiksmus ir „pažengusiųjų“ žaidimo taktiką.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pramankštos pratimai.
- 2.2. Atvėsimo pratimai.
- 2.3. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją.
- 3.2. Pratimai lavinti greitumą.
- 3.3. Pratimai lavinti išsvermei.
- 3.3. Jėgos ir specialiosios jėgos lavinimo pratimai.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Judėjimo aikštelėje principai, geriausių judėjimo būdų pasirinkimas, atsižvelgiant į žaidybines situacijas. .
- 4.2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos mokymas (kairiniai ir dešiniai užsukamieji smūgiai prie tinklo, įstriži smūgiai prie tinklo, tiesūs ir įstriži galinės zonos nupjovimai iš kairės ir dešinės, dešiniai duriamieji smėšai, vienetų dešiniai ir kairiniai tiesūs bei įstriži blokai, kairinė gynyba plokščiai ir į galą).
- 4.3. Padavimų tobulinimas.
- 4.4. Padavimų priėmimo tobulinimas.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Vienetų žaidimo taktika.
- 5.2. Dvejetų žaidimo taktika.
- 5.3. Mišrių dvejetų taktika.
- 5.4. Priešininkų žaidimo analizė.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokintis keisti žaidimo ritmą susitikimo metu, pasinaudoti žaidimo pertraukėlėmis, trenerio patarimais.
- 6.2. Mokintis parengti bei, esant reikalui, koreguoti žaidimo taktiką, išlikti psichologiškai stipriu viso žaidimo metu, nepriklausomai nuo aplinkybių.
- 6.3. Ugdyti nugalėtojo būdą, mokinti niekada nepasiduoti, kol nesibaigė susitikimas.

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
2. Mokymosi (praktiniai) metodai: dalinis, kartojimo.
3. Grupiniai ir individualūs žaidėjų treniravimo metodai.
4. Varžybų analizė, naudotos taktikos ir rezultato aptarimas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Judėjimo po aikštelę tobulinimas.
2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos mokinimasis.
3. Vienetų, dvejetų ir mišrių dvejetų taktikos pritaikymas bei koregavimas žaidimo metu.
4. Ištvėrmės didinimas.
5. Jėgos ir specialiosios jėgos lavinimas.

Savaitės ciklo programa:

1. Technikos tobulinimas.
2. Taktikos mokinimasis.
3. Mokomieji žaidimai.
4. Rungtyniavimas tarpusavyje.
5. Individualūs pratimai namuose.

Pedagoginė kontrolė:

1. Fizinį ypatybių ir jėgos lavinimo, savijautos, elgsenos, „pažengusiųjų“ smūgių technikos, taktikos pritaikymo varžybų sąlygomis, sportinio režimo laikymosi.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Šoninių linijų daugiakamuolinis pratimas	Treneris atsitiktine tvarka įvedinėja kamuoliukus į 4 kampus palei šonines linijas. Žaidėjo tikslas viską atsakyti tiesiai priešais save į galinę zoną.	Tobulinamas gynybinis žaidimo stilius, greitis bei ištvėrmė.
2.	Vieno iš priekinės zonos kampų kamuoliuko kontrolės daugiakamuolinis pratimas	Treneris atsitiktine tvarka įvedinėja kamuoliukus į aikštelę. Žaidėjo tikslas viską atsakyti į pasirinktą priekinės zonos kampą.	Gerinamas kojų darbas, ištvėrmė, greitis, smūgių tikslumas.
3.	Vieno iš galinės zonos kampų kamuoliuko kontrolės daugiakamuolinis pratimas	Treneris atsitiktine tvarka įvedinėja kamuoliukus į aikštelę. Žaidėjo tikslas viską atsakyti į pasirinktą galinės zonos kampą.	Gerinamas kojų darbas, ištvėrmė, greitis, smūgių tikslumas.

XII. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
AM	2	17 metų ir vyresni	12	26-28
Viso savaitžių per metus: 43. Viso valandų per metus: 1118-1204.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	44/48
Bendras fizinis rengimas	220/240
Specialusis fizinis rengimas	195/215
Techninis rengimas	410/428
Taktinis rengimas	215/235
Psichologinis rengimas	34/38
Viso:	1118-1204

AM grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, taktikos pritaikymas varžybų sąlygomis, aukštų sportinių rezultatų siekimas.

AM grupės rengimo uždaviniai:

1. Individualizavimo – fiziniai krūviai taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengimo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir pan.
2. Gerinti smūgių techniką siekiant tobulo atlikimo.
3. Mokinti efektyviai naudoti bei kaitalioji įvairias taktikas žaidimo metu.
4. Siekti aukštų sportinių rezultatų badmintono varžybose.

AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio salėje taisyklės.
 - 1.2. Pagrindinės žinios apie „pažengusiųjų“ smūgių technikos veiksmus ir „pažengusiųjų“ žaidimo taktiką.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.
 - 2.2. Atvėsimo pratimai.
 - 2.3. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją.
 - 3.2. Pratimai lavinti greitumą.
 - 3.3. Pratimai lavinti išsvermei.
 - 3.3. Jėgos ir specialiosios jėgos lavinimo pratimai.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Judėjimo aikštelėje principai, geriausių judėjimo būdų pasirinkimas, atsižvelgiant į žaidybines situacijas. .
 - 4.2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos tobulinimas (kairiniai ir dešininiai užsukamieji smūgiai prie tinklo, įstriži smūgiai prie tinklo, tiesūs ir įstriži galinės zonos nupjovimai iš kairės ir dešinės, dešininiai duriamieji smešai, vienetų dešininiai ir kairiniai tiesūs bei įstriži blokai, kairinė gynyba plokščiai ir į galą).
 - 4.3. Padavimų tobulinimas.
 - 4.4. Padavimų priėmimo tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Vienetų žaidimo taktika.
- 5.2. Dvejetų žaidimo taktika.
- 5.3. Mišrių dvejetų taktika.
- 5.4. Priešininkų žaidimo analizė.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokintis keisti žaidimo ritmą susitikimo metu, pasinaudoti žaidimo pertraukėlėmis, trenerio patarimais.
- 6.2. Mokintis parengti bei, esant reikalui, koreguoti žaidimo taktiką, išlikti psichologiškai stipriu viso žaidimo metu, nepriklausomai nuo aplinkybių.
- 6.3. Ugdyti nugalėtojo būdą, mokinti niekada nepasiduoti, kol nesibaigė susitikimas.

Mokymo metodai:

1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
2. Mokymosi (praktiniai) metodai: dalinis, kartojimo.
3. Grupiniai ir individualūs žaidėjų treniravimo metodai.
4. Varžybų analizė, naudotos taktikos ir rezultato aptarimas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Judėjimo po aikštelę tobulinimas.
2. „Pažengusiųjų“ smūgių technikos tobulinimas.
3. Vienetų, dvejetų ir mišrių dvejetų taktikos pritaikymas bei koregavimas žaidimo metu.
4. Ištvermės didinimas.
5. Jėgos ir specialiosios jėgos lavinimas.

Savaitės ciklo programa:

1. Technikos tobulinimas.
2. Taktikos mokymasis.
3. Mokomieji žaidimai.
4. Rungtyniavimas tarpusavyje.
5. Individualūs pratimai namuose.

Pedagoginė kontrolė:

1. Fizinį ypatybių ir jėgos lavinimo, savijautos, elgsenos, „pažengusiųjų“ smūgių technikos, taktikos pritaikymo varžybų sąlygomis, sportinio režimo laikymosi.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Kamuoliuko kontrolė: aikštelės galinės zonos 2 taškai prieš 4 aikštelės taškus	Vienas žaidėjas stovi galinėje zonoje ir smūgiuoja kamuoliuką antram žaidėjui į 4 kampus (be smešų). Antrasis žaidėjas turi viską atsakyti tiesiai į galinę zoną pirmajam žaidėjui.	Gerinamas kojų darbas, didinama ištvermė, greitis, smūgių tikslumas.
2.	Kamuoliuko kontrolė: aikštelės priekinės zonos 2	Vienas žaidėjas stovi vidurinėje zonoje ir smūgiuoja kamuoliuką antram žaidėjui į 4 kampus (be užmušimų). Antrasis žaidėjas	Gerinamas kojų darbas, didinama ištvermė, greitis, smūgių

	taškai prieš 4 aikštelės taškus	turi viską atsakyti tiesiai į priekinę zoną pirmajam žaidėjui.	tikslumas.
3.	Ataka-gynyba	Atakuojantis žaidėjas renkasi iš 3 galimų variantų: ilgas smūgis į galą ir trumpinimas; ilgas smūgis į galą ir smešas; trumpinimas ir smešas. Besiginantis žaidėjas iš galo visada muša ilgą smūgį į galą, po smešo ginasi tiesiai, o po trumpinimo kelia į galą. Atakuojantis žaidėjas po smešo juda link tinklo, numeta kamuoliuką į priekinę zoną, ir ataka vėl pradama iš naujo.	Įsisavinamos skirtingos atakavimo kombinacijos, gerinamas kojų darbas, greitis, ištvermė, smūgių tikslumas.

Programą parengė:

Marijampolės sporto centro badmintono treneris:

1. Ignas Lukoševičius