



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Van wall-balldrills naar werpen

Door Herman Visser

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Bij de wall-balldrills geven we aandacht aan het lineair werpen van de speer. Dit doen we door vanuit werpen met een bal de relatie te leggen naar het werpen van de speer. Dat gaan we ook in de praktijk doen zodat we de oefeningen beter kunnen interpreteren en goed het belang ervan inzien.

Over Herman

Herman Visser, 59 jaar, trainer van AV Unitas en Javelimburg en aangesloten bij SPIN (SPeerwerp Initiatief Nederland).

Van origine ben ik bewegingsagoog, maar nu reeds jaren beleidsmedewerker in de zorg. Daarnaast werk ik voor een organisatie die jongeren en volwassenen ondersteunt wanneer zij aangeven deze nodig te hebben in het dagelijkse leven.

