




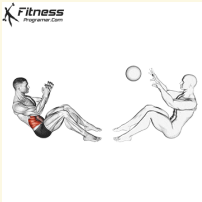

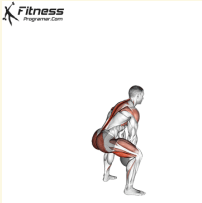

8 упражнений



Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<p>Броски медбола от груди лёжа на спине <i>SUPINE MEDICINE BALL CHEST THROW</i></p>
2		<p>Толчки боксёрского мешка двумя и одной рукой <i>Heavy bag push</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каждой рукой: по 6 раз
3		<p>Линейные броски набивного мяча от груди // бросок мяча с приседанием // взрывной бросок с прыжком вперёд <i>Medicine-ball chest pass // Squat to chest pass // Explosive medicine-ball push throw</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • начинающие: по 10-15 бросков в подходе для развития силы; • продвинутые по 4-8 бросков для скорости и мощност
4		<p>ЛИНЕЙНЫЙ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ Бросок набивного мяча // + с выпадом // из-за головы на коленях (+с падением вперёд) <i>Medicine-ball overhead pass // Lunging overhead pass</i></p>
5		<p>РОТАЦИОННЫЙ ОТ ГРУДИ/ПЛЕЧА бросок набивного мяча стоя боком // стоя лицом // сидя боком // в положении ножницы(в выпаде) <i>Rotational medicine-ball pass</i></p>
6		<p>Бросок медбола снизу (от уровня коленей) // в положении ножницы (в выпаде) // выпад и бросок снизу</p>
7		<p>Ротационный бросок медбола стоя на коленях // за спину с поворотом корпуса на коленях</p>
8		<p>Бросок медбола в позиции колено-стопа</p>

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 <i>MEDICINE BALL OVERHEAD SLAM</i>
3		Ситап с броском медбола вперёд от груди // из-за головы <i>MEDICINE BALL SIT-UP THROW</i> Норма: <ul style="list-style-type: none"> • Мощность: 6–8 повторений с высокой скоростью, начать с мяча 3–4кг • Сила и мышечная выносливость: 10–20 повторений
4		Броски медбола в V-стабилизации с партнёром // с касанием мячом пола <i>MED BALL RUSSIAN TWIST THROW WITH PARTNER</i>
5		Броски медбола в мишень (из приседа) // Взрывной из приседа 90 град <i>WALL-BALL SHOT / Wall Ball</i> Норма: 10-15 бросков медбола 9/6кг
6		Обратный бросок медбола через голову // + спринт // прыжок вперёд, бросок через голову и спринт <i>BACKWARD MEDICINE BALL THROW</i>
7		Бросок медбола в положении ножницы (в выпаде)
8		Бросок набивного мяча одной рукой // с поворотом плеч и корпуса // из выпада <i>Single-arm push pass // Rotational single-arm push pass</i> Норма: для каждой руки по 10-12 повторений броска (без противодвижения)
9		ЛИНЕЙНЫЙ СНИЗУ ВВЕРХ Бросок набивного мяча из приседа // +с прыжками Норма: <ul style="list-style-type: none"> • для высокой интенсивности: 6-8 бросков • для средней интенсивности: 8-15 бросков • вариант с прыжками: 4-5 бросков за подход
10		Бросок набивного мяча из-за головы стоя с поворотом корпуса // на коленях // Бейсбольный бросок из-за головы

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

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 поясом. 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