



**Atletické hody pro nadhazovače baseballu skupina 1 (12 – 15 let),  
program č. 2 leden – únor 2021 (se specifickými hody)**

**Cíl tréninků – explozivní síla + síla trupu a kompenzace**

- 3 x týdně, doba trvání cca 20 min; před odhody vhodné zařadit 5 min cvičení s gumou zaměřené na stimulaci ramen (**předpažování, zapažování, přitahy, výrazy vpřed, vzpažování a upažování** vše **10 x 2 série**) s vyšší rychlostí provedení
- Medicinbaly - 2 kg pro hody obouruč pro 12-13leté, 3 kg pro hody obouruč pro 14-15leté, pro hody jednoruč použít medíky kolem 0,5 kg v nemaximálním rozsahu pro paže
- 2 série pro 12-13leté, 3 série pro 14-15 leté, **8 opakování** v jedné sérii pro hody, které na sebe navazují do 10 s, doba odpočinku po sérii 1 min
- 2 x týdně zařadit před trénink (cíleně na stimulaci explozivity) a 1 x týdně po jiném tréninkovém bloku (zaměření více na kompenzaci bez důrazu na explozivitu, s **počty opakování 12 x** a kratšími odpočinky cca 30 s po sérii je ok)

**1. Praxe (před baseballlem) – 8 opakování 2 až 3 série dle věku**

**Nespecifické hody – nejdříve provést hody v předepsaném počtu sérií a po jejich ukončení zařadit hody specifické**

- a) [Hod obouruč spodem vpřed po seskoku z bedny \(lavičky\)](#)
  - b) [Autový hod jednoruč z kleku na jednom kolenu \(obě HK\)](#)
  - c) [Trčení obouruč vpřed po seskoku z bedny \(lavičky\)](#)
- Specifické baseballové hody**
- d) [Hod medicinbalem z kleku](#)
  - e) [Hod ze silové pozice](#)

**2. Praxe (před baseballem) - 8 opakování 2 až 3 série dle věku**

**Nespecifické hody – nejdříve provést hody v předepsaném počtu sérií a po jejich ukončení zařadit hody specifické**

- a) [Hod obouruč přes hlavu vzad \(nebo vzhůru\) po seskoku z bedny \(lavičky\)](#)
- b) [Autový hod obouruč s křížným přeskokem \(střídat obě strany\)](#)
- c) [Trčení obouruč vpřed ze vzporu ležmo se střídavým výkrokem pravou a levou DK](#)

**Specifické baseballové hody**

- d) [Hod medicinbalem z kleku](#)
- e) [Hod ze silové pozice](#)

**3. Praxe (na závěr tréninku)**

**Hody ze sedu a lehu – kruhový způsob (12 opakování, 2 – 3 série dle věku)**

- a) [Trčení obouruč vzhůru z lehu s 1 DK v pravém úhlu a druhou nataženou \(pravidelně střídat DK\)](#)
- b) [Autový hod do země s rotací \(ze sedu na lavici s DK zvednutými v průběhu hodu\) obě strany](#)
- c) [Rotace na obě strany ve stoji na 1 DK s medicinbalem \(pravidelně střídat DK\)](#)
- d) [Vyhazovat medicinbal pomocí DK střídavě vpřed s doskokem do dřepu a vzad s chycením medicinbalu](#)
- e) [Zdvihy medicinbalu 1 HK v kleku na 1 koleno se zaháknutou gumou \(obě strany\)](#)