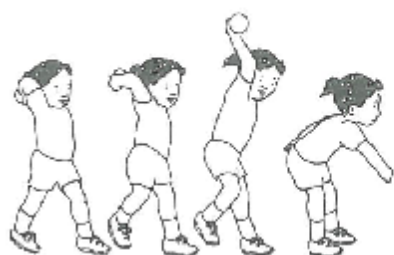


Motivatie

Werpen is een natuurlijke - maar toch wel erg complexe beweging. Jong geleerd is oud gedaan. Wanneer we de juiste aandachtspunten toelichten gaat de werpscholing bij jongeren dan ook zeer spontaan. Hoe ouder je wordt hoe moeilijker het verwerven van deze beweging wordt – dus gooien maar !



Focuspunten

Onze focus ligt hier steeds op het (speels) leren “ver” werpen en de aandacht gaat dan ook vooral naar een versnelde beweging met een grote amplitude.

Hierbij is de samenwerking tussen je benen, romp schouders en armen zeer belangrijk !



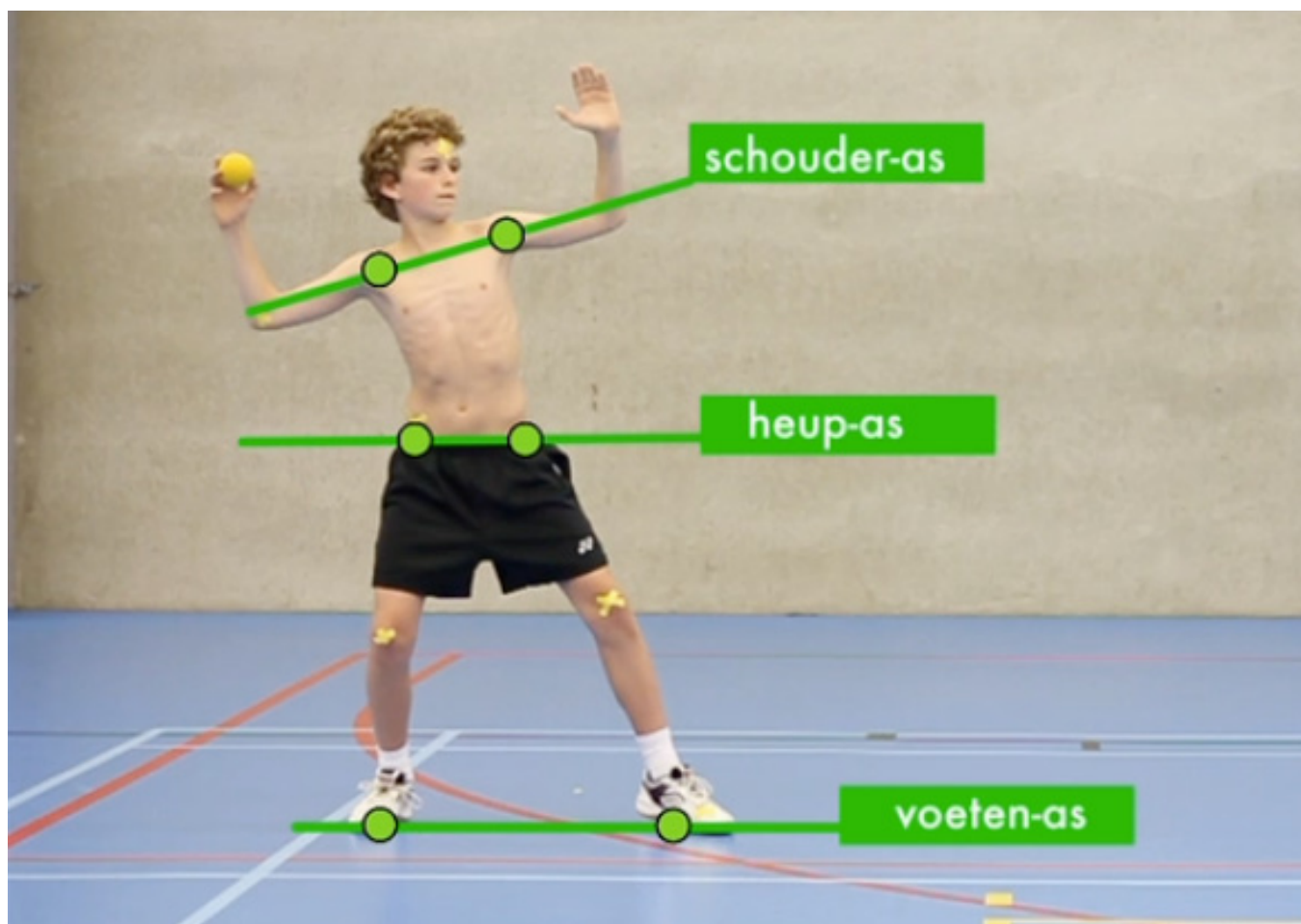
rompbeweging tijdens de worp

We noemen dit een “keten” – later meer daarover. Maar onthoud dat je de werpbeweging niet enkel als een arm actie kan beschouwen. Dit komt sterk tot uiting in de bespreking van de verschillende fases.

Deze ontleding is ter ondersteuning van het bewegingsbeeld en de foutenanalyse en wordt soms gebruikt om deel oefeningen aan te wenden.



“ De werpbeweging is de moeder van de bovenhandse slag “



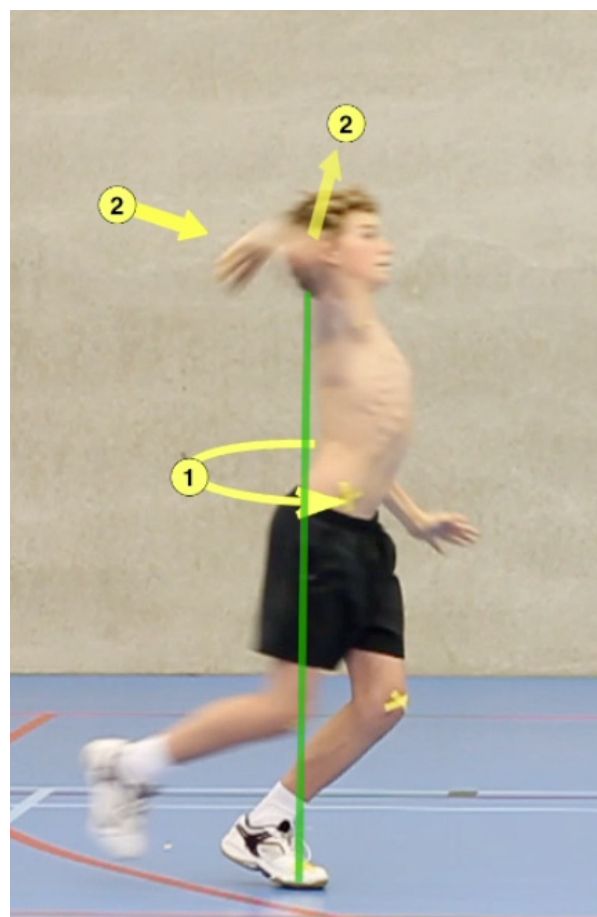
Lichaamsassen

Om de bewegingsbeschrijving te ondersteunen maken we gebruik van de lichaamsassen – ze spreken voor zichzelf.

"Het beoordelen van het bewegingsverloop aan de hand van de lichaamsassen zal je in staat stellen om goede foutenanalyses te maken en efficiënt bij te sturen."

Enkele definities:

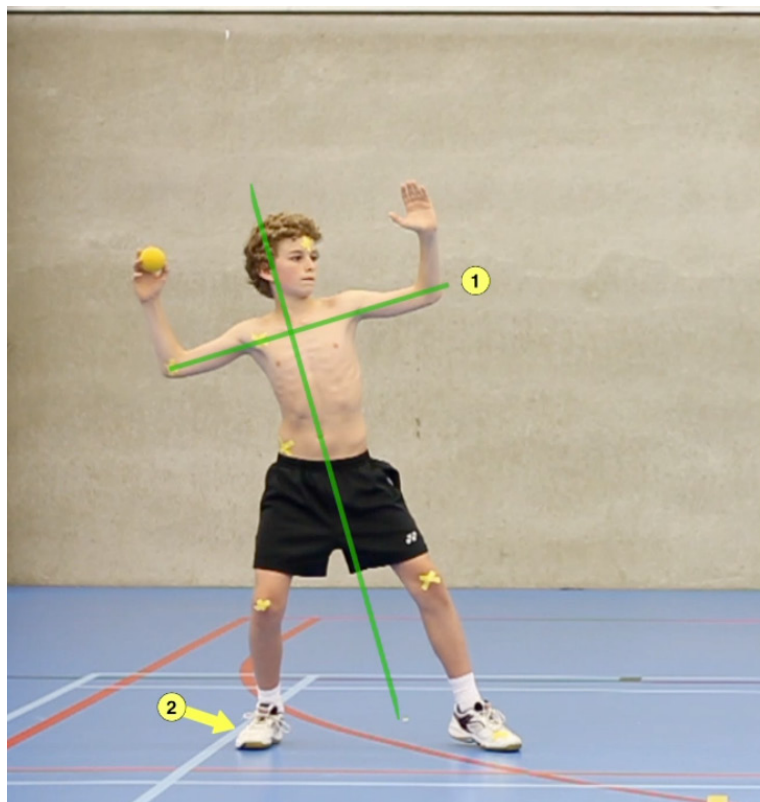
- **Racketvoet/been:** voor een rechtshandige rechter been voet en omgekeerd voor links handige
- **Gewichtsoverdracht:** het actief overbrengen van je gewicht - bij correcte bewegingen meestal in de bewegingsrichting



FASE 1 De starthouding

Heel wat problemen kunnen vermeden worden door veel aandacht te geven aan deze houding. Ze is essentieel voor de goede uitvoering en de aandachtspunten spreken voor zich.

Hoe verder de bal achter je schouder is hoe meer “gewapend” je bent om ver te werpen; vergelijk het met het aanspannen van je boog – hoe harder je aanspant hoe verder je schiet.

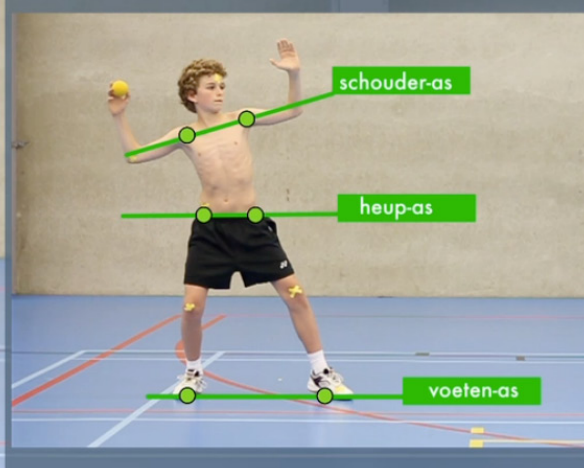


Aandachtspunten fase 1 (starthouding)

1. elleboog en schouders op 1 lijn (schouderas)
2. gewicht op de racketvoet

Schouder-as, heup-as en voeten-as staan loodrecht op het net: dwarse stand

Merk op: Positie van de BAL, duidelijk achter het lichaam !



Let op aandachtspunt 2



Met je schouders loodrecht op het net is het belangrijk om duidelijk op je racketvoet te steunen, dwz dat in fase1 je niet racketvoet (links voor rechthandigen -l vr rH) nauwelijks belast wordt.

FASE 2 Afduwen + indraaien

Je beweging start met het afduwen met je racketvoet – dit is later ook essentieel bij de bovenhandse slag zonder tijdsdruk.

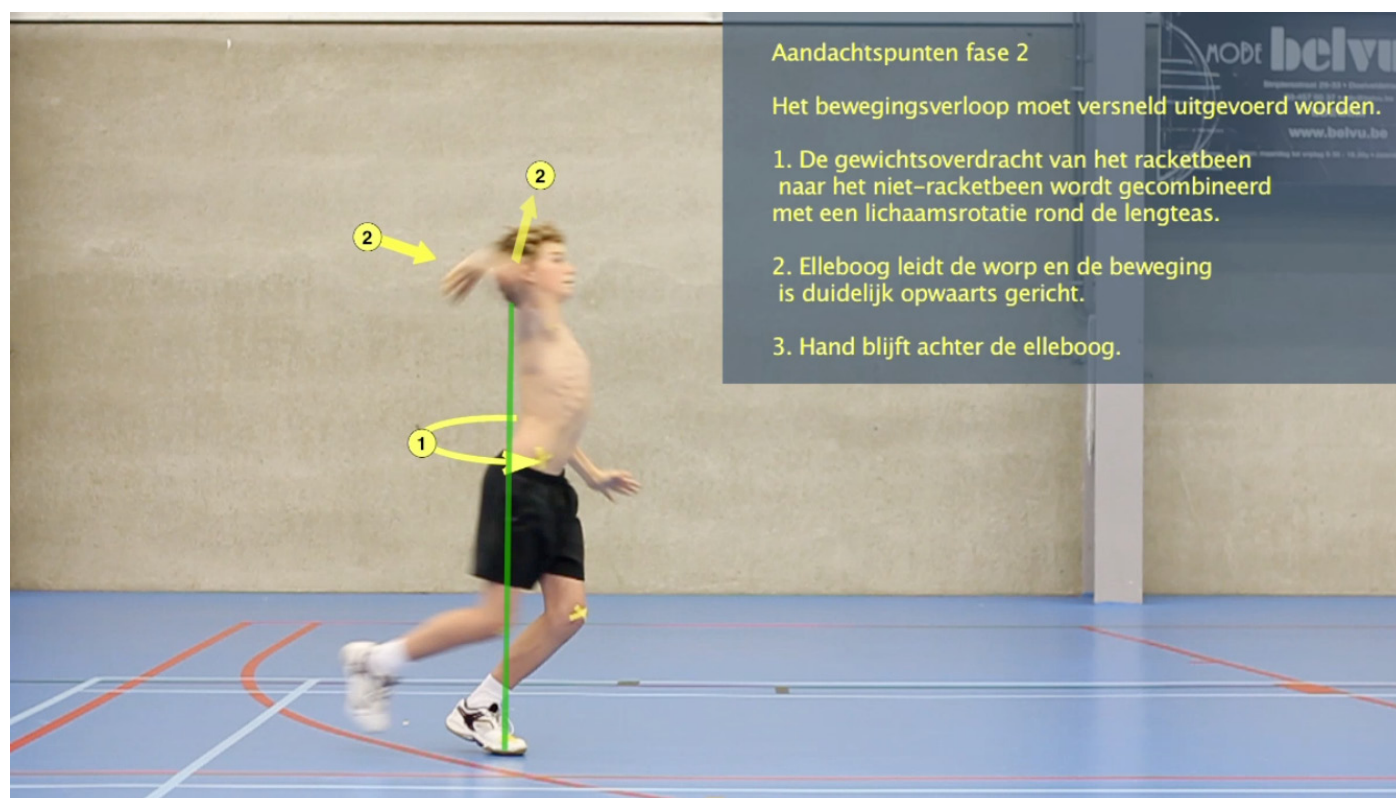
Zonder deze dynamische inzet van je racket voet kan je nooit ver genoeg werpen (en zal je later ook footwork-problemen ondervinden).

Tegelijk zorg je ervoor dat je de bal zolang mogelijk “achter” je elleboog houdt !

Als je bovenstaande punten goed combineert zal het je beter lukken om het samenspel tussen benen, romp, schouders en armen te realiseren.

Je ziet dan een soepele en versnelde beweging met een goed – lees “ver” - werp resultaat.

Een uitvoerige beschrijving van het fazenverloop van deze beweging zal later in een volgende kleur gegeven worden.



FASE 3 De versnelling van de hand + resultaat

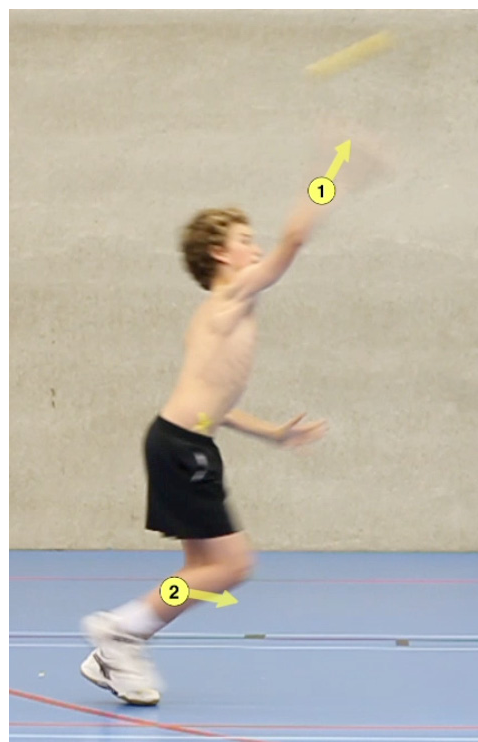
Wat je in deze fase ziet is echt het gevolg van de 2 vorige acties:

Dit is de fase waar later de hoogste racketkop snelheid zal verkregen worden .

De versnelling van de hand (armstrekking) voor bij de elleboog is daarbij fundamenteel in combinatie met het opwaarts strekken van de arm.

Wie in fase 2 er niet in slaagt om de bal achter te houden zal nu “stoten” ipv werpen . (Zie foutenanalyse)

Ook je instappen is het gevolg van de vorige acties en je ziet nu enkel het resultaat



Aandachtspunten fase 4

De bewegingsgelijkenis tussen bovenhands werpen en bovenhands slaan is bijzonder groot. Aandacht voor correcte technische werpuitvoering is cruciaal.

Ver werpen = hard slaan !

Het beste resultaat wordt niet verkregen door een zuivere krachtontwikkeling maar door een gecoördineerd bewegingsverloop tussen onder-bovenlichaam en schouder-elleboog-hand k

1. uitstap voorwaarts is een gevolg.

FASE 4 fase Het resultaat

Als gevolg van de vorige dynamische fases die goed gestart werden vanuit de benen merk je dat de speler ver voorwaarts stapt tijdens de uitvoering.



Deze actie zal later het terugkeren naar het spelerscentrum makkelijker maken.



werp sequentie vooraanzicht



werp sequentie zijaanzicht

Motivatie

De werpscholing heeft een directe transfer naar de bovenhandse slagbeweging. Wie goed kan werpen leert razendsnel de basisbeweging van bovenhandse slag en kan vlugger overschakelen naar verfijning en voorarmrotaties. Deze zullen in de volgende kleuren uitvoerig besproken worden.



Algemene principes van werpscholing

1. De werpscholing is een proces en vraagt tijd bij kinderen;
 - je hoeft dus zeker tijdens spelvormen niet altijd te onderbreken als je fouten opmerkt in de bewegingsuitvoering. Je kan ze mogelijk wat bijsturen tijdens een ander moment of individueel per kind. Laat ruimte om te spelen !
 - Observeer de starthouding en kijk of de bal ver achter de werpschouder is
2. Maak goede afspraken in verband met wissels, afwerpplaatsen en looprichtingen.
3. Via doel zones – mogelijk met scores – worden de spelers uitgedaagd om “ver/hoog” te werpen (pas aan per leeftijd)
4. Door de afwerpplaats zorgvuldig te kiezen worden de spelers uitgedaagd om “ver/hoog” te werpen: hou rekening met verschillende leeftijden en pas desgewenst aan
5. Nodig uit om de eerste looppassen “snel” te maken – motiveer om verplaatsingen snel te maken
6. Stimuleer de samenwerking en teamgeest zeker evenveel dan de individuele competitie
7. We maken gebruik van gevarieerd werpmateriaal – je kan ook creatief zijn en eigen “projectielen” maken
8. Organisatie: “actieve leertijd” is de tijd dat je spelers zelf actief zijn. Door in kleine groepen te organiseren bekom je een betere actieve leertijd - de videofragmenten tonen een organisatie per 4. Heb je een groep van 20 dan kan je 5 groepen van 4 maken .

Oefening 1: Werpen en lopen



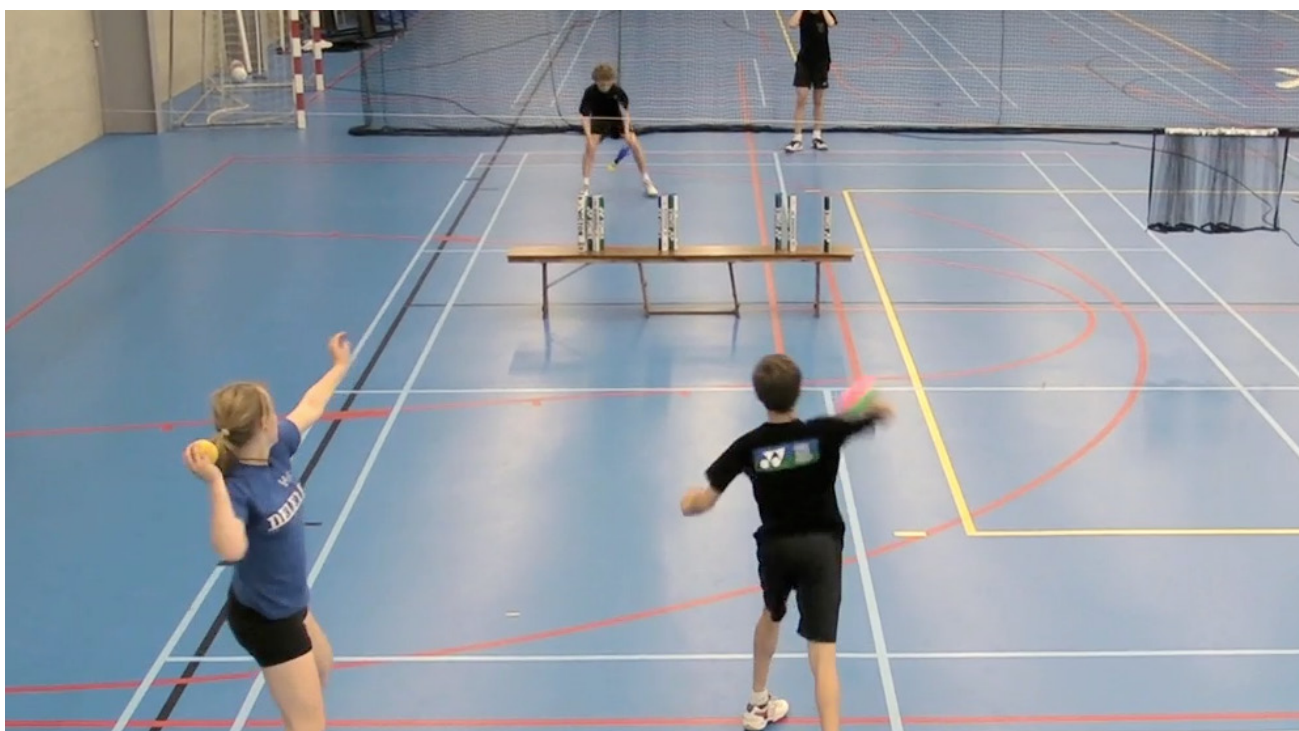
😊 Kijk naar de starthouding. Motiveer altijd een goede starthouding en nodig uit to snel lopen

Oefening 2: Werpen en lopen



😊 Zo snel mogelijk lopen na je worp tot aan het scheidingsnet nadien uitlopen en aansluiten

Oefening 3: “Target” werpen



- 😊 Maak de targets groter als je de succes- beleving wil groter maken voor kleinere kinderen
Pas de afstanden aan indien nodig: korter voor jongeren kinderen

Oefening 4: “de granaatwerper”



- 😊 Maak zelf de granaten van samengeknepen krantenpapier en wikkel er wat tape rond: de prop moet een “beetje” klemmen

Laad je “launcher” (koker) met je granaten en werpen maar.



Motivatatie

Optimaal gebruik van het beeldmateriaal in verband met foutenanalyses: stimuleer je spelers “actief” te kijken.

Wij leren onze spelers kijken en zichzelf en anderen coachen eerder dan zelf alle oplossingen aan te bieden. Door deze werkwijze leren de spelers ook sociale vaardigheden als luisteren naar elkaar, leiding nemen en openstaan voor adviezen.

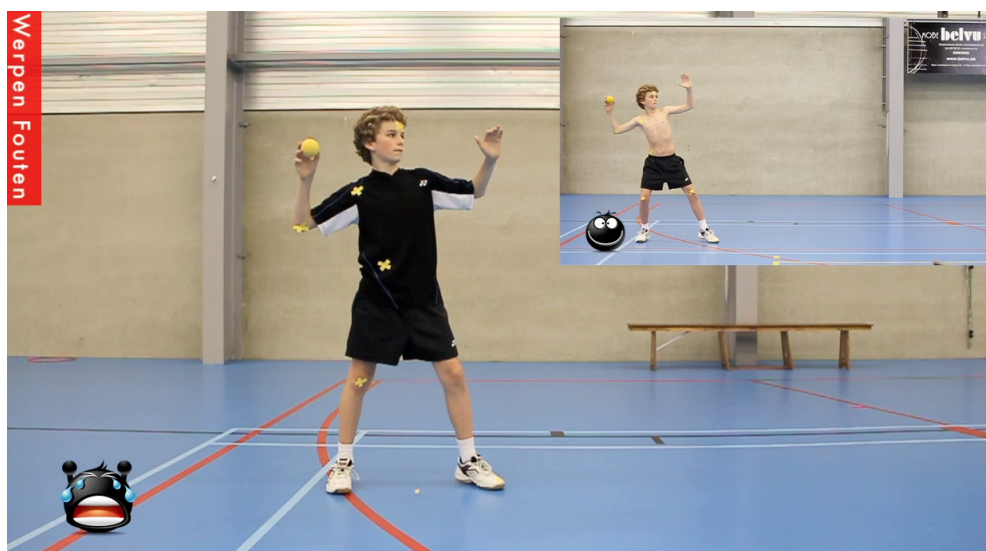
Fout in de starthouding

Fout:

Je racketbeen is gestrekt en je gewicht steunt ook te veel op je niet racket voet

Gevolg:

Nu kan je niet afduwen en je blijft ter plaatse staan tijdens je worp – je eindigt met je racketvoet achter



Fout:

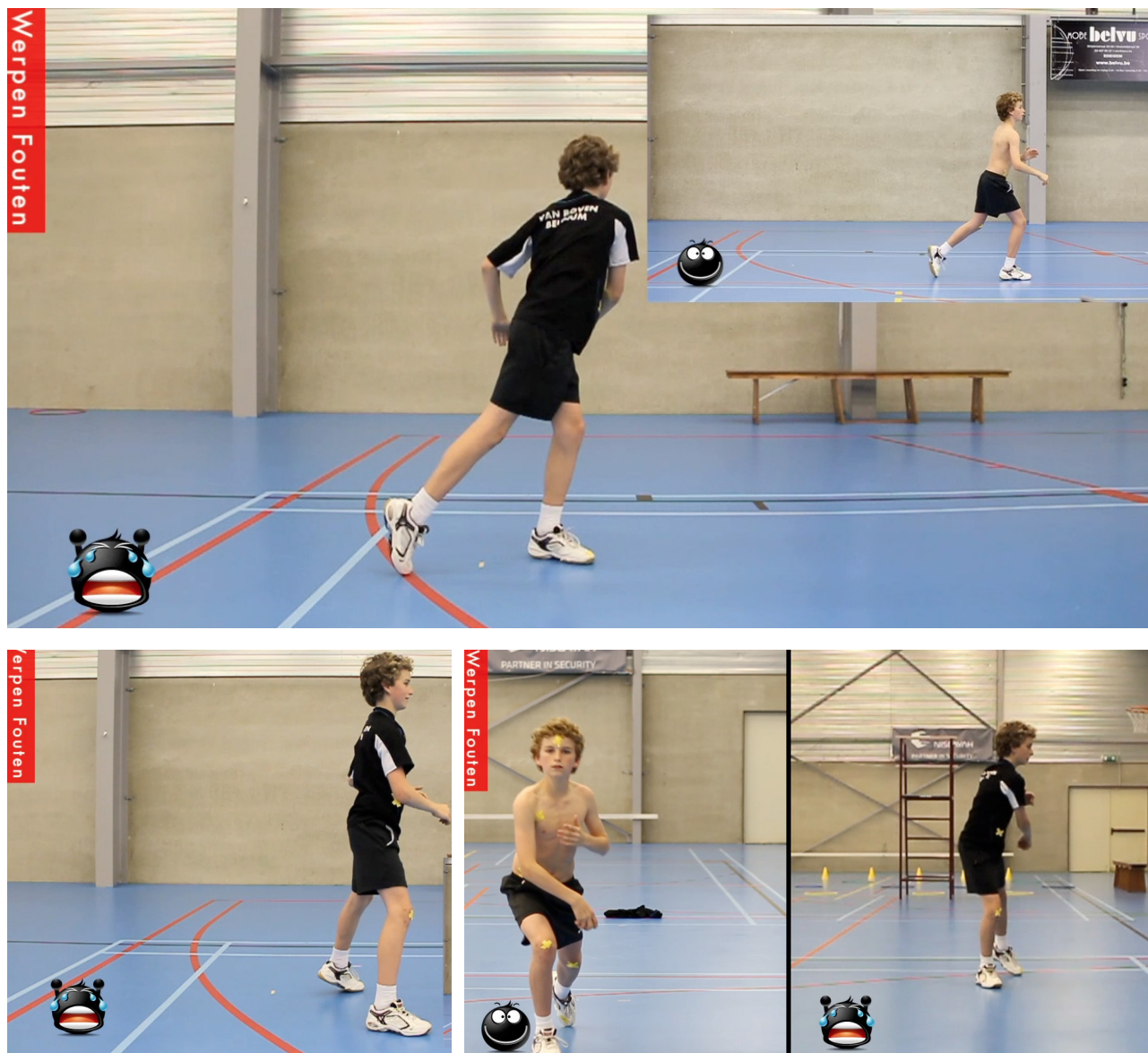
Je staat met verkeerde been voor en de bal is voor je elleboog.

Gevolg:

Je kan niet afduwen en je kan enkel “stoten” ipv werpen

😊 Laat de spelers zelf deze oplossing aanreiken aan de hand van je film en fotomateriaal

Fout in de eindhouding - welke fouten merk je op ?



😊 Laat de spelers zelf deze oplossing aanreiken aan de hand van je film en fotomateriaal



Fout positie van de bal bij de starthouding

Fout:

Je houdt de bal voor je elleboog bij de starthouding

Gevolg:

Waarschijnlijk ga je stoten ipv werpen



😊 Laat de spelers zelf deze oplossing aanreiken aan de hand van je film en fotomateriaal



KYU: Japanse term gebruikt om het onderscheid in verkregen technische vaardigheden en niveaus aan te duiden.

vaardigheid GROEN

KYU-team

Wouter Claes Jo Van Damme
Ben Geerinckx An Soenens
Alan Mc Ilvain Bart Verschueren

Visual engineering

Devign vzw

Dank aan

alle clubs die KYU dragen