

Упражнения для развития быстроты

Из положения стоя

1. Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и поймать его.
2. Подбросить мяч, присесть и поймать его.
3. Подбросить мяч, быстро присесть, встать и поймать мяч.
4. Подбросить мяч, быстро повернуться кругом и поймать мяч (выполнять в правую и в левую сторону).

