1)[**индивидуальные действия в нападении**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=282038615008221634&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-193702672_456239068&text=%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8&path=sharelink)

**2)**[**тактические действия.индивидуальная подготовка**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6443200517037777027&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DqeXH9EBud0A&text=%D0%A2%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%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%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%20%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F&path=sharelink)

3) **Упражнения для разминки мышц ног**

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать (20 раз)

2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой (2\*10 раз)

3. То же, но смена ног прыжком (2\*10 раз)

4. То же, но выпад ногой в сторону ( 2\*10)

5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки (2\*8 )

6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки. (2\*8)

7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.(2\*15)

8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа ( 3\* 15 раз )

9. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.(3\*20)

10. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку (3\* 30 сек.)