



**ŠIAULIŲ TENISO AKADEMIJOS
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL ŠIAULIŲ TENISO AKADEMIJOS SPORTINIO RENGIMO PLANO 2026 - 2027
METAMS TVIRTINIMO**

2026 m. spalio d. Nr. V-
Šiauliai

T v i r t i n u Šiaulių teniso akademijos sportinio rengimo planą 2026 - 2027 metams (priedama).

Užtikrinu ir kontroliuoju 2026 - 2027 metų sportinio rengimo plano taisyklių laikymąsi.

Direktorius

Mindaugas Šerepka

ŠIAULIŲ TENISO AKADEMIJOS SPORTINIO RENGIMO PLANAS

2026 – 2027 METAMS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Šiaulių Teniso akademijos (toliau – Teniso akademijos) 2026-2027 metų sportinio rengimo planas (toliau – sportinio rengimo planas) reglamentuoja sportinio rengimo proceso organizavimo principus, akademijos tikslus, uždavinius ir funkcijas, ugdymo turinio planavimą ir sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimą.

2. Sportinio rengimo planą tvirtina sporto centro direktorius vadovaudamasis Šiaulių miesto savivaldybės mero 2023 m. rugsėjo 28 d. įsakymu Nr. M-932 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo Šiaulių miesto savivaldybės sportininkų rengimo centruose aprašo patvirtinimo“.

3. Teniso akademijos ugdymo turinio kūrimas grindžiamas teniso akademijos bendruomenės – trenerių, sportininkų ir jų tėvų bendradarbiavimu ir demokratinėmis nuostatomis.

II. SPORTINIO RENGIMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

4. Sportinio rengimo metų pradžia 2026 m. rugsėjo 1 d., pabaiga 2027 m. birželio 30 d.

5. Sportinio rengimo laikas: pirmadienis-šeštadieniais nuo 7:00 val. iki 21:00 val.

6. Sportinio rengimo metai planuojami 44 savaitėms.

7. Sportininkų atostogos: liepos 1 d. – rugpjūčio 31 d.

8. Valstybinių švenčių dienos: sausio 1 d., vasario 16 d., kovo 11 d., krikščionių Velykų (pagal vakarietišką tradiciją) dienomis, antroji Velykų diena, gegužės 1 d., birželio 24 d., liepos 6 d., rugpjūčio 15 d., lapkričio 1-2 d., gruodžio 24-26 d. įskaitomos į sportinio rengimo metų dienų skaičių.

9. Sportininkų (moksleivių) atostogų metu treniruotės gali būti vykdomos kitu laiku.

10. Treniruotės organizuojamos grupėse ir/ar individualiai. Planuodamas sportinio rengimo turinį treneris planuoja ir pažangos bei pasiekimų vertinimą, jį sieja su treniruočių tikslais, atsižvelgdamas į sportininko meistriskumą ir metodinius reikalavimus.

11. Pagrindinės Teniso akademijos sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinės paskaitos, praktinės mokomosios sporto pratybos (treniruotės), dalyvavimas turnyruose. Taip pat gali būti organizuojamos sporto stovyklos, seminarai, atviros treniruotės, ekskursijos, teoriniai testai, fizinių ypatybių patikrinimo testavimai.

12. Pagrindinė ugdymo forma – sporto pratybos (treniruotės).

13. Sportininkų teniso pratybos organizuojamos laisvalaikio: po pamokų, šeštadieniais, atostogų metu.

14. Teorinių paskaitų ir praktinių sporto pratybų minimali trukmė – 60 min. (~10 min. pramankšta; ~45 min. pagrindinė sporto pratybų dalis; 5 min. baigiamoji dalis) Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo trenerio grupinio ar individualiojo ugdymo plano reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų laikas.

15. Teorinių paskaitų, sporto pratybų ar kitų pratybų laiką ir vietą nurodo sporto pratybų tvarkaraščiai, o dalyvavimas sporto varžybose – varžybų nuostatai ir kalendoriniai planai bei varžybų tvarkaraščiai.

16. Oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ar žemesnei, į treniruotes gali neiti 5-11 metų amžiaus sportininkai, esant 25 laipsniams šalčio ar žemesnei temperatūrai — 12 metų ir vyresni sportininkai. Šios dienos įskaičiuojamos į treniruočių dienų skaičių.

III. TENISO AKADEMIJOS TIKSLAI, UŽDAVINIAI IR FUNKCIJOS

17. Teniso akademijos pagrindiniai tikslai yra:

17.1 vykdyti sportinį ugdymą;

17.2 vykdyti vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų sportininkų optimalų bendrąjį ir specialųjį fizinį rengimą, orientavimą į teniso sporto šaką;

17.3 siekti rezultatų teniso sporto šakoje;

17.4 nuosekliai didinti pratybų, krūvio ir sporto varžybų mastą;

17.5 dalyvauti miesto, regiono, šalies ir tarptautiniuose renginiuose;

17.6 pritaikyti šiuolaikinius sporto mokslo laimėjimus siekiant aukštų sporto rezultatų;

17.7 nuolat ieškoti talentingų sportininkų, vykdyti jų atranką ir ugdymą;

17.8 skatinti įsijungti į aktyvią sportinę veiklą turinčius fizinę negalią ir specialiųjų poreikių žmones;

17.9 esant galimybei sudaryti sąlygas sporto plėtotei įvairaus amžiaus žmonėms pagal pomėgius.

18. Teniso akademijos pagrindiniai uždaviniai yra:

18.1 sukurti ugdymui palankų psichologinį klimatą ir ugdymo erdvę, sudaryti sąlygas pasirinkti teniso akademijoje kultivuojamą teniso sporto šaką;

18.2 taikyti ugdymo metodus, atitinkančius sportininko amžiaus tarpsnio ir individualius ypatumus, ugdymo srities specifiką;

18.3 naudoti ugdymo priemones, skatinančias sportininko fizinių savybių ir fizinių galių vystymą;

18.4 teikti sportininkui būtinas psichologines, specialiąsias žinias ir pagalbą;

18.5 atskleisti geriausius sportininko įgūdžius ir juos ugdyti;

18.6 išmokyti teniso sporto šakos specialiųjų įgūdžių.

19. Įgyvendindama pavestus uždavinius, teniso akademija:

19.1 organizuodama akademijos darbą, vadovaujasi Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo nuostatomis, sporto šakų programomis ir kvalifikaciniais reikalavimais, sporto ugdymo įstaigų bendraisiais nuostatais ir teniso akademijos trenerių savaitinio darbo krūvio tarifavimo kriterijais;

19.2 užtikrina nuoseklų planų įgyvendinimą bei sportininkų ruošimo, sportinių rezultatų siekimą, sporto plėtotę mieste, šalyje ir už jos ribų;

19.3 sudaro sporto šakų vystymo planus-programas;

19.4 organizuoja sporto varžybas, sporto renginius vaikams, jaunimui, suaugusiesiems ir neįgaliesiems;

19.5 dalyvauja sporto varžybose ir sporto renginiuose, šventėse;

19.6 užtikrina higienos normas, teisės aktų reikalavimus atitinkančias saugias ir sveikas sportavimo sąlygas;

19.7 sistemingai kontroliuoja, kaip vykdo įsipareigojimus treneriai, teniso akademijos valdymo ir kiti administracijos darbuotojai, pagalbinis personalas, sportininkai;

19.8 sudaro sąlygas darbuotojams tobulinti savo kvalifikaciją;

19.9 dalyvauja projektuose; rengia sporto šakų strategijas;

19.10 teikia mokamas paslaugas;

19.11 ruošia sportininkus miesto ir šalies rinktinėms;

19.12 viešai skelbia informaciją apie teniso akademijos veiklą;

19.13 atlieka kitas įstatymų ir teisės aktų nustatytas funkcijas.

IV. UGDYMO TURINIO PLANAVIMAS IR SPORTININKŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

20. Sportininkų rengimas grindžiamas atsižvelgiant į ugdymo programos etapus bei sportininkų amžių.

21. Visa Sportininkų veikla fiksuojama elektroninėje platformoje „Stats4sport“. Platformoje fiksuojamas akademijos tenisininkų sporto pratybų ir varžybų tvarkaraštis, sportininkų lankomumo apskaita, grupių sąrašai, sveikatos pažymos, treniruočių darbo planai taip pat pateikiama informacija tėvams.

22. Teniso akademijos treneriai, dirbantys su pradinio rengimo sportininkų grupėmis, vadovaujasi akademijos sudaryta tenisininkų, kurių amžius 3 – 11 metų, rengimo programa (priedas nr.1)

23. Teniso akademijos treneriai, dirbantys su meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, aukšto meistriškumo grupėmis, sudaro individualius sportininkų rengimo planus.

24. Neformalaus ugdymo grupių tikslas – fizinis aktyvumas, nesiekiant sportinio rezultato.

25. Suformuotų sportininkų grupių rengimo planus rengia treneriai, kuriuos pateikia vyr. treneriui ir direktoriaus pavaduotojai/ui.

26. Planuodamas ugdymo turinį, treneris planuoja ir sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimą, jį sieja su treniravimo tikslais atsižvelgdamas į sportininkų patirtį ir gebėjimus.

27. Sportininkų pasiekimai vertinami pasibaigus sportinio rengimo metams. Jiems suteikiamas meistriškumo pakopos rodiklis (MP) pagal pasiektą aukščiausią rezultatą.

V. 2026 – 2027 METŲ TENISO AKADEMIJOS SPORTINIO RENGIMO PLANAS

Tenisas

Ugdymo turinys/grupė	Neformaliojo ugdymo programa	Pradinio rengimo grupės		Meistriškumo ugdymo				Meistriškumo tobulinimo			
		I m.m.	II m.m.	I m.m.	II m.m.	III m.m.	IV m.m.	I m.m.	II m.m.	III m.m.	IV m.m.
Savaitinis valandų skaičius	10	52	15	15	45			22			
Metinis valandų skaičius	440	2288	660	660	1980			968			
Iš jų: pasiruošimas varžyboms			100	120	500			600			
Iš jų: mokomosioms – treniruočių stovykloms			40	40	40			40			
Vaikų turnyrai (U7,U9,U10)			6	8	8						
Reitinginių LTS turnyrų					4			2			
Tarptautinių turnyrų					4			8			
Svarbiausių varžybų											
Iš viso varžybų			6	8	16			10			
Mokinių skaičius (iš viso grupėse)	30	146	13	10	30			8			
Iš viso grupių akademijoje	3	13	1	1	3			1			

Šiaulių teniso akademija

Šiaulių teniso akademijos 5-11 metų vaikų rengimo metodika

NR. 2.21

atsakingas asmuo: Šarūnas Kulnys
2026 m.

Rengimo etapai

Baltas kamuolys	Šiaulių teniso akademijos 3 - 5 metų tenisininkų rengimo planas
Violetinis kamuolys	Šiaulių teniso akademijos 5 - 6 metų tenisininkų rengimo planas
Raudonas kamuolys	Šiaulių teniso akademijos 6 - 8 metų tenisininkų rengimo planas
Oranžinis kamuolys	Šiaulių teniso akademijos 8 - 10 metų tenisininkų rengimo planas
Žalias kamuolys	Šiaulių teniso akademijos 10 - 11 metų tenisininkų rengimo planas

Baltas kamuolys

Šiaulių teniso akademijos 3 - 5 metų tenisininkų rengimo planas

Baltas kamuolys

„Baltas kamuolys“ – pirmasis ugdymo etapas kuriame ruošiami 3 - 5 metų amžiaus tenisininkai. Treneriams verta žinoti esminius šio rengimo metodinius principus:

Balto kamuolio inventorius

- Baltojo kamuolio aikštelės dydis: ilgis 11 – 12 metrų, plotis 5- 6 metrai. Tačiau esminis skirtumas tarp kitų teniso aikštelių, kad baltojo kamuolio korte nėra tinklo;
- Raketės dydis rekomenduojamas 17 – 19 nr.;
- Didžiausias „Baltojo kamuolio“ etapo skirtumas nuo kitų etapų yra kamuolys, šis kamuolys yra pripučiamas.

Ugdymo tikslai

- Supažindinti jaunuosius tenisininkus su teniso sporto šaka.
- Lavinti koordinaciją bei teniso įgūdžius.
- Ruošti jaunąjį sportininką kitam ugdymo etapui.

Mokymo metodika

Baltojo kamuolio aikštelė. Mokymo metodika 3 - 5 metų vaikams.

- Tėvų įtraukimas į ugdymo procesą;
- Naudokite treniruotės formatą „ratu“;
- Kamuolio, ridenimas, mėtymas ir gaudymas;
- Ugdyti vaikų tarpusavio ryšį;
- Ugdyti aktyvią fizinę veiklą sporto pratybų metu;
- Išlaikyti treniruotės metu gerą nuotaiką;
- Taisyklinga raketės laikysena;
- Pozityvus grįžtamas ryšys;
- Supažindinimas su teniso taisyklėmis;
- Pasitelkti vizualines rengimo priemones;
- Leisti vaikams pajauti sėkmę.

Vaikų raidos etapai

3 – 5 metų vaikų fizinė raida:

- Augimas yra pastovus, bet lėtesnis nei pirmus du metus;
- Kojos auga greičiau nei rankos;
- Gali pašokti net ir visiškai pritūpę, gali vaikščioti ant pirštų galų;
- Per dieną turėtų sunaudoti apie 1800 kal.;

Pilnai išsivysto gebėjimas sekti objektus akimis ir abiakis regėjimas.

3 – 5 metų vaikų motorinė raida:

- Eina tiesia linija, gali šokinėti ant vienos kojos, stovi ant vienos kojos nuo 5 – 10 s.;
- Eina atbulomis;
- Lipa laiptais be jokios pagalbos skirtingomis kojomis;
- Gali išmokyti daryti kūlversčius (bet reikia išmokyti daryti juos taisyklingai, kad nesusižeistų);
- Gali padaryti dešimt šuoliukų iš eilės nenukrisdamas;
- Puikiai važinėja priemonėmis su pedalais, apvažiuoja kliūtis;
- Lipa kopėčiomis, į medžius, ant „karstyklių“ žaidimų aikštelėje;
- Gali bėgti ratu. Lengvai pradeda bėgti, sustoja, apibėga kliūtis;
- Peršoka 12-15 cm aukščio kliūtis, nusileidžia ant abiejų pėdų;
- Meta kamuolį viena ranka, gerėja taiklumas, didėja atstumas. Spiria kamuolį;

- Gali pasiekti pirštais pėdas nesulenkdamas kelių;
- Gali eiti ant buomo, kai kurie vaikai išmoka važiuoti dviračiu (ant dviejų ratų);
- Pagauna kamuolį, numestą iš daugiau nei 1 metro atstumo;
- Pakankamai gerai įsitvirtinusi dominuojanti ranka.

3 – 5 metų vaikų kognityvinė raida:

- Mėgsta klausytis istorijų apie tai, kaip kas nors auga ar kas nors veikia.
- Gali suskaičiuoti nuo 1 iki 7, bet nebūtinai teisingai.
- Įsitraukia į vis sudėtingesnius žaidimus, kuriuose reikia vaizduotės.
- Supranta sąvokas „rytas“, „pietūs“, „naktis“, supranta tokias sąvokas, kaip „aukščiausias“, „didžiausias“, „vienodas“, „daugiau“, gali išrinkti paveikslėlį, kuriame daugiausiai daiktų.
- Seka dviejų-trijų dalių nurodymus, duotus individualiai ar grupėje.
- Atpažįsta skaičius nuo 1 iki 10, gali suskaičiuoti iki 10 daiktų. Supranta sąvokas „tamsu“, „šviesu“, „anksti“, supranta kas yra „pusė“ (gali pasakyti, kiek dalių turi objektas, kai jis padalintas pusiau).
- Nekantrauja išmokyti naujų dalykų. Užduoda klausimus „Kodėl?“, „Kas?“, „Kur?“, „Kada?“, „Kaip?“.
- Naudoja vaizduotę istorijų kūrimui;
- Gali nukopijuoti trikampį ir kitas geometrines figūras.

3 – 5 metų vaikų socialinė ir emocinė raida:

- Draugiškas, kartais pernelyg entuziastingas;
- Labai staigiai ir nenusipėjamai keičiasi nuotaikos: gali juoktis vieną akimirka, kitą jau verkti;
- Dažnai savanaudiškas;
- Siekia suaugusiųjų pritarimo, pagyrimų;
- Dažnai išsigalvoja istorijas, būdingi stiprūs perdėjimai pasakojant įvykius;
- Žaidime bendradarbiauja su žaidimo draugais;
- Dalyvauja grupinėse veiklose;
- Mėgsta žaidimus ir vaizduotės reikalaujančius žaidimus;
- Dažniausiai remiasi verbaline, o ne fizine agresija;
- Dažniau pikta rėkia, nei mušasi, grasina (pvz.: „Aš nebedraugausiu su tavimi“, „Tu negali ateiti į mano gimtadienį“);
- Supranta, kad berniukai ir mergaitės skiriasi.

Balto kamuolio rengimo etapai

Baltojo kamuolio aikštelė.

- Vaikas susipažįsta ir atranda tenisą;
- Ugdyti koordinacinius ir teniso įgūdžius;
- Kamuolio sukimas ridenant kamuolį;
- Sportininko paruošimas kitam etapui.

Specifinis fizinis rengimas

Baltojo kamuolio aikštelė.

- Kuo daugiau judrių žaidimų, kuriuose vyrautų skirtingos judesių koordinacijos.

Mokymo situacijos – pratimų struktūra

- Skirtumai abiejų rakečių pusės (dešinės ir kairės);
- Kamuolio ridinimas varžovui į kairę ir dešinę puses;
- Mokytis vaikus, kad po smūgio judėtų į priekį;
- Gebėti ridenti įlipus į teniso aikštelę;
- Būti pasiruošusiam sužaisti aktyvų kamuolį;
- Gebėti "atsidaryti" teniso aikštelę ir reaguoti į partnerio žaidimą;
- Būti aktyviam ir bendradarbiauti su partneriu;
- Žaidimo metu keisti rankas;
- Gebėjimas iš lengvesnio kamuolio padaryti "winner" smūgį;
- Ugdyti greitąją reakciją;
- Raketės padėtis ir smūgio taškas priklausomai nuo atskriejančio kamuolio;
- Dvejų žaidimas.

Rekomendacijos treneriui

- Pradedant žaisti skaičiui, treneriai turi aiškiai paaiškinti vaikams, koks kamuolys yra „geras“, o koks „blogas“;
- Žaidžiant skaičiui, mokyti vaikus taisyklingai skaičiuoti, pasitelkiant vaizdines priemones, pvz: už kiekvieną laimėtą tašką sportininkas gauna segtuką, kuris pirmas surinks penkis segtukus, tas ir nugalės ir t.t.;
- Taktika. Duoti vaikams žaidybinių situacijų, kuriose jie gebėtų kuo daugiau be klaidų ridenti kamuoliuką, taip ugdant jų pasitikėjimą kiekviename smūgyje;
- Žaidimas nuo galinės linijos. Treneris turi stebėti sportininkų pasiruošimo ritualą prieš priimant varžovo "padavimą" (stovėsena, raketės padėtis, kūnas);
- Judesių technika. Atkreipti dėmesį į sportininko balansą atliekant techninius judesius iš vietos ir iš judesio;
- Sukurti jauniems sportininkams žaidybinių situacijų, kuriose galėtų priiminėti kuo daugiau sprendimų;
- Mokyti tenisisninkus judesių technikos per taktines užduotis.

Baigę „Balto kamuolio“ rengimo etapą jaunieji sportininkai, turėtų gebėti

- Ridenti baltą kamuolį su abiem raketės pusėmis;
- Ridenti kamuolį priešininkui į kairią ir dešinę puses;
- Suprasti kada judėti į priekį/atgal;
- Užimti taisyklingą poziciją teniso aikštėje;
- „Išvesti“ varžovą iš teniso aikštelės;
- Mokėti bendradarbiauti su partneriu teniso aikštėje (dvejetai);
- Mokėti ridenti kamuolį vieną ranka iš abiejų pusių bei abiejomis rankomis tiek iš kairės tiek iš dešinės pusių.
- Atrasti taisyklingą smūgio tašką;
- Iš lengvesnio kamuolio sužaisti „winner“;
- Greitai reaguoti į besikeičiančias žaidymo situacijas;
- Taisyklingai laikyti raketę tarp smūgių.

Violetinis kamuolys

Šiaulių teniso akademijos 5 - 6 metų tenisininkų rengimo planas

Violetinis kamuolys

„Violetinis kamuolys“ – antrasis ugdymo etapas, kuriame ruošiami 5 – 6 metų amžiaus tenisininkai. Bet prieš žengiant į teniso aikštelę ir jaunojo sportininko metodinį rengimą, pravartu žinoti kas vyksta šio amžiaus sportininko raidoje.

Violetinio kamuolio inventoriųs

- Violetinio kamuolio aikštelės dydis toks pat kaip ir baltojo kamuolio: ilgis 11 – 12 metrų, plotis 5- 6 metrai. Tačiau violetinio kamuolio korte atsiranda tinklas, kurio aukštis iki 50 cm arba vietoje tinklo gali būti aukštos kūgio formos piramidės, bet jos turi neviršyti 50 cm. aukščio;
- Raketės dydis rekomenduojamas 17 – 21 nr.;
- „Violetinio kamuolio“ rengimo etapo kamuolys kaip ir baltojo kamuolio yra pripučiamas, kamuolio skersmuo 15 cm., tačiau jis gerokai mažesnis ir aukščiau šokinėja. Kamuolį rekomenduojama pripūsti iki 70 %.

Ugdymo tikslai

- Supažindinti jaunuosius tenisininkus su kamuolio atšokimu nuo žemės bei kamuolio trajektorija;
- Lavinti judesių koordinaciją mušant kamuolį;
- Taisyklinga raketės trajektorija smūgio metu.

Mokymo metodika

Violetinio kamuolio aikštelė. Mokymo metodika 5 - 6 metų vaikams.

- Tėvų įtraukimas į ugdymo procesą;
- Naudokite treniruotės formatą „ratu“;
- Kamuolio ridenimas, mėtymas ir gaudymas;
- Ugdyti vaikų tarpusavio ryšį;
- Ugdyti aktyvią fizinę veiklą sporto pratybių metu;
- Išlaikyti treniruotės metu gerą nuotaiką;
- Taisyklinga raketės laikysena;
- Pozityvus grįžtamas ryšys;
- Supažindinimas su teniso taisyklėmis;
- Pasitelkti vizualines rengimo priemones;
- Leisti vaikams pajauti sėkmę.

Vaikų raidos etapai

5 – 6 metų vaikų fizinė raida:

- Kūnas panašių proporcijų kaip suaugusio žmogaus, galva panašaus dydžio į suaugusiųjų;
- Per dieną turėtų sunaudoti apie 1800 kal.;
- Pilnai išsivysto gebėjimas sekti objektus akimis ir abiakis regėjimas;
- Svorio augimas rodo didėjančią raumenų kiekį.
- Širdies ritmas, kvėpavimas darosi panašus į suaugusių;
- Dažniausia tokio amžiaus vaikų regėjimo problema – trumparegystė.

5 – 6 metų vaikų motorinė raida:

- Eina atbulomis. Lipa laiptais be jokios pagalbos skirtingomis kojomis;
- Gali išmokyti daryti kūlversčius (bet reikia išmokyti daryti juos taisyklingai, kad nesusižeistų);
- Gali pasiekti pirštais pėdas nesulenkdamas kelių;
- Gali eiti ant buomo;
- Gali greitai ir gerai važiuoti triračiu, kai kurie vaikai išmoka važiuoti dviračiu;
- Gali padaryti dešimt šuolių iš eilės nenukrisdamas;

- Gali laisvai išbalansuoti ant vienos kojos bent 10 s.;
- Pagauna kamuolį, numestą iš daugiau nei 1 metro atstumo;
- Pakankamai gerai įsitvirtinusi dominuojanti ranka;
- Judesiai darosi vis tikslesni, nors išlieka šioks toks nerangumas;
- Mėgsta greitą bėgimą, šokinėjimą, laipiojimą ir t.t.;
- Sunkiai nusėdi vienoje vietoje;
- Supranta, kad vieni dalykai juda greičiau nei kiti ir pan.;
- Džiaugsmingai mokosi važinėti dviračiu, kamuolio spardymą.

5 – 6 metų vaikų kognityvinė raida:

- Iš smulkių kaladėlių pastato laiptus;
- Iš dviejų trikampių figūrų gali sudėlioti keturkampį;
- Supranta sąvokas „vienodos formos“, „vienodo dydžio“;
- Rikiuoja objektus pagal dvi kategorijas: pvz., spalvą ir formą;
- Gali išrikiuoti objektus nuo mažiausio iki didžiausio. Identifikuoja objektus sekoje: pirmą, antrą, paskutinį;
- Atpažįsta skaičius nuo 1 iki 10, gali suskaičiuoti iki 10 daiktų;
- Nekantrauja išmokyti naujų dalykų;
- Užduoda klausimus „Kodėl?“, „Kas?“, „Kur?“, „Kada?“, „Kaip?“;
- Naudoja vaizduotę istorijų kūrimui;
- Didėja dėmesio išlaikymo trukmė, ilgesnį laiką gali užsiimti viena veikla;
- Atskiria puses (kairė/dešinė).

5 – 6 metų vaikų socialinė ir emocinė raida:

- Nori būti toks, kaip draugai. Dažniausiai turi 1-2 geriausius draugus.
- Dalinasi žaislais, dažniausiai žaidžia bendradarbiaudamas, yra dosnus, dalinasi žaidimo idėjomis. Dažnai pasitaiko įsivaizduojamas draugas.
- Klausosi taisyklių. Apsirengia ir nusirengia pats.
- Nori daryti dalykus vienas. Labai svarbūs pasiekimai.
- Rūpinasi silpnesniais.
- Mėgsta linksminti ir prajuokinti žmones.
- Geriau kontroliuoja emocijų šuolius. Supranta, kad berniukai ir mergaitės skiriasi.
- Atskiria vis daugiau jausmų.
- Atranda, kad žmonės gali slėpti savo tikrus jausmus.
- Nors atskiria savo emocijas, nemoka jų apibūdinti (pvz., kai jaučiasi liūdnas, sako, kad skauda pilvą).
- Dažnai negali vertinti įvykių iš kito asmens perspektyvos.
- Tai, kas vaikui pasirodo nesėkmė, gali labai lengvai jį išvesti iš pusiausvyros.
- Negali pakęsti, kai kažkas vyksta ne taip, kaip vaikas nori.
- Mažiau priklausomas nuo tėvų, bet vis dar reikia artumo ir priežiūros.
- Supranta, kai yra laikomas „blogu“.

Violetinio kamuolio rengimo etapai

Violetinio kamuolio aikštelė.

- Įvadas į kamuolio sukimą;
- Kamuolio sukimas po pirmo atšokimo;
- Žaidimas iš judesio;
- Raketės laikysena;
- Kamuolio trajektorija;
- Viskas atliekama ugdant žaidėjo žaidimo stilių;
- Supratimas sunkaus ir lengvo kamuolio;
- Supratimas kokį smūgį reikia atlikti: paprastą - gynybinį;
- Susipažinimas su žaidimu iš oro;
- Padavimo pradžia; Įgūdžių įtvirtinimas.

Specifinis fizinis rengimas

Violetinio kamuolio aikštelė.

- Kuo daugiau judrių žaidimų, kuriuose vyrautų skirtingos judesių koordinacijos.

Mokymo situacijos – pratimų struktūra

- Gyvas kamuolys - ridenimas su atšokimu;
- Atvira stovėseną;
- Kontrolė - mušimas;
- Balansas (prieš smūgį, smūgyje, po smūgio);
- Žaidimas su partneriu įskirtingus aikštelės plotus;
- Žaidimas su taikiniu;
- Žaisti ir eiti iš oro - iš žaidimo po padavimo -po partnerio ir padavimo;
- Žaidimas iš oro tol kol kamuolys nenukrito ant žemės;
- Priversti savo varžovą judėti visoje aikštelėje;
- Dvejų žaidimas.

Rekomendacijos treneriui

Violetinio kamuolio aikštelė. Žaidimas su padavimu.

- Stabilus padavimas ir taisyklinga judesių technika;
- Kai mažiau padavimo klaidų ypač „dvigubų“;
- Naudoti pilną judesių techniką.

Violetinio kamuolio aikštelė. Pažengusių sportininkų žaidimas.

- Įgyvendinant taktinius sumanymus aikštelėje, gebėti atlikti taisyklingą judesių techniką;
- Taisyklingas kojų darbas bei tinkamai naudojamos kojų stovėsenos;
- Žaidimo stabilumas bei kamuolio kontrolė.

Violetinio kamuolio aikštelė. Treniruotė su 6 sportininkais ir vienu treneriu.

- Naudokite užduotis kuriuose sportininkai gebėtų gaudyti teniso kamuoliuką;
- Užduotyse bei žaidimuose naudokite greitą ir trumpą sportininkų rotaciją (motorinis glaudumas);
- Kuo mažiau laiko skirkite individualioms sportininko pastaboms.

Violetinio kamuolio aikštelė. Treniruotė su 8 žaidėjais ir vienu treneriu.

- Naudokite žaidėjus kaip pagalbininkus įvedant kamuolį savo draugams;
- Inventorius: linijas, piramides bei taikiniai saugumui užtikrinti;
- Trenerio patarimai vaikams trumpi ir aiškūs. Savo dėmesį paskirstykite proporcingai vienodai visiems sportininkams;
- Pritaikykite skirtingas žaidimo taisykles bei užduotis, skirtingų lygių žaidėjams;
- Leiskite vaikams žaisti visoje raudono kamuolio aikštelėje jei jų lygis leidžia.

Violetinio kamuolio aikštelė. Treniruotė su 12 tenisininkų ir vienu treneriu.

- Išnaudokite visą aikštelės plotą kuriame dirbate;
- Parinkite žaidimus kurie vaikai jau žino, taip bus kokybiškesnis darbas;
- Naudokite žaidėjus kaip kamuolių gaudytojus bei pagalbininkus savo draugams;
- Išnaudokite tėvus kaip padėjėjus.

Violetinio kamuolio aikštelė. Treniruotė su 12 žaidėjų ir 2 treneriais.

- Išnaudokite stipriąsias trenerių puses parenkant žaidimus bei užduotis vaikams;
- Laikykite vaikus arčiau vieni kitų, kad galėtumėte išnaudoti efektingiau sportininkų įgūdžių formavimą;
- Suteikite galimybę vaikams dažniau žaisti skaičiui;
- Treneriai dirbkite su vaikais abiejose aikštelės pusėse.

- Pradedant žaisti skaičiui, treneriai turi aiškiai paaiškinti vaikams, koks kamuolys yra „geras“, o koks „blogas“;
- Žaidžiant skaičiui, mokyti vaikus taisyklingai skaičiuoti, pasitelkiant vaizdines priemones, pvz: už kiekvieną laimėtą tašką sportininkas gauna segtuką, kuris pirmas surinks penkis segtukus, tas ir nugalės ir t.t.;
- Taktika. Duoti vaikams žaidybinių situacijų, kuriose jie gebėtų kuo daugiau be klaidų permušti kamuoliuką, taip ugdati jų pasitikėjimą kiekviename smūgyje;
- Padavimas. Paaiškinti jaunesiems tenisininkams kas yra taisyklinga stovėseną prieš paduodant kamuoliuką. Stengtis vaikus mokyti padavimo išmetant kamuolį virš galvos;
- Žaidimas nuo galinės linijos. Treneris turi stebėti sportininkų pasiruošimo ritualą prieš priimant varžovo padavimą (stovėseną, raketės padėtis, kūnas);
- Žaidžiant nuo galinės linijos ugdyti smūgių efektyvumą (kamuolio sukimas, greitis);
- Judesių technika. Atkreipti dėmesį į sportininko balansą atliekant techninius judesius iš vietos ir iš judesio;

- Sukurti jauniems sportininkams žaidybinių situacijų, kuriose galėtų priiminti kuo daugiau sprendimų;
- Mokyti tenisininkus judesių technikos per taktines užduotis.

Baigę „Violetinio kamuolio“ rengimo etapą jaunieji sportininkai, turėtų gebėti

- Jausti skirtumus tarp riedančio ir šokinėjančio kamuolio;
- Žinoti pagrindines kojų stovėsenas atliekant smūgius iš abiejų pusių;
- Gebėti kontroliuoti kamuolio mušimą (aukštis, ilgis, trajektorija);
- Gebėti tinkamai pasiruošti prieš smūgį ir po jo (balansas);
- Žaisti su varžovu naudojant skirtingas aikštelės zonas (žaidimas su taikiniais);
- Mokėti bendradarbiauti su partneriu teniso aikštėje (dvejetai);
- Žaisti iš oro nenukrentant kamuoliui ant žemės.
- Žaisti ir eiti iš oro – iš žaidimo, po padavimo.
- Gebėti padavimą atlikti iš „viršaus“;
- Taktiškai priversti savo varžovą judėti po visą kortą;
- Greitai reaguoti į besikeičiančias žaidimo situacijas;
- Taisyklingai laikyti raketę tarp smūgių;

Raudonas kamuolys

Šiaulių teniso akademijos 6 - 8 metų tenisininkų rengimo planas

Raudonas kamuolys

„Raudonas kamuolys“ – trečiasis ugdymo etapas, kuriame ruošiami 5 - 8 metų amžiaus tenisininkai. Bet prieš žengiant į teniso aikštelę ir jaunojo sportininko metodinį rengimą, pravartu žinoti kas vyksta šio amžiaus sportininko raidoje.

Raudono kamuolio inventoriųs

- Raudono kamuolio aikštelės dydis toks pat kaip ir baltojo ir violetinio kamuolio: ilgis 11 – 12 metrų, plotis 5- 6 metrai;
- Raudono kamuolio aikštelės tinklo aukštis ne aukštesnis kaip 80cm;
- Raketės dydis rekomenduojamas 19 - 23 nr;
- „Raudono kamuolio“ rengimo etapo kamuolys 75% lėtesnis nei įprastas teniso kamuoliukas.

Ugdymo tikslai

- Baltojo ir violetinio korto adaptacija į „Raudoną kortą“ (kamuolys su atšokimu);
- Lavinti judesių koordinaciją mušant kamuolį (kojų stovėsenos, žaidimas iš oro, padavimas);
- Taisyklinga raketės trajektorija smūgio metu (judesių mostas su raketė, smūgio taškas);
- Teniso taisyklių supratimas (skaičiavimas – „tie-break“, varžybų formatas).

Mokymo metodika

Raudono kamuolio aikštelė. Mokymo metodika 6 - 8 metų vaikams.

- Naudokite kuo mažesnes sportininkų grupes užduotims atlikti;
- Tėvų įtraukimas į ugdymo procesą;
- Naudokite treniruotės formatą „ratu“;
- Kamuolio mėtymas ir gaudymas;
- Ugdyti vaikų tarpusavio ryšį;
- Ugdyti aktyvią fizinę veiklą sporto pratybių metu;
- Išlaikyti treniruotės metu gerą nuotaiką;
- Taisyklinga raketės laikysena bei judesių mostai;
- Pozityvus grįžtamas ryšys;
- Supažindinimas su teniso taisyklėmis;
- Pasitelkti vizualines rengimo priemones;
- Leisti vaikams pajauti sėkmę.

Pagrindiniai taktikos uždaviniai

- Smūgių nuoseklumas;
- Smūgių tikslumas;
- Stabilumas;
- Gebėjimas priversti varžovą judėti visame korte;
- Gebėjimas taisyklingai "dengti" savo aikštelę (tinkama pozicija teniso aikštelėje priklausomai nuo kamuolio atšokimo bei varžovo pozicijos aikštelėje);
- Gebėti atskirti koks kamuolys yra sunkus ir koks yra lengvas.

Taktikos (žaidimo suvokimas)

Raudono kamuolio aikštelė. Dešininis smūgis. Taktika.

- Žaidėjas turi gebėti žaisti į skirtingas zonas arba taikinius. Tikslui pasiekti, tenisininkas turėtų naudoti skirtingą kamuolio sukimo bei greičio kontrolę;
- Supažindinkite sportininkus su „kontinentiniu“ raketės paėmimu (laikyseną) žaidžiant žemus, sunkius

kamuolius;

- Naudoti pilną judesių techniką.

Raudono kamuolio aikštelė. Kairinio smūgio taktika.

- Žaidėjas turi gebėti žaisti į skirtingas zonas arba taikinius. Tikslui pasiekti, tenisininkas turėtų naudoti skirtingą kamuolio sukimo bei greičio kontrolę;
- Supažindinkite sportininkus su „kontinentiniu“ raketės paėmimu (laikyseną) žaidžiant žemus, sunkius kamuolius;
- Naudoti pilną judesių techniką.

Raudono kamuolio aikštelė. Padavimo taktika.

- Gebėti stabiliai atlikti padavimą „įstrižai“.

Pagrindiniai technikos uždaviniai

- Šuoliuko kokybė;
- Raketės ir rankos padėtis (prieš smūgį, smūgyje, po smūgio);
- Krypties numatymas (gebėjimas pamatyti išanksto kamuolio kryptį bei judėjimas link jo);
- Gebėjimas prisitaikyti prie kamuolio (kamuolio trajektorijos, greičio);
- Žaidimas „krosu“ arba „linija“ (gebėjimas keisti kamuolio kryptį).

Technika (judesių)

Raudono kamuolio aikštelė. Dešinio smūgio technika.

- Raketės paėmimas (laikysena) tarp „rytietiškos“ ir „pusiau vakarietiškos“;
- Pakelta raketės „galvutė“ aukščiau rankos;
- Smūgio „taškas“ bei taisyklingas raketės palydėjimas rankomis pirmyn;
- Judesio pabaiga tarp juosmens ir peties;
- Naudoti pilną judesio techniką.

Raudono kamuolio aikštelė. Kairinio smūgio technika.

- Taisyklingas raketės paėmimas (laikysena) su dviem rankomis arba viena ranka;
- Raketės „galvutės“ aukštis užsimojus - pečių lygmenyje;
- Smūgio „taškas“ bei taisyklingas raketės palydėjimas rankomis pirmyn;
- Judesio pabaiga tarp juosmens ir pečių;
- Supažindinkite su „kontinentinę“ raketės laikyseną;
- Naudoti pilną judesio techniką.

Raudono kamuolio aikštelė. Žaidimas iš oro. Technika.

- Taisyklinga stovėseną prieš smūgį. Raketės paėmimas (laikysena) rekomenduojama „kontinentinę“;
- Raketės „galvutės“ aukštis užsimojus, galvos lygmenyje;
- Išlaikyti tvirta rankos riešą smūgio metu;
- Naudoti pilną smūgio techniką.

Raudono kamuolio aikštelė. „Smešo“ technika.

- Taisyklinga kūno pozicija prieš smūgį, rankos abi pakeltos (nugalėtojo pozicija), raketės paėmimas (laikysena) rekomenduojama „kontinentali“;
- Plati kojų stovėseną prieš smūgį;
- Pernešti kūno svorį nuo atraminės ant priekinės kojos smūgio metu;
- Naudoti pilną smūgio techniką.

Raudono kamuolio aikštelė. Padavimo technika.

- Raketės paėmimas (laikysena) „kontinentinis“;
- Kojos stovėseną (pečių plotyje);
- Rankos delnas žiuri žemyn pasiruošimo fazėje;
- Tinkamas kamuolio išmetimas priekyje savęs;
- Tinkamas judesio ritmas;
- Naudoti pilną judesio techniką.

Specifinis fizinis rengimas

Raudono kamuolio aikštelė. Dešininis smūgis. Kojų darbas.

- Sportininkai turi gebėti suprasti kojų stovėsenas: „uždara“, „pusiau atvira“, „atvira“;
- Gebėti pritaikyti kojų stovėsenas - skirtingiems smūgiams;
- Naudoti pilną judesių techniką.

Raudono kamuolio aikštelė. Kairinis smūgis. Kojų darbas.

- Sportininkai turi gebėti suprasti kojų stovėsenas: „uždara“, „pusiau atvira“, „atvira“;
- Gebėti pritaikyti kojų stovėsenas - skirtingiems smūgiams;
- Naudoti pilną judesių techniką.

Raudono kamuolio aikštelė. Žaidimas iš oro. Kojų darbas.

- Naudoti skirtingas kojų stovėsenas : „atvira“ ir „uždara“;
- Laiku atlikti šuoliuką (split – step);
- Naudoti pilną judesių techniką.

Mokymo situacijos - pratimų struktūra

- Privesti priešininką judėti – gynyba centrinėje zonoje – kamuolio trajektorija;
- Žaidimas iš oro ir naudojimas trumpo smūgio;
- Raketės kontrolė ir jautimas– judant į priekį ir atgal;
- Ankstyvas kūno paruošimas – raketės galvutė virš rankų;
- Naudoti abi puses (dešinę ir kairę) - aukšto kamuolio trajektorija;
- Supratimas aikštelės geometrijos– būti pasiruošusiam;
- Gebėjimas mušti iš atviros stovėsenos– smūgio taškas priekį savęs;
- Gebėjimas tinkamai atsistoti prieš smūgį;
- Dvejų žaidimas.

Rekomendacijos treneriui

Raudono kamuolio aikštelė. Žaidimas su padavimu.

- Stabilus padavimus ir taisyklinga judesių technika;
- Kai mažiau padavimo klaidų ypač „dvigubų“;
- Naudoti pilną judesių techniką.

Raudono kamuolio aikštelė. Pažengusių sportininkų žaidimas.

- Įgyvendinant taktinius sumanymus aikštelėje, gebėti atlikti taisyklingą judesių techniką;
- Taisyklingas kojų darbas bei tinkamai naudojamos kojų stovėsenos;
- Žaidimo stabilumas bei kamuolio kontrolė.

Raudono kamuolio aikštelė. Treniruotė su 6 sportininkais ir vienu treneriu.

- Naudokite užduotis kuriuose sportininkai gebėtų gaudyti teniso kamuoliuką;
- Užduotyse bei žaidimuose naudokite greitą ir trumpą sportininkų rotaciją (motorinis glaudumas);
- Kuo mažiau laiko skirkite individualioms sportininko pastaboms.

Raudono kamuolio aikštelė. Treniruotė su 8 žaidėjais ir vienu treneriu.

- Naudokite žaidėjus kaip pagalbininkus įvedant kamuolį savo draugams;
- Inventorius: linijas, piramides bei taikiniai saugumui užtikrinti;
- Trenerio patarimai vaikams trumpi ir aiškūs. Savo dėmesį paskirstykite proporcingai vienodai visiems sportininkams;
- Pritaikykite skirtingas žaidimo taisykles bei užduotis, skirtingų lygių žaidėjams;
- Leiskite vaikams žaisti visoje raudono kamuolio aikštelėje jei jų lygis leidžia.

Raudono kamuolio aikštelė. Treniruotė su 12 tenisininkų ir vienu treneriu.

- Išnaudokite visą aikštelės plotą kuriame dirbate;
- Parinkite žaidimus kurie vaikai jau žino, taip bus kokybiškesnis darbas;
- Naudokite žaidėjus kaip kamuolių gaudytojus bei pagalbininkus savo draugams;
- Išnaudokite tėvus kaip padėjėjus.

Raudono kamuolio aikštelė. Treniruotė su 12 žaidėjų ir 2 treneriais.

- Išnaudokite stipriąsias trenerių puses parenkant žaidimus bei užduotis vaikams;
- Laikykite vaikus arčiau vieni kitų, kad galėtumėte išnaudoti efektingiau sportininkų įgūdžių formavimą;
- Suteikite galimybę vaikams dažniau žaisti skaičiui;
- Treneriai dirbkite su vaikais abiejose aikštelės pusėse.

Baigę „Raudonojo kamuolio“ rengimo etapą jaunieji sportininkai, turėtų gebėti

- Žinoti pagrindines kojų stovėsenas atliekant smūgius iš abiejų pusių;
- Gebėti kontroliuoti kamuolio mušimą (aukštis, ilgis, trajektorija);
- Gebėti tinkamai pasiruošti prieš smūgį ir po jo (balansas);
- Žinoti kas yra „smūgio taškas“;
- Žaisti su varžovu naudojant skirtingas aikštelės zonas (žaidimas su taikiniais);
- Mokėti bendradarbiauti su partneriu teniso aikštėje (dvejetai);
- Žaisti iš oro nenukrentant kamuoliui ant žemės;
- Supratimas aikštelės geometrijos (kada varžovui reikia daugiau judėti).
- Žaisti ir eiti iš oro – iš žaidimo, po padavimo;
- Gebėti padavimą atlikti iš „viršaus“;
- Taktiškai priversti savo varžovą judėti po visą kortą;
- Greitai reaguoti į besikeičiančias žaidimo situacijas.

Oranžinis kamuolys

Šiaulių teniso akademijos 8 - 10 metų tenisininkų rengimo planas

Oranžinis kamuolys

„Oranžinis kamuolys“ – ketvirtasis ugdymo etapas, kuriame ruošiami 8 - 10 metų amžiaus tenisininkai.

Oranžinio kamuolio inventoriųs

- Oranžinio korto dydis skiriasi nuo ankstesnių rengimo etapų, aikštelės ilgis 18 metrų, plotis nuo 6.5 -8.23 metro;
- Oranžinio kamuolio aikštelės tinklo aukštis nuo 80 – 91cm;
- Raketės dydis rekomenduojamas 23 - 25 nr.;
- „Oranžinio kamuolio“ rengimo etapo kamuolys 50% lėtesnis nei įprastas teniso kamuoliukas.

Ugdymo tikslai

- Raudono korto adaptacija į „Oranžinį kortą“;
- Lavinti judesių koordinaciją mušant kamuolį (kojų stovėsenos, žaidimas iš oro, padavimas);
- Taisyklinga raketės trajektorija smūgio metu (judesių mostas su raketė, smūgio taškas, kūno naudojimas technikos judesiuose - pečiai, dubuo „korpusas“);
- Teniso taisyklių supratimas (skaičiavimas – 15, 30, 40, geimas, setas, varžybų formatas).

Mokymo metodika

Oranžinio kamuolio aikštelė. Mokymo metodika 8 - 10 metų vaikams.

- Naudokite kuo mažesnes sportininkų grupes užduotims atlikti;
- Tėvų įtraukimas į ugdymo procesą;
- Kamuolio mėtymas ir gaudymas;
- Ugdyti vaikų tarpusavio ryšį;
- Ugdyti aktyvią fizinę veiklą sporto pratybių metu;
- Išlaikyti treniruotės metu gerą nuotaiką;
- Taisyklinga raketės laikysena bei judesių mostai;
- Pozityvus grįžtamas ryšys;
- Supažindinimas su teniso taisyklėmis;
- Pasitelkti vizualines rengimo priemones;
- Leisti vaikams pajauti sėkmę.

Pagrindiniai taktikos uždaviniai

- Smūgių nuoseklumas;
- Smūgių tikslumas;
- Stabilumas;
- Gebėjimas priversti varžovą judėti visame korte;
- Gebėjimas taisyklingai "dengti" savo aikštelę (tinkama pozicija teniso aikštelėje priklausomai nuo kamuolio atšokimo bei varžovo pozicijos aikštelėje);
- Gebėti atskirti koks kamuolys yra sunkus ir koks yra lengvas;
- Naudoti trumpą smūgį ir visą aikštelės plotą;
- Išnaudoti priešininko silpnas vietas;
- Naudojimas daugiau jėgos dėl padidėjusios aikštės.

Taktikos (žaidimo suvokimas)

Oranžinio kamuolio aikštelė. Dešininis smūgis. Taktika.

- Demonstruoti stabilų žaidimą naudojant visas tris kojų stovėsenas („uždara“, „pusiau atvira“, „atvira“);
- Gebėti žaidimo metu keisti kamuolio: greitį, sukimą, aukštį bei gylį;

- Išmokti išeiti prie tinklo;
- Naudoti smūgį „inside out“ (apibėgti kamuolį krentantį į kairę ir sužaisti jį iš dešinės).

Oranžinio kamuolio aikštelė. Kairinio smūgio taktika.

- Demonstruoti stabilų žaidimą naudojant visas tris kojų stovėsenas („uždara“, „pusiau atvira“, „atvira“);
- Gebėti žaidimo metu keisti kamuolio: greitį, sukimą, aukštį bei gylį;
- Išmokti išeiti prie tinklo;
- Gebėti „krosu“ (įstrižai) žaisti aukšta kamuolio trajektorija.
- Gintis ir pulti, naudoti „pjautą“ smūgį.

Oranžinio kamuolio aikštelė. Žaidimas iš oro. Taktika.

- Žaidžiant iš oro gebėti keisti kamuolio kryptį;
- Treneris, sporto pratybų metu įvedinėja kamuolius tiek gilius, tiek trumpus;
- Žaidėjas turi gebėti prie tinklo naudoti skirtingus smūgius (ilgas, trumpas ir išeinantis smūgis).

Oranžinio kamuolio aikštelė. Žaidimas su padavimu. Taktika.

- Gebėti paduoti į taikinius: „išeinantį“, į kūną ir „T“ raidę. Paduoti padavimą skirtingais būdais: „pjautą“, „plokščią“ ir „suktą“;
- Padavimo patikimumas: 60% -70% pirmo padavimo, 90% antro padavimo;
- Suprasti taktinius skirtumus tarp pirmo ir antro padavimo.

Oranžinio kamuolio aikštelė. Padavimo priėmimas. Taktika.

- Tinkamai pritaikyti technikos įgūdžius (raketės užsimojimą) pagal varžovo padavimą;
- Gebėti tinkamai pasirinkti taikinius aikštelėje po varžovo padavimo;
- Silpniesiems varžovo padavimams naudoti: „inside out“ (apibėgti kamuolį krentantį į kairę ir sužaisti jį iš dešinės).

Pagrindiniai technikos uždaviniai

- Šuoliuko kokybė;
- Raketės ir rankos padėtis (prieš smūgį, smūgyje, po smūgio);
- Krypties numatymas (gebėjimas pamatyti išanksto kamuolio kryptį bei judėjimas link jo);
- Gebėjimas prisitaikyti prie kamuolio (kamuolio trajektorijos, greičio);
- Žaidimas „krosu“ arba „linija“ (gebėjimas keisti kamuolio kryptį);
- Liemens sukimas;
- Raketės galvos pagreitėjimas prieš smūgio tašką.

Technika (judesių)

Oranžinio kamuolio aikštelė. Dešinio smūgio technika.

- Raketės paėmimas (laikysena), tarp „rytietiškos“ ir „pusiau vakarietiškos“, raketės palydėjimas smūgio metu (kelias);
- Daugiau pasisukti kūnu prieš atliekant smūgį („korporas“), kūno sukimuisi naudoti ir kairę ranką;
- Smūgio metu raketės galvutės pagreitėjimas („akceleracija“);
- Balansas. Smūgio metu kontroliuoti pečių bei galvos padėtis (horizontali).

Oranžinio kamuolio aikštelė. Kairinio smūgio technika.

- Raketės paėmimas (laikysena) su dviem rankomis (dešinė ranka – „kontinentali“, kairė ranka „rytietiška“, jei žaidėjas žaidžia viena ranka („kontinentali“/ „rytietiška“), raketės trajektorija smūgio metu;
- Daugiau pasisukti kūnu prieš atliekant smūgį („korporas“);
- Smūgio metu raketės galvutės pagreitėjimas („akceleracija“);
- Balansas. Smūgio metu kontroliuoti pečių bei galvos horizontalias padėtis;
- Mokyti „pjautą“ smūgį su viena ranką.

Oranžinio kamuolio aikštelė. Žaidimas iš oro. Technika.

- Gebėti sužaisti žemai krentančius bei aukštai krentančius kamuolius iš oro, naudoti teisingą raketės paėmimą;
- Žaidžiant iš oro išnaudoti visą aikštelę plotą (trumpas, ilgas, išeinantis);
- Taisyklingas pasirošimas sekančiam smūgiui (kojų pozicija) bei raketės laikysena tarp smūgių.

Oranžinio kamuolio aikštelė. „Smešo“ technika.

- Gebėti atlikti „Smešą“ pjautu bei suktu smūgiu;
- Plati kojų stovėseną prieš pat atliekant smūgį (pasisukti šonu);
- Gebėti judėti į priekį, šonus ir atgal;
- Judėjimas atgal : šonu bei naudoti kryžminius žingsnius.

Oranžinio kamuolio aikštelė. Padavimas. Technika.

- Raketės paėmimas (laikysena) „kontinentinis“;
- Kojos stovėseną (pečių plotyje) , padavimas dviem būdai: pritraukiant koja ir nepritraukiant kojos (sportininkas pasirenka pats koku būdu patogiau padavinėti);
- Tinkamas kamuolio išmetimas priekyje savęs;
- Smūgio metu: kojų lenkimas bei kūno sukimas;
- Po atlikto padavimo - kojų padėtis (po padavimo likti ant nedominuojančios kojos).

Oranžinio kamuolio aikštelė. Padavimo priėmimas. Technika.

- Laiku atlikti šuoliuką (split – step), bei kūno pasukimas prieš atliekant smūgį;
- Naudoti tinkamą judesių techniką pagal padavimo greitį.

Specifinis fizinis rengimas

Oranžinio kamuolio aikštelė. Dešininis smūgis. Kojų darbas.

- Sportininkai turi mokėti kojų stovėsenas: „uždara“, „pusiau atvira“, „atvira“;
- Gebėti pritaikyti kojų stovėsenas - skirtingiems smūgiams;
- Dėmesys taisyklingam kojų darbui po ir tarp smūgių (kryžminis žingsnis);
- Gerinti judėjimą įvairiomis kryptimis (įstrižai, linija).

Oranžinio kamuolio aikštelė. Kairinis smūgis. Kojų darbas.

- Sportininkai turi išmokti kojų stovėsenas: „uždara“, „pusiau atvira“, „atvira“;
- Gebėti pritaikyti kojų stovėsenas - skirtingiems smūgiams;
- Dėmesys taisyklingam kojų darbui po ir tarp smūgių (kryžminis žingsnis);
- Gerinti judėjimą įvairiomis kryptimis (įstrižai, linija).

Oranžinio kamuolio aikštelė. Žaidimas iš oro. Kojų darbas.

- Taisyklingas judėjimas prie tinklo ir tinkamas pasiruošimas pirmam smūgiui atlikti;
- Spėti užsiimti tinkamą poziciją prie tinklo;
- Laiku atlikti šuoliuką (split – step);
- Sugebėti užbaigti ypač lengvus kamuolius.

Oranžinio kamuolio aikštelė. Padavimo priėmimas. Kojų darbas.

- Atlikti šuoliuką (split – step) prieš varžovo padavimo smūgio tašką;
- Varžovo lėtesnius padavimus pasitikti anksčiau, bei sužaisti aktyviau;
- Varžovo pirmąjį aktyvų padavimo smūgį, priiminėti atvirą stovėseną.

Mokymo situacijos – pratimų struktūra

- Varžovo spaudimas nuo pat pirmo taško;
- Padavimas naudojamas kaip „ginklas“ taškui laimėti;
- Kuo daugiau žaisti suktais , giliais kamuoliais;
- Mokyti „winner“ smūgių;
- Stengtis susikurti pranašumą priiminėjant 2 padavimą;
- Padavimas / žaidimas iš oro (privalomas po 1 padavimo kai žaidžiama dvejetus);
- Priėmimas / žaidimas iš oro (privalomas po 2 padavimo kai žaidžiama dvejetus);
- Greita reakcija/ kamuolio perėmimas (Dvejetų žaidime , kai žaidžiama „krosu“);
- Dvejetų žaidimas.

Rekomendacijos treneriui

Oranžinio kamuolio aikštelė. Pažengusių sportininkų žaidimas.

- Naudoti tinkamą judesių techniką;
- Geras ir taisyklingas kojų darbas;

- Žaidimo stabilumas bei kamuolio kontrolė;
- Taisyklingas išėjimas prie tinklo, geras kojų darbas bei tinkamos pozicijos užsiėmimas;
- Demonstruoti savo dominuojantį smūgį (dešinį/kairį);
- Gebėti laimėti savo padavimus.

Oranžinio kamuolio aikštelė. Treniruotė su 4 sportininkais ir vienu treneriu.

- Pradedantiesiems sportininkams kamuolius įvedinėti iš rankos (galima ir patiemis), žaidžiantiems sportininkams įvesti kamuolį su rakete;
- Kamuolius įvedinėti iš visų aikštelės zonų ir pozicijų;
- Daugiau laiko treniruotėje skirti taktiniams užduočių sprendimams nei techniniams.

Oranžinio kamuolio aikštelė. Treniruotė su 6 žaidėjais ir vienu treneriu.

- Pradedantiesiems žaidėjams leiskite patiemis iš rankos įvesti kamuolį į žaidimą draugui;
- Inventorius: linijas, piramidės bei taikiniai saugumui užtikrinti;
- Bendraukite su tais žaidėjais kurie jau pabaigė žaisti tašką tam, kad nebūtų didelių pauzių;
- Pradedantiems žaidėjams pritaikykite atskiras užduotis bei vietą aikštelėje;
- Išnaudokite visas aikštelės galimybes, taip sudarydami daugiau galimybių žaisti visiems;
- Mokykite žaidėjus kontroliuoti kamuolį žaidimo metu.

Oranžinio kamuolio aikštelė. Treniruotė su 8 tenisininkais ir vienu treneriu.

- Pradedantieji žaidėjai kamuolius į žaidimą „įveda iš rankos“, pažengusieji sportininkai patys su rakete;
- Inventorius: linijas, piramides bei taikiniai saugumui užtikrinti;
- Užduotis atlikti pradeda žaidėjai, stovėdami centrinėje aikštelės dalyje;
- Pastabas bei pagyrimus žaidėjams teikite po sužaisto taško, o ne tarp taškų.

Baigę „Oranžinio kamuolio“ rengimo etapą jaunieji sportininkai, turėtų gebėti

- Žinoti pagrindines kojų stovėsenas atliekant smūgius iš abiejų pusių;
- Gebėti kontroliuoti kamuolio mušimą (aukštis, ilgis, trajektorija);
- Gebėti atlikti „pjautą“ smūgį iš nedominuojančios rankos pusės;
- Išnaudoti savo stipriasias technines bei fizines savybes (naudoti „inside out“);
- Žaidžiant naudoti skirtingas aikštelės zonas (žaidimas su taikiniais);
- Mokėti bendradarbiauti su partneriu teniso aikštėje (dvejetai);
- Žaisti iš oro nenukrentant kamuoliui ant žemės;
- Žaisti ir eiti iš oro – iš žaidimo, po padavimo;
- Taktiškai priversti savo varžovą judėti po visą kortą;
- Greitai reaguoti į besikeičiančias žaidimo situacijas.

Žalias kamuolys

Šiaulių teniso akademijos 10 - 11 metų tenisininkų rengimo planas

Žalias kamuolys

„Žalias kamuolys“ – penktas ugdymo etapas, kuriame ruošiami 10 - 11 metų amžiaus tenisininkai.

Žalio kamuolio inventorius

- „Žalios“ aikštelės dydis toks pat kaip standartinės teniso aikštelės: ilgis 23.77 metrai, plotis 8.23 metrai (vienetų aikštelės), 10,97 metrai (dvejų aikštelė);
- „Žalio kamuolio“ aikštelės tinklo aukštis 91,4cm;
- Raketės dydis rekomenduojamas 25 - 26 nr.;
- „Žalio kamuolio“ rengimo etapo kamuolys 25% lėtesnis nei įprastas teniso kamuoliukas.

Ugdymo tikslai

- Oranžinio kamuolio etapo adaptacija į „Žalią aikštelę“;
- Ugdyti savo stipriasias technines judesių savybes;
- Kūno stiprinimas ir jo galimybių panaudojimas taktiniams uždaviniams spręsti bei techniniams judesiams atlikti;
- Taisyklingo taktinio žaidimo ugdymas.

Mokymo metodika

Žalio kamuolio aikštelė. Mokymo metodika 10 - 11 metų vaikams.

- Naudokite kuo mažesnes sportininkų grupes užduotims atlikti;
- Tėvų įtraukimas į ugdymo procesą;
- Ugdyti vaikų tarpusavio ryšį;
- Ugdyti aktyvią fizinę veiklą sporto pratybų metu;
- Išlaikyti treniruotės metu gerą nuotaiką;
- Taisyklinga raketės laikysena bei judesių mostai;
- Pozityvus grįžtamas ryšys;
- Supažindinimas su teniso taisyklėmis;
- Pasitelkti vizualines rengimo priemones;
- Leisti vaikams pajauti sėkmę.

Pagrindiniai taktikos uždaviniai

- Smūgių nuoseklumas;
- Smūgių tikslumas;
- Stabilumas;
- Gebėjimas priversti varžovą judėti visame korte;
- Gebėjimas taisyklingai "dengti" savo aikštelę (tinkama pozicija teniso aikštelėje priklausomai nuo kamuolio atšokimo bei varžovo pozicijos aikštelėje);
- Gebėti atskirti koks kamuolys yra sunkus ir koks yra lengvas;
- Naudoti trumpą smūgį ir visą aikštelės plotą;
- Išnaudoti priešininko silpnas vietas;
- Naudojimas daugiau jėgos dėl padidėjusios aikštės.
- Gebėti užbaigti tašką.
- Naudoti savo stipriasias puses.
- Daugiau sukimo ir jėgos bei kojų darbo.
- Visos aikštės naudojimas.

- Atpažinti 3 situacijas ir žinoti ką daryti :

Neutrali situacija: Nukenksminti ir užpulti >> žaisti į silpną varžovo pusę skirtingos kamuolių trajektorijos

bei aikštelės zonos, kamuolio sukimas, greitis;

- Tinkama situacija: Imtis iniciatyvos >> Oranžinis kamuolys, taisyklinga pozicija aikštėje, žaisti ten kur varžovo nėra arba ten kur jis juda priešinga kryptimi, eiti prie tinklo kai varžovas to nelaukia arba nesitiki;
- Netinkama situacija: Gintis ir pereiti į ataką >> žaisti giliais suktais kamuoliai į centrą arba „krosu“;
- Apvedimas.

Taktikos (žaidimo suvokimas)

Žalio kamuolio aikštelė. Dešininis smūgis. Taktika.

- Gebėti priimti tinkamą taktinį sprendimą skirtingose situacijose;
- Gebėti žaidimo metu keisti kamuolio: greitį, sukimą, aukštį bei gylį, taip susikuriant savo stipriasias puses;
- Gerinti gebėjimus gintis;
- Užbaigti tašką iš skirtingų aikštelės pozicijų (įlipus į aikštelę, vidurio aikštės, prie tinko, iš oro).

Žalio kamuolio aikštelė. Kairinio smūgio taktika.

- Gebėti priimti tinkamą taktinį sprendimą skirtingose situacijose;
- Gebėti žaidimo metu keisti kamuolio: greitį, sukimą, aukštį bei gylį;
- Gerinti gebėjimus gintis;
- Užbaigti tašką iš skirtingų aikštelės pozicijų (įlipus į aikštelę, vidurio aikštės, prie tinko);
- Gebėti tinkamu metu pakeisti kamuolio kryptį (iš „krosu“ į „liniją“).

Žalio kamuolio aikštelė. Žaidimas iš oro. Taktika.

- Žaidžiant iš oro gebėti keisti kamuolio kryptį;
- Tinkamai pasirinkti poziciją prie tinklo pagal savo atliktą smūgį priešininkui;
- Privesti varžovą žaisti iš nepatogių aikštelės pozicijų bei savo silpnų techninių pusių.

Žalio kamuolio aikštelė. Padavimas. Taktika.

- Ugdyti pirmąjį padavimą kaip „ginklą“, kurio dėka susikurtumėte galimybę laimėti tašką.
- Gebėti paduoti į taikinius: „išeinantį“, į kūną ir „T“ raidę. Paduoti padavimą skirtingais būdais: „pjautą“, „plokščią“ ir „suktą“;
- Sunkus ir patikimas antras padavimas.
- Padavimo patikimumas: 60% -70% pirmo padavimo, 90% antro padavimo;
- Suprasti taktinius skirtumus tarp pirmo ir antro padavimo.

Žalio kamuolio aikštelė. Padavimo priėmimas. Taktika.

- Tinkamai pritaikyti technikos įgūdžius (raketės užsimojimą) pagal varžovo padavimą;
- Gebėti tinkamai pasirinkti taikinius aikštelėje po varžovo padavimo;
- Pirmąjį priešininko padavimą „blokuoti“;
- Tinkamą poziciją aikštelėje po padavimo priėmimo.

Pagrindiniai technikos uždaviniai

- Šuoliuko kokybė;
- Raketės ir rankos padėtis (prieš smūgį, smūgyje, po smūgio);
- Krypties numatymas (gebėjimas pamatyti išanksto kamuolio kryptį bei judėjimas link jo);
- Gebėjimas prisitaikyti prie kamuolio (kamuolio trajektorijos, greičio);
- Žaidimas „krosu“ arba „linija“ (gebėjimas keisti kamuolio kryptį);
- Liemens sukimas;
- Raketės galvos pagreitėjimas prieš smūgio tašką;
- Padidinti raketę galvutės greitį iš apačios;
- Padavimas (raketės laikysenos, skirtingų tipų padavimams);
- Atitinkamas raketės laikysena (skirtingiems smūgiams);
- Kojų darbas ir daugiau jėgos (judesio biomechanikos naudojimas).

Technika (judesių)

Žalio kamuolio aikštelė. Dešinio smūgio technika.

- Taisyklingas raketės paėmimas (laikysena), raketės palydėjimas smūgio metu (kelias);
- Taisyklingas judėjimas prie kamuolio, smūgio metu raketės galvutės pagreitėjimas („akceleracija“);

- Sutelkti dėmesį į savo stipriosios pusės ugdymą.

Žalio kamuolio aikštelė. Kairinio smūgio technika.

- Taisyklingas raketės paėmimas (laikysena), raketės palydėjimas smūgio metu (kelias);
- Sutelkti dėmesį į savo stipriosios pusės ugdymą.
- Taisyklingas judėjimas prie kamuolio, smūgio metu raketės galvutės pagreitėjimas („akceleracija“);
- Balansas. Smūgio metu kontroliuoti pečių bei galvos horizontalias padėtis;
- Mokyti „pjautą“ bei „trumpą“ smūgius su viena ranka.

Žalio kamuolio aikštelė. Žaidimas iš oro. Technika.

- Gebėti kontroliuoti viršutinę kūno dalį (dubuo, pečiai, galva);
- Gebėti sužaisti žemai krentančius bei aukštai krentančius kamuolius iš oro, naudoti teisingą raketės paėmimą;
- Žaidžiant iš oro išnaudoti visą aikštelę plotą (trumpas, ilgas, išeinantis).

Žalio kamuolio aikštelė. „Smešo“ technika.

- Gebėti atlikti „smešą“ iš bet kurios aikštelės vietos;
- Gebėti judėti į priekį, šonus ir atgal;
- Judėjimas atgal: šonu bei naudoti kryžminius žingsnius, tai pat „smešuoti“ naudojant šuoliuku.
- „smešuojančią“ išnaudoti visą aikštelės plotą.

Žalio kamuolio aikštelė. Padavimas. Technika.

- Raketės paėmimas (laikysena) „kontinentinis“;
- Tinkama kojų stovėseną (pečių plotyje);
- Tinkamas kamuolio išmetimas priekyje savęs;
- Smūgio metu: kojų lenkimas bei kūno sukimas (išnaudoti kojas, šuoliuko metu);
- Po atlikto padavimo - kojų padėtis (po padavimo likti ant nedominuojančios kojos);
- Balansas po padavimo.

Specifinis fizinis rengimas

Žalio kamuolio aikštelė. Dešininis smūgis. Kojų darbas.

- Efektyviai išnaudoti kojų stovėsenas: „uždara“, „pusiau atvira“, „atvira“;
- Dėmesys taisyklingam kojų darbui: laiku atlikti „split step“, taisyklingai atlikti pirmus kojų žingsnius judant prie kamuolio, gebėti atlikti smūgį: nuo „atraminės“ kojos, judėti „kryžminiu“ žingsniu, smūgis su „šuoliuku“;
- Gerinti judėjimą įvairiomis kryptimis (įstrižai, linija, atgal).

Žalio kamuolio aikštelė. Kairinis smūgis. Kojų darbas.

- Efektyviai išnaudoti kojų stovėsenas: „uždara“, „pusiau atvira“, „atvira“;
- Dėmesys taisyklingam kojų darbui: laiku atlikti „split step“, taisyklingai atlikti pirmus kojų žingsnius judant prie kamuolio, gebėti atlikti smūgį: nuo „atraminės“ kojos, judėti „kryžminiu“ žingsniu, smūgis su „šuoliuku“;
- Gerinti judėjimą įvairiomis kryptimis (įstrižai, linija, atgal).

Žalio kamuolio aikštelė. Žaidimas iš oro. Kojų darbas.

- Taisyklingas judėjimas prie tinklo ir tinkamas pasiruošimas pirmam smūgiui atlikti;
- Spėti užsiimti tinkamą poziciją prie tinklo (po puolamojo, „pjauto“, trupinimo, sukto, „išvedančio“ smūgių);
- Tinkamai degti aikštelę stovint prie tinklo.

Žalio kamuolio aikštelė. Padavimo priėmimas. Kojų darbas.

- Atlikti šuoliuką (split – step) prieš varžovo padavimo smūgio tašką;
- Varžovo lėtesnius padavimus pasitikti anksčiau, bei sužaisti aktyviau;
- Varžovo pirmąjį aktyvų padavimo smūgį, priiminėti atvirą stovėseną;
- Ugdyti reakciją pirmam „sprogstamam“ judesiui.

Mokymo situacijos – pratimų struktūra

- Varžovo spaudimas nuo pat pirmo taško;
- Padavimas naudojamas kaip „ginklas“ taškui laimėti;
- Kuo daugiau žaisti suktais, giliais kamuoliais;

- Mokyti „winner“ smūgių;
- Stengtis susikurti pranašumą priiminėjant 2 padavimą;
- Padavimas / žaidimas iš oro (privalomas po 1 padavimo kai žaidžiama dvejetus);
- Priėmimas / žaidimas iš oro (privalomas po 2 padavimo kai žaidžiama dvejetus);
- Greita reakcija/ kamuolio perėmimas (Dvejetų žaidime , kai žaidžiama „krosu“);
- Dvejetų žaidimas.

Rekomendacijos treneriui

Žalio kamuolio aikštelė. Pažengusių sportininkų žaidimas.

- Skirtinga kamuolių kokybės naudojimas (greitas, lėtas, aukštas);
- Geras ir taisyklingas kojų darbas;
- Žaidimo stabilumas bei kamuolio kontrolė;
- Taisyklingas išėjimas prie tinklo, geras kojų darbas bei tinkamos pozicijos užsiėmimas;
- Demonstruoti savo dominuojantį smūgį (dešinį/kairį);
- Gebėti laimėti savo padavimus;
- 2/3 smūgių žaisti iš savo stipresnės pusės (pvz. dešinės pusės);
- Žaidimas iš oro , apvedimas ir „žvake“;
- Susikurti pranašumą po 1 padavimo.

Baigę „Žalio kamuolio“ rengimo etapą jaunieji sportininkai, turėtų gebėti

- Žinoti pagrindines kojų stovėsenas atliekant smūgius iš abiejų pusių bei kokiose taktinėse situacijose jas geriausiai panaudoti;
- Gebėti kontroliuoti kamuolio mušimą (aukštis, ilgis, trajektorija, gylis, greitis);
- Gebėti atlikti „pjautą“ ir „trumpą“ smūgius iš nedominuojančios rankos pusės;
- Išnaudoti savo stipriasias technines bei fizines savybes;
- Žaidžiant naudoti skirtingas aikštelės zonas (žaidimas su taikiniais);
- Mokėti bendradarbiauti su partneriu teniso aikštėje (dvejetai);
- Gebėti susikurti progą išeiti iš oro ir užsiimti tinkamą poziciją prie tinklo;
- Žaisti iš oro, išnaudojant visą aikštelės plotą;
- Žaisti ir eiti iš oro – iš žaidimo, po padavimo;
- Taktiškai priversti savo varžovą judėti po visą kortą;
- Greitai reaguoti į besikeičiančias žaidimo situacijas.

DETALŪS METADUOMENYS

Dokumento sudarytojas (-ai)	Šiaulių teniso akademija 145914880, Gardino g. 8, Šiauliai LT-78232
Dokumento pavadinimas (antraštė)	ISAKYMAS DĖL ŠIAULIŲ TENISO AKADEMIJOS SPORTINIO RENGIMO PLANO 2026 - 2027 METAMS TVIRTINIMO
Dokumento registracijos data ir numeris	2026-10-05 Nr. V-78
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	–
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Suderinimas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Jūratė Romašovė, Direktorius pavaduotojas bendriesiems reikalams
Sertifikatas išduotas	JŪRATĖ ROMAŠOVĖ LT
Parašo sukūrimo data ir laikas	2026-10-05 10:55:28 (GMT+03:00)
Parašo formatas	XAdES-EPES
Laiko žymoje nurodytas laikas	–
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	SK ID Solutions EID-Q 2021E, SK ID Solutions AS EE
Sertifikato galiojimo laikas	2025-11-10 14:16:11 – 2030-11-10 23:59:59
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Mindaugas Šerepka, Direktorius
Sertifikatas išduotas	MINDAUGAS ŠEREPKA LT
Parašo sukūrimo data ir laikas	2026-10-05 10:57:54 (GMT+03:00)
Parašo formatas	XAdES-T
Laiko žymoje nurodytas laikas	2026-10-05 10:58:10 (GMT+03:00)
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	EID-SK 2016, AS Sertifitseerimiskeskus EE
Sertifikato galiojimo laikas	2023-03-14 13:25:28 – 2028-03-12 23:59:59
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	"Registravimas" paskirties metaduomenų vientisumas užtikrintas naudojant "RCSC IssuingCA-2, VI Registru Centras - i.k. 124110246 LT" išduotą sertifikatą "DBSIS, Informatikos ir ryšių departamentas prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos, į.k.188774822 LT", sertifikatas galioja nuo 2025-05-16 11:31:08 iki 2028-05-15 11:31:08
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	2
Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius	–
Priedamo dokumento sudarytojas (-ai)	–
Priedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	–
Priedamo dokumento registracijos data ir numeris	–
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	DBSIS, versija 3.5.90.5
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Atitinka specifikacijos keliamus reikalavimus. Visi dokumente esantys elektroniniai parašai galioja (2026-10-05 11:12:03)
Paieškos nuoroda	–
Papildomi metaduomenys	Nuorašą suformavo 2026-10-05 11:12:04 DBSIS