Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

**«Ермаковская детско-юношеская спортивная школа «Ланс»**

------------------------------------------------------------------------------

662820 Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Карла Маркса, 127а

тел.(391-38) 2-11-00

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Информация о тренере-преподавателе* | | | | | | |
| Ф.И.О.                 Кобиляцкая Александра Рамилевна  Пед. стаж                         3 года  Образование         среднеспециальное, КГАПОУ Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва №112424 2367045, 2018 г.  Специальность         Педагог по физической культуре и спорту  Переподготовка       В настоящее время являюсь студенткой 5 курса КГПУ им. В. П. Астафьева.  Специальность Педагог по физической культуре и спорту  Категория                 Без категории. | | | | | | |
| *Выходные данные* | | | | | | |
| Период, на который разрабатывается ИОПТП: сентябрь 2021 г. - май 2023 г. | | | | | | |
| *Факторы и предпосылки разработки индивидуальной образовательной программы тренера-преподавателя (ИОПТП):* | | | | | | |
| *Профессиональные затруднения, на решение которых направлена ИОПТП* | | *Условия непрерывного профессионального образования, способствующие разработке ИОПТП* | | | *Характер запроса на содержание ИОПТП со стороны работодателя.* | |
| В процессе моей тренировочной деятельности были выявлены следующие проблемы:  - в ходе тренировочной и соревновательной деятельности наблюдается у детей низкий уровень выполнения технических приёмов в волейболе, а в частности нападающего удара;  - анализируя свою тренерскую и преподавательскую деятельность выявила слабые места в тренировочном процессе способствующие развитию данного навыка. | | - изучила литературные источники по данной теме;  - воспользовалась интернет-ресурсами по данной теме;  -обобщила материалы и написала методическую разработку по данной теме. | | | Обеспечить готовность   * Подготовить женскую команду волейболистов 2009-2010 и 2007-2008 г.р. к участию в соревнованиях; * Освоить технические элементы спортсменами отделения. | |
| *Основные направления ИОПТП и планируемые результаты ее реализации* | | | | | | |
| *Основные направления ИОПТП,*  *формулируемые как задачи профессионального развития.* | | | | | *Планируемые результаты, формулируемые как компетенции, освоение которых предусмотрено в ходе реализации ИОП* | |
| Задачи:   1. Проанализировать научно-методическую литературу 2. Изучить особенности спортивной подготовки волейболисток . 3. Рассмотреть средства обучения техническим приёмам игры волейбол. 4. Применить методы и приёмы обучения техническим элементам в собственной тренировочном процессе. 5. Проанализировать результаты работы после использования данной технологии и уровень выполнение технических элементов. | | | | | 1. Получение теоретических знаний; 2. Овладение элементами игровой технологии; 3. Овладение приёмами и методами развития технических элементов волейболистов. | |
| *Система мероприятий в рамках ИОП* | | | | | | |
| *Планируемые результаты* | *Мероприятие* | | | *Сроки* | | |
| Изучение теории преподавания технических элементов в волейболе. | Изучение научно-методической литературы;  Изучение особенности спортивной подготовки волейболисток используя интернет-ресурсы. | | | Сентябрь-декабрь 2021 г. | | |
| Подбор материала для работы над техническими навыками в волейболе. | Приложение 1. Приложение 2. | | | Январь 2022 г. - февраль 2022 г. | | |
| Работа над техническими навыками в волейболе. | Тренировочный процесс;  Соревновательный процесс; | | | Март 2022 г.- апрель 2023 г. | | |
| Прохождение текущей и промежуточной аттестации. | Сдача нормативов в соответствии с образовательной программой. | | | Май 2022 г.- май 2023 г. | | |
| *Трансляция осваиваемого педагогического опыта* | | | | | | |
| *Формы и методы* | | | | | | |
| Выступление на РМО по теме самообразования | | | | | | |
| Презентация личного опыта на собственной странице сайта ОО | | | | | | |
| Организация учащихся в соревновательной деятельности | | | | | | |
| Участие в методических семинарах. | | | | | | |
| *Ожидаемые эффекты* | | | | | | |
| *Эффекты индивидуального профессионального роста* | | | *Эффекты для микросоциума (ОО)* | | | *Эффекты для информационно-образовательной среды ОО* |
| Овладение приёмами и методами преподавания технических элементов в волейболе и освоение элементов игровой технологии. | | | Описание ожидаемых образовательных результатов освоения образовательной программы. | | | Копилка методических материалов.  Грамоты обучающихся со спортивных соревнований. |

**Приложение1**

**Перечень подвижных игр, способствующих овладению и совершенствованию основных технических приёмов в волейболе**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Передача мяча** | **5. Нападение** |
| «Свеча» | «Огонь по крепости» |
| «Передал — выйди» | «Удары с прицелом» |
| «Спираль» | «Бомбардиры» |
| «Баскетбол» | «Подвижная цель» |
| «Карусель» | **6. Блокирование** |
| **2. Игры с перемещениями игроков и передачами мяча** | «Коснись, но не ошибись» |
| «Зоркий глаз» | «Соперники» |
| «Мяч в воздухе» | «Организуй оборону!» |
| «Навстречу через сетку» | «Дружная команда» |
| «Эстафета парами» | **7. Игровая подготовка** |
| **3. Подача** | Пионербол |
| «Подай и попади» | Мини-волейбол |
| «Сумей передать и подать» | «Два мяча через сетку» |
| «Снайперы» | **8. Защита** |
| **4. Прием подачи** | «Оборона крепости» |
| «Сумей принять» | «Защити свою зону!» |
| «Кто лучший?» | «Защитники» |

**Приложение2**

**Описание подвижных игр, способствующих овладению и совершенствованию основных технических приёмов в волейболе**

**1. Передача мяча**

**1.1. «Свеча»**

***Подготовка***

На площадке чертится круг диаметром 1 м.

**Содержание**

Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга.

**Правила**

По окончании задания победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.

**1.2. «Передал — выйди»**

***Подготовка***

Играющие делятся на две равные команды и каждая выстраивается в колонну по одному, параллельно одна другой, на расстоянии 5-8 шагов. Каждая команда выбирает из своей среды капитана - игрока, хорошо умеющего выполнять передачу. Капитаны располагаются против своих команд на расстоянии 5-8 шагов от них. Место нахождения капитанов очерчивается кругом, радиусом 1 метр. У капитанов в руках по мячу.

***Содержание***

По сигналу тренера капитаны выполняют передачу первым в колонне. Те, получив мяч, возвращают его обратно капитанам и приседают, затем капитаны выполняют передачу следующим в колонне и т. д. Игра заканчивается, когда капитан получит мяч от последнего игрока колонны. Поймав мяч, капитан поднимает его вверх, сообщая таким образом, что его команда закончила игру. Команда, закончившая выполнение передач первой, считается победительницей.

***Правила***

1. Игрок, который не выполнил передачу, должен поднять его с пола, вернуться на свое место, а затем выполнить передачу мяча капитану. В противном случае команда получает штрафное очко.

2. Если команда закончила выполнение задания , но имеет штрафные очки, то эта команда считается проигравшей.

**1.3.** **«Спираль»**

***Подготовка***

Игроки располагаются в двух колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу.

***Содержание***

По свистку первый передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т. д.

***Правила***

Выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший игру, получил мяч первым.

**1.4.«Баскетбол»**

***Подготовка***

Две команды играют в баскетбол.

***Содержание***

Ведение мяча и передачи партнерам осуществляются волейбольной передачей. При ведениях игроки, перемещаясь, выполняют верхнюю передачу мяча двумя руками вверх.

***Правила***

Ведение мяча с ударами об пол не разрешается. Передачи можно выполнять стоя на полу и в прыжке. Таким же способом можно посылать мяч в кольцо. Побеждает команда, забившая больше мячей.

**1.5.«Карусель»**

***Подготовка***

Две команды игроков образуют два круга. Игроки в кругах расположены в затылок один другому на расстоянии 2 м.

***Содержание***

По сигналу тренера один из игроков в каждой команде выполняет передачу мяча над собой и перемещается по кругу вперед, на его место выходит следующий игрок и, не давая мячу упасть на землю, также выполняет передачу мяча над собой, затем убегает вперед и т. д.

***Правила***

Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

**2. Игры с перемещениями игроков и передачами мяча**

**2.1. «Зоркий глаз»**

***Подготовка***

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия.

***Содержание***

Поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. А поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два-три приставных шага, принять низкую стойку волейболиста и проимитировать передачу двумя руками сверху.

***Правила***

Игрок, который больше всех ошибся, считается проигравшим.

**2.2. «Мяч в воздухе»**

***Подготовка***

Команды располагаются в кругах, водящий — в центре.

***Содержание***

Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе. Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место.

***Правила***

Нельзя касаться мяча больше одного раза. Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью. Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.

**2.3. «Навстречу через сетку»**

***Подготовка***

Игроки двух команд располагаются во встречных колоннах - перед сеткой за линиями нападения. У первых игроков колонны по одну сторону площадки в руках по мячу.

***Содержание***

Сигнал тренера возвещает о начале игры, которая заключается в передаче мяча двумя руками сверху через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, сделавший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, снова посылает его через сетку.

***Правила***

Игра продолжается до тех пор, пока занимающийся, начинавший игру, опять не получит в руки мяч. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньшее количество нарушений (потерь).

**2.4. «Эстафета парами»**

***Подготовка***

По сигналу тренера первые пары от стартовой черты продвигаются вперед.

***Содержание***

Выполняя волейбольную передачу друг другу до своей стойки, обходят ее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до начальной (стартовой) черты, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет действия первой пары, и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конце своих колонн.

***Правила***

Мяч во время перебежки можно только пасовать, а не перебрасывать, разрешается ловить мяч только паре, начинающей бег. Если мяч во время отбивания упал, игрок, допустивший ошибку, должен поднять его и продолжать дальше пасовать его партнеру. За ошибки начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше другой и не имеющая штрафных очков.

**3. Подача**

**3.1. «Подай и попади»**

***Подготовка***

Игроки двух команд располагаются за лицевыми линиями площадки.

***Содержание***

По сигналу преподавателя игроки обеих команд поочередно выполняют по 6 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам.

***Правила***

Если игрок испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается. Побеждает команда, у которой было больше попаданий на площадку соперника.

**3.2.«Сумей передать и подать»**

***Подготовка***

Играющие выстраиваются в две колонны в 3 м от стены и соревнуются в передачах в стену и в подачах на точность.

***Содержание***

По сигналу 1 номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху (снизу) в стену, после чего бегут на свою половину площадки и производят по 3 подачи. Как только первый номер подаст сигнал, игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи.

***Правила***

За правильно выполненные передачи игроку начисляют одно очко, подачи 3 очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**3.3.«Снайперы»**

***Подготовка***

Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях.

***Содержание***

Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по 5 подач, стремясь набрать больше очков, которые начисляются за попадание в квадрат с обозначенной цифрой. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков. Способ выполнения подачи устанавливает тренер.

***Правила***

Побеждает команда, набравшая больше очков. При ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается.

**4. Приём подачи**

**4.1.** **«Сумей принять»**

***Подготовка***

Команды парами располагаются на боковых линиях волейбольной площадки друг напротив друга.

***Содержание***

По команде игроки одной команды посылают мяч игрокам другой, которые стремятся принять его и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются местами.

***Правила***

В каждой команде побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибок.

**4.2. «Кто лучший?»**

***Подготовка***

Трое игроков располагаются на задней линии в зонах 6, 5, 1.

***Содержание***

Каждый принимает по 10 подач. За это начисляются очки.

***Правила***

При ошибке на приеме - 2 очка; при приеме без технических ошибок, но мяч не доведен до зоны нападения – 3 очка; при приеме без ошибки, мяч доведен до зоны нападения -4 очка; дана хорошая передача сразу на удар – 5 очков. Затем игроки меняются местами.

**5. Нападение**

**5.1.«Огонь по крепости»**

***Подготовка***

Две команды по 7 игроков в каждой соревнуются в точности нападающих ударов.

***Содержание***

На обеих половинах в 5-х зонах установлено по три крепости (каждая крепость состоит из 3-х связанных между собой гимнастических палок). Игроки каждой команды начинают выполнять нападающие удары из зоны 4 с передачи мяча из зоны 3.

***Правила***

Команды, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

**5.2.«Удары с прицелом»**

***Подготовка***

Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3 х 3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2.

***Содержание***

Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара.

***Правила***

Побеждает команда, набравшая больше очков. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

**5.3.«Бомбардиры»**

***Подготовка***

Игроки одной команды встают в 4 зону и один из команды в зону 3.

***Содержание***

Поочередно выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить свое поле. Если "бомбардир" попал в площадку и защитники не коснулись мяча, он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко.

***Правила***

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**5.4.«Подвижная цель»**

***Подготовка***

На площадке чертят два круга диаметром 6-7 м. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5-6 играющих, в центре круга-водящий.

***Содержание***

Задача игроков, стоящих за пределами, «запятнать» мячом водящего который увертывается от мяча, при этом выполнять каждый раз нападающий удар с собственного набрасывания. При попадании в водящего мячом игрок получает очко.

**Правила**

Побеждает команда, игроки которой сумели меньшее количество раз быть запятнанными.

**6. Блокирование**

**6.1.«Коснись, но не ошибись»**

***Подготовка***

Игроки одной команды стоят на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4.

***Содержание***

По сигналу преподавателя они по очереди перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремятся коснуться всех ладоней, выставленных над сеткой, а затем следуют в конец колонны. Игрок, коснувшийся ладоней соперника, получает 1 очко.

***Правила***

При касании сетки ладонью очко снимается. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

**6.2.«Соперники»**

***Подготовка***

Игроки располагаются в парах с противоположных сторонсетки.

***Содержание***

Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После 10 ударов волейболисты меняются ролями. Побеждает тот, кто большее число раз сумел заблокировать мяч

**6.3.«Организуй оборону»**

***Содержание***

Две команды соревнуются в умении заблокировать нападающие удары. Игроки одной команды поочередно совершают 50 нападающих ударов из зоны 4. Соперники организуют индивидуальный блок, в котором поочередно (через 5 ударов) участвуют все игроки команды.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка; если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко.

После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются ролями

Вариант: блокирование нападающих ударов, производимых из зон 2, 3.

***Правила***

Не состоявшийся по вине атакующей команды нападающий удар засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и т. п.).

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**6.4.«Дружная команда»**

***Подготовка***

Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется.

***Содержание***

Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот.

***Правила***

После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается.

Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападаю­щих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.).

**7. Игровая подготовка**

**7.1.«Пионербол»**

***Подготовка***

Команды встают по обе стороны от сетки, игрок подающей команды берет мяч и отходит в дальний конец своей площадки.

***Содержание***

Далее идет подача — игрок старается перекинуть мяч через сетку. Если ему это удалось, игроки команды-противника пытаются поймать мяч и перебросить обратно. Игрок, поймавший мяч, может сделать с ним в руках не более 3 шагов по направлению к сетке. Также внутри одной команды можно сделать одну передачу. Игроки пытаются бросить мяч так, чтобы команда соперников его не смогла поймать. Команды перекидывают мяч до тех пор, пока он не коснется земли на площадке соперника.

***Правила***

Команда, не сумевшая поймать мяч, или отправившая мяч за пределы площадки, проигрывает очко. Игра продолжается до 15 очков, после чего команды меняются площадками.

**7.2. «Мини-волейбол»**

***Подготовка***

В игре участвуют две команды по 6 игроков. Вместе с запасными в команде должно быть не более 12 человек.

***Содержание***

В момент подачи игроки располагаются в том же порядке, как и при игре в большой волей­бол. Выиграв право на подачу, они передви­гаются на одно место по часовой стрелке. Та­кой же переход команда совершает после того, как один игрок сделал три подачи подряд. Игра состоит из трех партий по 15 очков. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет 2 очков. Перед началом игры судьи проводят жеребьевку, Команда, вытянувшая жребий, выбирает право на подачу или сторону площадки. После окончания первой партии дается перерыв 5 мин. команды меняются сторонами, и подавать начинает другая команда. Подающий игрок становится за площадкой на месте подачи, подбрасывает мяч и ударом одной руки переправляет его на сторону команды соперников. Подача считается правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее. До удара по мячу нельзя переступать лицевую линию. Команда производит подачу до тех пор, ока ее игроки не совершат ошибку. После это­го подача переходит к другой команде. Один игрок может выполнить не более трех подач подряд. После этого команда совершает переход, и подает уже другой игрок. Детям 7—8 лет, еще не овладевшим навыками подачи, разрешается подавать с расстояния 3 м.

***Правила***

В каждой партии команда имеет право заменить основного игрока запасным и вернуть его снова в игру. Количество замен не ограничено, однако запрещается одних игроков держать только на задней или только на передней линии. Покидать площадку и входить в игру можно только с разрешения судьи. Все запасные игроки должны участвовать в игре. Игрок, удаленный судьей, не может вернуться в игру. В каждой партии команда имеет право на два перерыва по 30 сек. Замены и перерывы даются по требованию тренера или капитана команды во время остановки игры. Команда набирает очки только в том случае, если она владеет подачей, а соперники совер­шают ошибку. Ошибка во время игры приводит к проигрышу 1 очка.

**7.3.«Два мяча через сетку»**

***Подготовка***

Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикреплен­ными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу уча­ствующих команды, которые становятся на двух половинах пло­щадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

***Содержание***

По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей про­должается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одно­временно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и ко­манда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска. Побеждает команда, которая первой наберет 10 очков.

***Правила***

1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют пода­чу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил коман­де засчитываются штрафные очки.

**8. Защита**

**8.1.«Оборона крепости»**

***Подготовка***

Команды располагаются по кругу. Снаружи-нападающие, внутри-защитники, в центре -"крепость".

***Содержание***

Нападающие передают волейбольный мяч руками друг другу и при удобном случае стремятся пробить по "крепости". Игроки, защищающие "крепость", должны отбивать мяч двумя руками снизу. Вариант игры: можно использовать два мяча, постепенно расширяя границы "крепости".

***Правила***

Побеждает команда, которая быстрее разрушила "крепость".

**8.2.«Защити свою зону!»**

***Подготовка***

Игроки делятся на две команды.

***Содержание***

Игроки одной команды располагаются в зонах и должны их защищать. Игроки другой команды поочередно нападают из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3 мяча. Мяч вводится в игру пасом, а не подачей. Задача защитников -не дать мячу упасть в своей зоне.

***Правила***

При попадании мяча в одну из зон команде засчитывается очко. После двух минут игры защитники должны меняться ролями с нападающими. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**8.3.«Защитники»**

***Подготовка***

Вдоль боковой линии чертят круги диаметром 2 м. Занимающиеся соревнуются в парах

***Содержание***

Один игрок располагается в кругу и играет в защите, другой с расстояния 6 м выполняет несильные удары одной рукой по мячу, стремясь попасть в круг соперника. Мяч разрешается отбивать только руками (рис. 1). Игроки выполняют по 20 ударов, затем меняются ролями с защитником.

***Правила***

Если мяч попал в круг, то защитник получает штрафное очко. Побеждает тот, кто наберет меньше штрафных очков.