1. **[тактика. инд.действия баскетболиста](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10333967965895428983&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DNr8Hwujfukk&text=%22%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0.%20%20%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B5%22%20(1989).&path=sharelink)**
2. **Упражнения на гибкость**

 Баскетбол во многом является игрой именно на дальность. Порой от того, как дальше игрок сможет вытянуть ту или иную конечность (не доходя при этом до травмы) зависит, насколько большую дистанцию он сможет контролировать. Поэтому в программу тренировок для баскетболиста нужно не забывать включать так называемые шаги спайдермена. Именно это упражнение развивает мобильность ног:

1.Спортсмен встает в упор лежа.

2.Правой ногой делает как можно больший шаг вперед и помещает свою стопу правее кисти.

3.В таком положении баскетболист задерживается на пару секунд.

4. Затем сгибает руки так, чтобы касаться локтями пола. Если не получается – хотя бы грудью или кончиком носа.

5. Возвращение в исходное положение.

6.То же самое упражнение повторяется для левой ноги.

***Для каждой из ног делают 3 подхода по 8–10 повторов***