Лабырин Матвей

|  |  |
| --- | --- |
|  | Содержание |
| Индивидуальные упражнения | 1) Вертикальное набивание мяча о ракетку 2) Вертикальное набивание мяча о ракетку с движением в разные стороны  3) «игра» со стенкой |
| Парные упражнения | 1) Один подаёт, второй принимает  2) Игра на удержание мяча на поле  3) игра с дополнительным правилом: игроки должны поочерёдно делать большой и маленький отскоки. |