

Wall Ball Drills speerwerpen

Door Herman Visser en Jinte Kreugel

Soort Praktijk -Buiten

Doelgroep Trainers van Junioren en Senioren

Niveau 2 en 3

Ronde 1



Ronde 2



Ronde 3



Inhoud

Verbeter je speerwerpstechniek tijdens deze workshop! Of je nu beginnende trainer bent of al enige ervaring hebt, deze sessie richt zich op fundamentele aspecten van een nauwkeurige afworp. Gooi een 500 gr. bal tegen een wand of in een net, en experimenteer met variaties zoals een lichte rubberen hamer, een grote (voet)bal of basketbal.

De workshop behandelt essentiële punten zoals okselpositie, schouder-heupseparatie, lengte bij afworp, optimalisatie van de balbaan, en balans/blokkfunctie van de niet-werparm. Ontdek waarom de keuze tussen een net of wand invloed heeft op je worptechniek. Schrijf je in!

In workshopronde 2 vindt het vervolg op deze workshop plaats

Over Herman

Herman Visser, 57 jaar, trainer van AV Unitas en Javelimburg. Aangesloten bij SPIN. (Speerwerp Initiatief Nederland). Van origine ben ik bewegingsagoog, maar nu al jaren beleidsmedewerker bij een organisatie die jeugdige en volwassenen ondersteunt wanneer zij ondersteuning nodig hebben in het dagelijkse leven.



Over Jinte

Jinte Kreugel, 17 jaar, sport sinds 2012 bij AV Unitas te Sittard. Haar favoriete onderdelen zijn sprint, verspringen en heeft zich de laatste 6 jaar gefocust op het speerwerpen en op haar 15e via een worp van 51,71 haar IT-status behaald.

Afgelopen jaar is ik helaas geblesseerd geraakt, geopereerd en is nu via een intensief traject aan het werken aan een comeback. Gelukkig ziet ze elke week hierin een mooie vooruitgang en focust ze zich weer op de komende wedstrijden in 2024.



