3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	Бросок набивного мяча из-за головы *Medicine-ball overhead pass // Lunging overhead pass*
2	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	Бросок набивного мяча с поворотом корпуса стоя // сидя *Rotational medicine-ball pass*