

Atletické hody pro mladé nadhazovače baseballu (13 – 15 let), listopad 2019 – část č.1

Cíl tréninků – explozivní síla

- 3 x týdně, doba trvání 15 – 20 min
- Medicinbaly 1 – 3 kg (1 – 2 kg pro hody jednoruč, 2 – 3 kg pro hody obouruč, ze stoje 3 kg, z kolen, sedu a lehu 2 kg)
- 2 – 3 série, 8 - 10 opakování v jedné sérii, hody na sebe navazují do 10 s, po sérii 1 min odpočinek
- 3 – 5 cvičení v jednom házecím bloku
- 2 x týdně zařadit před baseballový trénink (cíleně na stimulaci explozivity) a 1 x týdně po baseballovém bloku (zaměření více na kompenzaci, nevadí kratší odpočinky)

1. Praxe (před baseballem)

Hody ze stojících pozic

- a) Hod obouruč spodem vpřed
- b) Autový hod do země
- c) Trčení obouruč vpřed s odrazem

Hody z kolen

- d) Autový hod z obou kolen
- e) Autový hod obouruč z jednoho kolene s rotací do strany (při změně strany i výměna kolen)

2. Praxe (před baseballovým tréninkem)

Hody ze stojících pozic

- a) Hod obouruč přes hlavu vzad (nebo vzhůru)
- b) Autový hod jednoruč

Hody ze sedu, kleku a lehu

- c) Trčení obouruč z kleku vpřed
- d) Autový hod jednoruč ze sedu
- e) Autový hod jednoruč z lehu s DK v pravém úhlu

3. Praxe (po baseballu)

Hody ze sedu a lehu

- a) Trčení jednoruč vzhůru z lehu s DK v pravém úhlu
- b) Kladivářské odhody z bočního postavení
- c) Autový hod z lehu s DK v prvním úhlu
- d) Autový hod z lehu s DK na zemi