

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №10» ПГТ ХРУСТАЛЬНЫЙ КАВАЛЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБДОУ
№10 пгт Хрустальный
Протокол от «31» августа 2022 года №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
МБДОУ №10 пгт Хрустальный
от «31» августа 2022 года №55-у

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физической направленности

«БАДМИНТОН ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Возраст обучающихся: 5- 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Большакова Лиля Самиховна
педагог дополнительного образования

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон для дошкольников» позволяет обучить игре в бадминтон детей разного возраста, что послужит дальнейшему развитию навыков этой игры среди дошкольников образовательного учреждения и как результат - массового увлечения детей этой игрой. Приоритетность данных направлений связана с тем, что намеченные мероприятия дают возможность привлечь воспитанников к систематическим занятиям физической культурой, совершенствованию навыков игры, обеспечить участие детей в соревнованиях.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

Занятия бадминтоном способствует повышению двигательной активности, развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, быстроты мышления, проявлению воли, а также специальных спортивно-технических навыков. Для занятий бадминтоном отсутствуют возрастные ограничения. Это не только вид спорта, но и один из вариантов полноценного семейного досуга.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения: стартовый.

Адресат программы. Данная программа разработана и рассчитана на детей 5-7 лет МБДОУ №10 пгт Хрустальный, Кавалеровского района, может быть использована воспитателями, педагогами дополнительного образования в ДОУ, педагогами в учреждениях дополнительного образования детей. Для занятий по программе справка о физическом здоровье детей не требуется.

Особенности организации образовательного процесса. Программа рассчитана на 1 год. Объем 34 часа - 34 недели, 1 часу в неделю. Академический час 30 минут. Количество детей в группе 8-18 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование универсальных двигательных способностей у детей 5-7 лет, посредством игры в бадминтон.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание у детей устойчивого интереса к данному виду спорта и занятиям физической культурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни детей;
- воспитание дисциплины, коллективизма, взаимовыручки, силы воли, трудолюбия, решительности и упорства в спортивной игре бадминтон.

Развивающие:

- развитие физических способностей и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей) для успешного овладения навыками игры;
- достижение оптимального уровня физического развития обучающихся;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бадминтона.

Образовательные:

- знакомство с историей возникновения, этапами становления и географией распространения бадминтона;
- обучение детей основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и совершенствование соревновательного опыта.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития игры в бадминтон.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
2	Правила игры в бадминтон, судейство	2	1	1	Наблюдение, практическое задание
3	Обучение способа хвата ракетки.	2	1	1	Наблюдение, практическое задание
4	Обучение и совершенствование стоек на подаче и приеме.	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
5	Жонглирования воланом на различной высоте.	2	-	2	Наблюдение, практическое задание, игра
6	Передвижения на площадке.	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
7	Обучение техники выполнения подач.	2	-	2	Наблюдение, практическое задание, игра

8	Обучение навыкам приема подачи.	4	-	4	Наблюдение, практическое задание, игра
9	Ознакомление и обучение основным ударам в бадминтоне.	4	-	4	Наблюдение, практическое задание, игра
10	Тактические действия игрока в бадминтоне.	6	2	4	Наблюдение, практическое задание, игра
11	Парные игры в бадминтон на счет.	6	-	6	Наблюдение, игра, соревнования
	Итого:	34	5	29	

Содержание учебного плана

1. Тема: История развития игры в бадминтон

Теория. Истоки возникновения игры. Современное движение в бадминтоне.

2. Тема: Правила игры в бадминтон, судейство

Теория. Судейская терминология. Правила игры в бадминтон. Судейские жесты, правила игры.

Практика. Выступление в роли судьи.

3. Тема: Обучение способа хвата ракетки

Теория. Показ и обоснование оптимального положения хвата ракетки.

Практика. Демонстрация и практическое закрепление правильного положения хвата ракетки.

4. Тема: Обучение и совершенствование стоек на подаче и приеме

Практика. Стойка игрока, положение рук, ног, корпуса при приеме и других игровых действиях.

5. Тема: Жонглирования воланом на различной высоте

Практика. Обучение чувству управления траекторией полета волана. Жонглирование воланом без ракетки и с ракеткой. Контроль за силой удара и правильным движением ракетки.

6. Тема: Передвижения на площадке

Практика. Перемещения вперед, назад, в сторону. Перемещения по разметке игровой площадки с ракеткой и без ракетки. Изучение способов перемещения: ходьба, шаг – прыжок, приставной шаг, бег, прыжок. Возможные ошибки: недостаточно согнутые ноги.

7. Тема: Обучение техники выполнения подач

Практика. Обучение основным типам подачи в бадминтоне. Короткая подача. Открытой закрытой стороной ракетки. С замахом, без замаха. Исходное положение. Применение в игре. Возможные ошибки: высокая траектория полета волана. Плоская подача. Открытой, закрытой стороной ракетки. Исходное положение, замах, удар, проводка. Возможные ошибки: неправильный замах. Высоко-далекая подача. Исходное положение, проводка. Набрасывание волана. Применение в игре. Основные ошибки: отсутствие проводки.

8. Тема: Обучение навыкам приема подачи

Практика. Техника эффективного приема разных типов подачи.

9. Тема: Ознакомление и обучение основным ударам в бадминтоне

Практика.

1. Короткие удары. Открытой, закрытой стороной ракетки сверху, снизу, сбоку. Ложный замах; проводка. Применение в игре. Типичные ошибки: отсутствие ложного замаха.

2. Высокие удары. Открытой, закрытой стороной ракетки. Исходное положение, замах, движение кисти. Применение в игре. Типичные ошибки: неправильное положение ног.

3. Плоские удары. Положение волана, замах, работа ног, удар, проводка. Применение в игре. Основные ошибки: несвоевременность удара; неточная проводка.

4. Атакующие удары (смеш, полусмеш). Открытой и закрытой стороной ракетки. Положение волана. Замах; удар; проводка; работа ног на месте, в прыжке. Применение в игре. Возможные ошибки: незаконченное движение кистью.

10. Тема: Тактические действия игрока в бадминтоне

Теория. Основы и правила применения тактических действий игроков в бадминтон. Проработка вариантов применения тактических схем игры. Работа над устранением тактических ошибок.

Практика.

1. Тактика одиночной игры. Позиция при подаче соперника и в ходе игры. Способы подачи. Способ и направление ударов. Игра на задней линии, в центре площадки, у сетки.

2. Тактика парной игры. Расстановка игроков на площадке. Взаимодействия игроков. подача.

11. Тема: Парные игры в бадминтон на счет

Практика Проведение парных встреч до 5, 11, 21 очков. Применение наработанных навыков и совершенствование их в игре. Устранение ошибок. Проведение занятий в зоне соревновательной интенсивности.

1.4. Планируемые результаты:

Личностные:

- у детей будет воспитан устойчивый интерес к данному виду спорта и занятиям физической культурой и спортом;
- будет сформировано желание к здоровому образу жизни;
- будут воспитаны дисциплины, коллективизма, взаимовыручки, силы воли, трудолюбия, решительности и упорства в спортивной игре бадминтон.

Метапредметные:

- будут развиты физические способности и укрепление здоровья обучающихся;

- будут развиваться специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей) для успешного овладения навыками игры;
- будет достигнут оптимальный уровень физического развития обучающихся;
- будут привиты навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами бадминтона;

Предметные:

- будут знать историю возникновения, этапы становления и географию распространения бадминтона;
- будут знать основные приёмы техники игры и тактические действия;
- будет повышен уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и совершенствован соревновательный опыт.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

2.1 Условия реализации программы.

1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудование: спортивный зал. При проведении занятий в зале должен быть ровный пол, батареи расположены в нишах под окнами и защиты решетками, освещение.

Спортивный инвентарь: ракетки для бадминтона, воланы, стойки, сетка.

Спортивная форма: х\б, шорты, майка, спортивная обувь.

2.2 Оценочные материалы формы аттестации.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Входной контроль – оценка образовательных возможностей обучающихся при зачислении на программу.

Текущий контроль – проводится после каждого раздела программы для выявления качества усвоения материала детьми.

Промежуточная аттестация – проводится в конце первого полугодия для среза уровня знаний детей по программе.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения с целью оценки уровня и качества освоения программы обучающимися.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые представляют собой характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения образовательной деятельности по Программе.

Формы аттестации и контроля: устный опрос, наблюдение, соревнования, практическое задание, игра.

2.3 Методические материалы.

Основные принципы обучения:

- ***Принцип сознательности и активности:*** Без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приёмов бадминтона прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- ***Принцип наглядности:*** При создании правильного представления у занимающихся бадминтоном о техническом приёме или тактическом действии у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

- ***Принцип доступности и индивидуализации:*** Все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

- ***Принцип систематичности:*** Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

- ***Принцип прогрессирувания:*** Усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства занимающихся бадминтоном.

Методические рекомендации.

- Подготовительные упражнения с воланом;
- Упражнения с воланом и ракеткой (вместе);
- Подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава;
- Передвижение по площадке;
- Удары.

Первая игра в бадминтон, через сетку, длится от 3 до 5 минут. После того как дети усвоят суть игры, можно проводить игру по правилам: подача по очереди; если волан не отбит через сетку, команда проигрывает и подача переходит к другой команде. Периодически рекомендуют давать ребёнку выполнять упражнения левой рукой (если ребёнок «левша» - правой рукой), чтобы обе руки развивались равномерно.

Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координацию движений, глазомер, укрепляет мышцы рук.

Обучение спортивной игре «Бадминтон» должно строиться по возрастным особенностям и физическим возможностям дошкольника.

2.4 Календарный учебный график.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	04.10.2022- 30.12.2022
	2 полугодие	10.01.2023 -30.05.2023
Возраст детей, лет		5-7
Продолжительность занятия		1 акад. час (30 минут)

Режим занятия	1 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка, час	34 часа

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Раздел	Мероприятие, форма проведения	Сроки проведения	Объём, час/мин
1.	Духовно-нравственное воспитание	8 Март – Женский праздник	март;	10 мин.
2.	Гражданско-патриотическое воспитание	День Защитника Отечества (соревнования); День Победы (соревнования)	февраль май	10 мин. 10 мин.
3.	Здоровьесберегающие	«Чистота – залог здоровья» - беседа Прогулки и игры на свежем воздухе	октябрь В течение года	10 мин. 30 мин.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. М.: ФиС, 2018.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие/ А.В. Щербаков. М.: 2020.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. “Физиология человека”. Общая, спортивная, возрастная. М., “Спорт”, 2019г.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, М.; “Спорт”, 2019г.

Подготовительные упражнения бадминтониста

Броски волана являются основными в группе подготовительных упражнений бадминтониста. Они используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полета), а также для развития ловкости и быстроты. Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска.

Индивидуальные упражнения с воланом

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его одной рукой.

Парные упражнения

Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и через сетку.

1. Броски волана друг другу по низкой (высокой) траектории, с обязательной ловлей.
2. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.
3. Броски волана друг другу в прыжке по низкой траектории. Игрок выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой по прямой траектории.
4. Броски волана между ногами с наклоном вперед, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
5. Игра «День и ночь с воланчиком». Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2 м друг от друга. Между ними лежат воланчики на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд.

Одна шеренга – день, другая – ночь. Воспитатель называет день – дети этой команды подбегают к воланчику, берут его и метают в соперника, а «ночь» убегают. И наоборот.

Упражнения с ракеткой

Из предложенных ниже упражнений составляется комплекс, в который входят по 2-3 упражнения на основные группы мышц (рук, туловища и ног). Каждое упражнение выполняется 8-10 раз.

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.
2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад за спину (касаясь головкой ракетки спины).
3. Работать руками, как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.
4. Сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.
5. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение то ручкой, то головкой вверх.
6. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
7. То же, но влево-вправо.
8. Прыжки, работая ногами, как со скакалкой, и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
9. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке.

Имитационные упражнения с ракеткой

Упражнения могут выполняться самостоятельно или по сигналу.

1. Удар справа сверху открытой стороной, стоя на месте.
2. Удар слева сверху закрытой стороной, стоя на месте.
3. Удар справа сверху открытой стороной, после перемещений.

4. Удар слева сверху закрытой стороной, после перемещений.

5. Подача.

Упражнения с воланом и ракеткой

Индивидуальные упражнения

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.

2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.

3. Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. .

4. Ловля волана ракеткой. Подбросить волан снизу свободной рукой. Затем подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным движением с воланом плавно поймать его головкой ракетки.

Групповые упражнения

1. Игра «Салки с воланом». Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и.т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

2. Игра «Закинь волан». Площадка разделена бадминтонной сеткой на две половины. Дети разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 1,5-2 м от сетки. Игроки одной команды – с воланчиками в руках. По сигналу они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 2,5-3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать

лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

3. Игра «Очисти свой сад от камней». Дети разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после сигнала останется меньше воланов.

Обучение хватке ракетки в бадминтоне

Хватка ракетки имеет очень большое значение в игре. От её правильности зависят возможности игрока. Правильная хватка позволяет выполнять любые удары (сверху, снизу, справа и слева) и, что самое главное, делать их точно (посылать волан в нужном направлении)

1. Взять ракетку, как молоток, удерживая ее за край ручки. Выполнить имитацию движений молотком, с небольшим движением головкой ракетки.

2. Взять правильно ракетку и попробовать выполнить имитацию движений молотком. Если ребенок держит ракетку правильно, то эти движения будет делать не так удобно, как в начале предыдущего упражнения (до разворота ракетки). Но эти движения, ребром ракетки, в бадминтоне и не нужны.

3. Взять правильно ракетку и вытянуть руку вперед, при этом ракетка является продолжением руки. Поворачивая кисть, развернуть головку ракетки открытой стороной вверх. Поворачивая кисть в обратном направлении, развернуть головку ракетки закрытой стороной вверх. Повторить несколько раз. Поворачивая кисть,

ни в коем случае не менять хват ракетки. Разворачивать ракетку надо всегда движением кисти, а не переключиванием ракетки.

4. Рука с ракеткой вытянута вперед, плоскость головки расположена вертикально, ракетка является продолжением руки (далее везде

подразумевается, что ракетку надо держать правильно). 1 – развернуть ракетку открытой стороной вверх; 2 – и.п.; 3 – закрытой стороной вверх; 4 – и.п.

Подвижные игры

«Гонка волана». Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланчики. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрал или поймал волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх.

«Сбей волан». Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

«Кто выше и быстрее?» Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Можно делать хлопки в ладоши; прыжки и бег на месте, приседания.

«Кто выше и быстрее с ракеткой?» Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

«Охота на волка». Группа делится на команды по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой команды есть волан. Один

играющий из команды – волк, остальные – охотники. Волк свободно бежит по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании

времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка.

«Падающий волан». Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Второй игрок находится в 1 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

«Делай, как я, с ракетками». Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями. Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

«Вратарь». Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 3–4 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой. Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами.

«Отгони мух». Подобна игре «Вратарь», но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами.