1. [**основы дриблинга**](https://yandex.ru/efir?stream_id=vBZ0uqDj83D8&from_block=player_share_button_yavideo)

**2) Air Alert (Развитие прыгучести)**

***Комплекс:***

**1. Разогрев (прыжки со скакалкой, бег на месте) 5-10 мин.**

**2. Растяжка**

**3. Прыжки в высоту 3\*25**

**4. Подъемы на носках 3\*20**

**5. Степ-апы 2\*10**

**6. Прыжки в полуприседе 2\*15**

**7. Выжигания 1\*100**

**8. Расслабление (растяжка)**

**1. Прыжки в высоту**

Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

**2. Подъемы на носках**

Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

**3. Степ-апы**

Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое.

**4. Прыжки в полуприседе**

Встаньте, чтобы ноги на ширине плеч и сведите вместе колени. Теперь прыгайте в этой позе, используя только икры (не разгибая ног).

Примечание №1: Скорость прыжка при выполнении упражения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Примечание №2: Еще один вариант этого упражнения — прыжки с прямыми ногами. Так или иначе, основная задача — прыжок при использовании только лишь икроножных мышц. В этой ситуации, как правило, оторваться от земли больше, чем на 10–15 сантиметров очень сложно.

**5. Выжигания**

Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя опять-таки в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжки в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.