

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 -zie later .

Algemene principes van werpscholing

- De werpscholing is een proces en vraagt tijd bij kinderen;
 - je hoeft dus zeker tijden 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
- Maak goede afspraken in verband met wissels, afwerpplaatsen en looprichtingen.
- Via doel zones – mogelijk met scores – worden de spelers uitgedaagd om “ver/hoog” te werpen (pas aan per leeftijd)
- Door de afwerpplaats zorgvuldig te kiezen worden de spelers uitgedaagd om “ver/hoog” te werpen: hou rekening met verschillende leeftijden en pas desgewenst aan
- Nodig uit om de eerste looppassen “snel” te maken – motiveer om verplaatsingen snel te maken
- Stimuleer de samenwerking en teamgeest zeker evenveel dan de individuele competitie
- We maken gebruik van gevarieerd werpmateriaal – je kan ook creatief zijn en eigen “projectielen “ maken
- 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 .

De filmbeelden van de oefeningen spreken voor zich.

oefening 1: Werpen en lopen



Tip:

Kijk naar de starthouding

Motiveer altijd een goede starthouding en nodig uit tot snel lopen

Figuur 1 0:54

oefening 2: Werpen en lopen

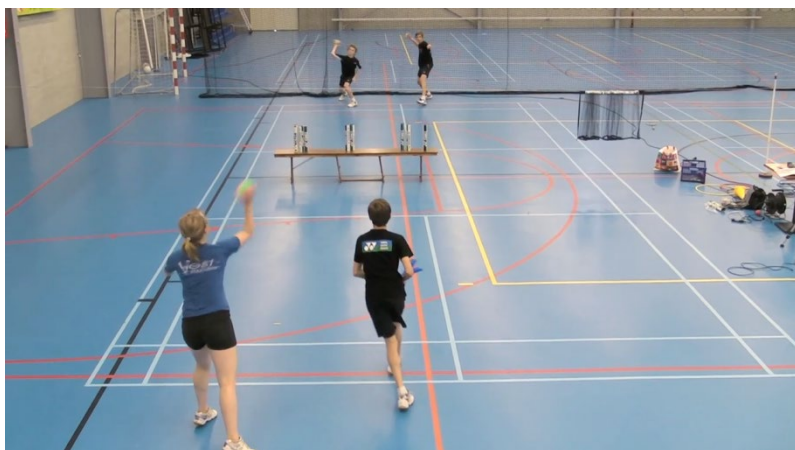
Tip:

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



Figuur 2 1:49

Oefening 3: “Target” werpen



Tip:

Maak de targets groter als je de succes- beleving wil groter maken voor kleinere kinderen

Pas de afstanden aan indien nodig: korter voor jongere kinderen

Figuur 22 2:54

Oefening 4 "de granaatwerper"



Tip:

- Maak zelf de granaten van samengeknepen krantenpapier en wikkel er wat tape rond: de prop moet een "beetje" klemmen. Ook met een shuttle lukt dit.
- Laad je "launcher" (koker) met je granaten en werpen maar.

Figuur 3 3:47

WERPEN -FOUTENANALYSE

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.



Figuur 4 0:35 Starthouding

Fout:

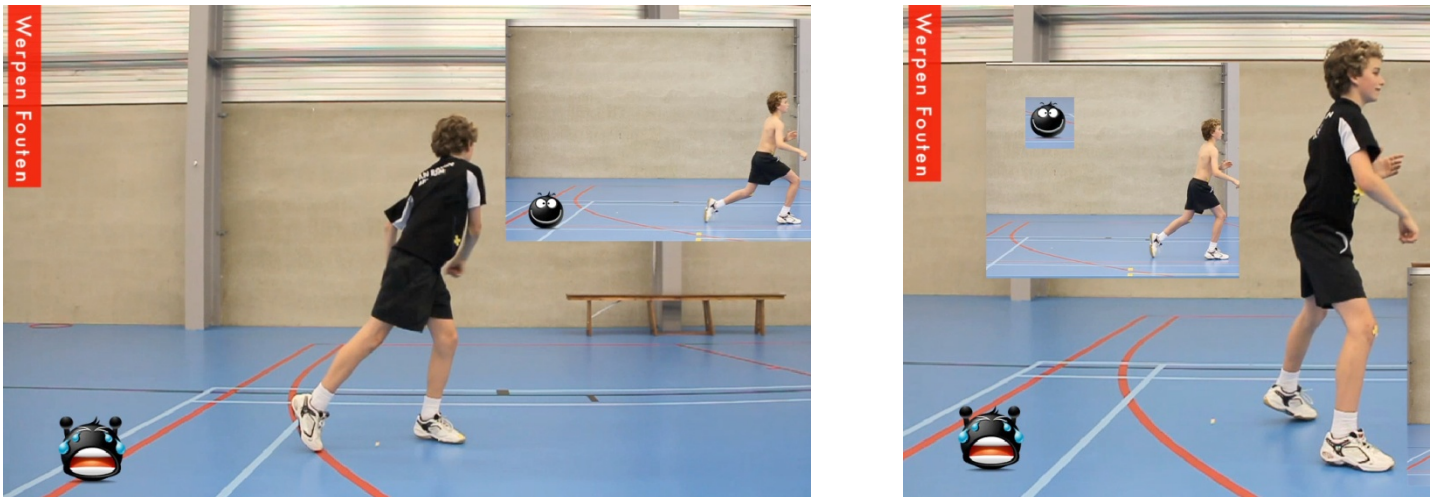
Je racketbeen is gestrekt en je gewicht steunt ook te veel op je niet racket voet

Gevolg

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

Mogelijke oplossing

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



Figuur 5 Foute eindhoudingen 0:36 en 0:40 – welke fouten merk je op ?

Fout

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

Gevolg

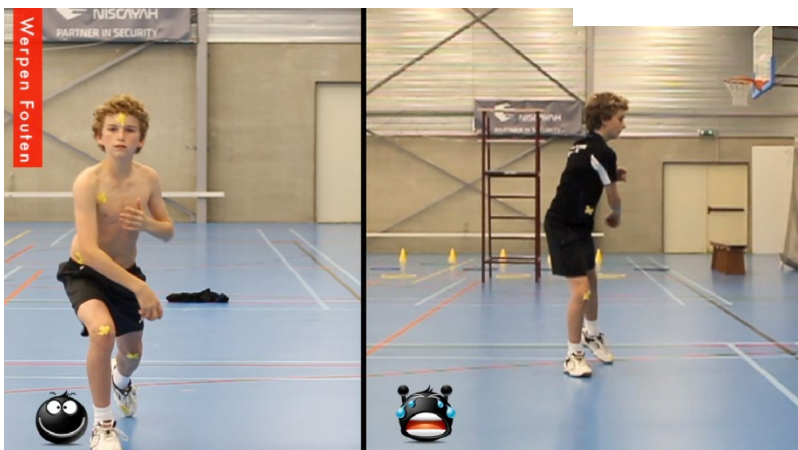
Je kan niet afduwen en je kan enkel “stoten” ipv werpen

Mogelijke oplossing

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



Figuur 25 0:48 Beginhouding



Fout

Je draait te ver door met je lichaam

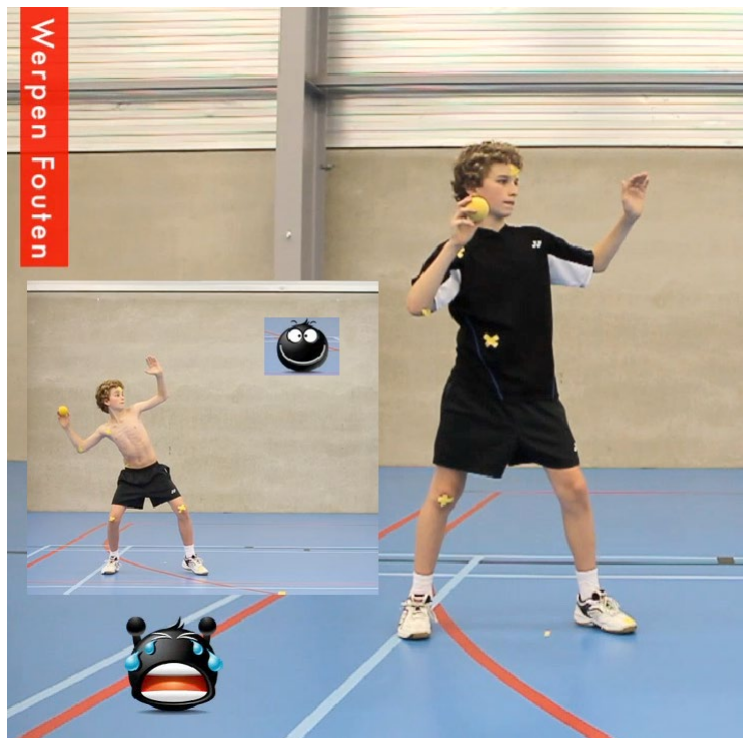
Gevolg

Je verliest controle en evenwicht en het is moeilijk om je worp te volgen

Mogelijke oplossing

Figuur 6 0:54

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



Figuur 7 0:55 Positie van de bal bij de starthouding

Fout

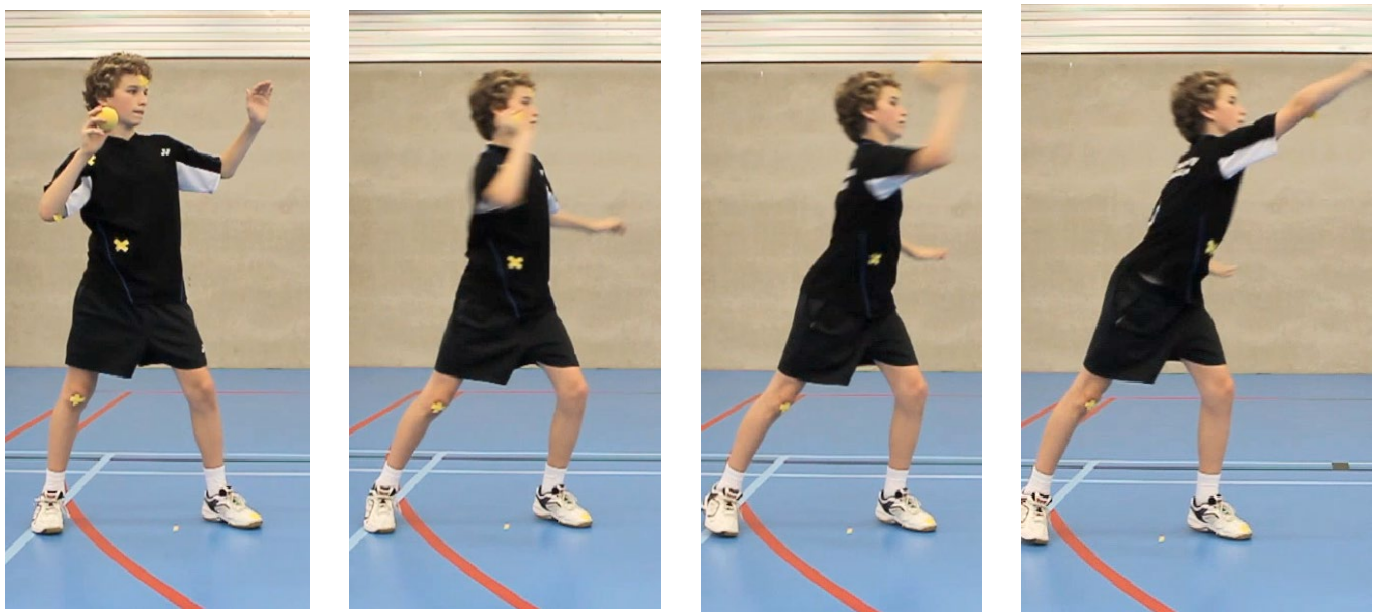
Je houdt de bal voor je elleboog bij de starthouding

Gevolg

Waarschijnlijk ga je stoten i.p.v. werpen

Mogelijke oplossing

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



Figuur 8 0:56 Stoten in plaats van werpen