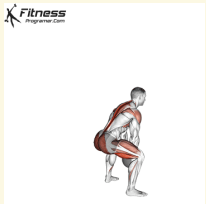
8 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Броски медбола от груди лёжа на спине *SUPINE MEDICINE BALL CHEST THROW*
2		Линейные броски набивного мяча от груди // бросок мяча с приседанием // взрывной бросок с прыжком вперёд *Medicine-ball chest pass // Squat to chest pass // Explosive medicine-ball push throw* Норма: • начинающие: по 10-15 бросков в подходе для развития силы; • продвинутые по 4-8 бросков для скорости и мощност
3		Толчки боксёрского мешка двумя и одной рукой *Heavy bag push* Норма: • Каждой рукой: по 6 раз
4		ЛИНЕЙНЫЙ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ Бросок набивного мяча // + с выпадом // из-за головы на коленях (+с падением вперёд) *Medicine-ball overhead pass // Lunging overhead pass*
5		Бросок медбола снизу (от уровня коленей) // в положении ножницы (в выпаде) // выпад и бросок снизу
6		РОТАЦИОННЫЙ ОТ ГРУДИ/ПЛЕЧА бросок набивного мяча стоя боком // стоя лицом // сидя боком // в положении ножницы(в выпаде) *Rotational medicine-ball pass*
7		Ротационный бросок медбола стоя на коленях // за спину с поворотом корпуса на коленях
8		Бросок медбола в позиции колено-стопа

12 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		Броски медбола от груди лёжа со сгибанием грудного отдела (кранч)
2		Броски медбола об пол // с поворотом корпуса *MEDICINE BALL OVERHEAD SLAM*
3		Броски медбола в V-стабилизации с партнёром // с касанием мячом пола *MED BALL RUSSIAN TWIST THROW WITH PARTNER*
4		Обратный бросок медбола через голову // + спринт // прыжок вперёд, бросок через голову и спринт *BACKWARD MEDICINE BALL THROW*
5		Ситап с броском медбола вперёд от груди // из-за головы *MEDICINE BALL SIT-UP THROW* Норма: • Мощность: 6–8 повторений с высокой скоростью, начать с мяча 3-4кг • Сила и мышечная выносливость: 10–20 повторений
6		Броски медбола в мишень (из приседа) // Взрывной из приседа 90 град *WALL-BALL SHOT / Wall Ball* Норма: 10-15 бросков медбола 9/6кг
7		Бросок медбола в положении ножницы (в выпаде)
8		Бросок набивного мяча одной рукой // с поворотом плеч и корпуса // из выпада *Single-arm push pass // Rotational single-arm push pass* Норма: для каждой руки по 10-12 повторений броска (без противодвижения)
9		Бросок набивного мяча из-за головы стоя с поворотом корпуса // на коленях // Бейсбольный бросок из-за головы
10		ЛИНЕЙНЫЙ СНИЗУ ВВЕРХ Бросок набивного мяча из приседа // +с прыжками Норма: • для высокой интенсивности: 6-8 бросков • для средней интенсивности: 8-15 бросков • вариант с прыжками: 4-5 бросков за подход

11		Бросок набивного мяча двумя руками стоя на одной ноге // Взрывной бросок двумя руками на одной ноге Норма: по 10-15 бросков (партнер справа/слева от срединной линии тела
12		Бросок набивного мяча лёжа на животе *Prone push pass* Норма: не более 8 повторений

Преимущества в работе с медболами: простота в освоении техники, работа под нужными углами.

1. Вектор: Линейный (в саггитальной плоскости: от себя, снизу-вверх / + за спину, сверху-вниз) и Ротационный типы броска

2. Исходное положение (от более стабильного к менее):

1. Как исходно стоим
    1. Лёжа на спине - броски от груди
    2. Стоя на коленях - ротационные броски (используя разгибание бедра) и сидя на пятках броски вперёд (не используя разгибание бедра)
    3. Стоя на одном колене (меньше возможность использовать работу бедром), для изоляции плечевого пояса или грудного отдела с плечевым поясо. Броски из-за головы вперёд, или ротационный бросок боком к стене.
    4. Стоя на ногах
    5. В выпаде (усложнение - стопы на одной линии)
    6. Стоя на одной или другой ноге - ротационный бросок (мощность небольшая, но для реабилитации можно)
2. От какого уровня выполняем бросок (параметр специфичности - хоккеист, гольфист от бедра; боксер от груди; пловец из-за головы):
    - от груди или плеча - линейно бросок вперёд, бросок вперёд с прыжком в длину; ротационно лицом и боком к стене
    - от бедра или таза - линейно снизу вперёд, снизу вверх, ротационно в сторону или вперёд
    - от уровня головы или выше - бросок из-за головы в пол, вперёд, в сторону

3. Из неподвижного положения, с контрдвижением, или в циклическом формате)

- Стартовая сила (для тренировки мощности) - снаряд изначально не двигается. Стоя от груди ротационно (одна рука просто удерживает мяч другая сообщает импульс)
- С контрдвижением (тоже для тренировки мощности) / + с перегрузкой контрдвижения дозагрузить с напрыгиванием на дальнюю ногу в ротационном броске боком к стене
- Циклически (в основном для тренировки скоростно-силовой выносливости) - лицом к стене ротационный бросок