

Werpen

Werpen met één hand

Bovenhandse strekworp

De bal wordt naar schuin achter het hoofd gebracht (voorbij het oor) naar de werpschouder. De voeten staan in schredenstand, de benen zijn licht gebogen. Rechtshandige linker been voor en omgekeerd voor linkshandige. Bij het werpen verplaatst men het lichaamsgewicht van het achterste naar het voorste been.

Door het draaien van de heupen krijgen we een draaiing in de schouder naar voren. De arm komt in beweging in de werprichting en wordt gestrekt. Waarna de pols omklapt en de bal via de vingers de hand verlaat, en hier een duw krijgt met het laatste contact van de vingers.

Afbeelding:



Foutenanalyse:

- De voeten staan te dicht bij elkaar, de speler staat niet stabiel.
- De verkeerde voet staat voor. (steeds de voet tegengesteld aan de werparm voor zetten)
- Het lichaamsgewicht wordt niet naar voor verplaatst, er wordt enkel gegooid vanuit de arm.

- De arm wordt onvoldoende naar achteren gebracht, er wordt gegooid vanuit de elleboog.
- De bal wordt niet goed nagewezen.

Bovenhandse slingerworp

De bovenhandse slingerworp wordt vooral toegepast als de tegenstander groter is dan de speler of men wil een boogbal gooien.

Men staat in een niet te grote schredenstand, linkervoet voor. De knieën zijn gebogen. Men staat dwars op de werprichting. De bal wordt gevangen en in één cirkelbeweging met gestrekte arm van onder naar achter het lichaam en vervolgens tot boven het hoofd gebracht en even voorbij het hoofd los gelaten, juist nadat het hoogste punt is bereikt. Tijdens het lange balcontact wordt de handelingssnelheid opgevoerd om de bal de gewenste snelheid mee te geven.

Afbeelding:



Foutenanalyse:

- De bal wordt te vroeg losgelaten, een te hoge en te korte bal is het gevolg.
- De bal wordt te laat losgelaten, een te lage en te korte bal is het gevolg.
- De arm wordt niet gestrekt gehouden.
- De handelingssnelheid is te laag, waardoor de bal van de hand dreigt te vallen, met name als de bal achter het lichaam is.

Werpen met twee handen₂

Borstpas

De bal wordt met beide handen vóór de borst vastgehouden (zie techniek “vasthouden van de bal”). De voeten staan in kleine schrede stand, het bovenlichaam licht voorover gebogen en knieën licht gebogen. Het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Terwijl het lichaamsgewicht wordt overgebracht op het voorste been, worden gelijktijdig de armen gestrekt. Om extra kracht te kunnen zetten zet het achterste been eventueel een stap naar voor. De bal wordt losgelaten net voor de armen volledig gestrekt zijn. Door een rotatie in de polsen, waarbij de handpalmen naar buiten worden gedraaid, krijgt de bal nog extra snelheid. De vingers zijn daarbij gestrekt en licht gespreid.

Afbeelding:



Foutenanalyse:

- Het lichaamsgewicht wordt niet naar voor verplaatst.
- De bal wordt gelost als de armen nog teveel gebogen zijn, er kan onvoldoende kracht gezet worden.
- De bal wordt gelost als de armen reeds helemaal gestrekt zijn, er kan onvoldoende kracht gezet worden.
- Eén arm is dominant, de balbaan wijkt af.

Botspas

Meestal is de romp in de uitgangshouding iets verder voorover gebogen. Het enige andere verschil met de borstpaspas is dat de bal niet in een horizontale baan wordt geworpen, maar een dalende richting krijgt, waardoor deze eerst tegen de grond zal kaatsen, voor hij verder gaat. De bal moet de grond op circa tweederde van de afstand tot de vanger raken. Niet het midden als uitgangspunt nemen, want dan ontvangt de vanger de bal niet op het hoogste punt en is het resultaat een te langzame bal.

Foutenanalyse:

- Het lichaamsgewicht wordt niet naar voor verplaatst.
- De bal wordt gelost als de armen nog teveel gebogen zijn, er kan onvoldoende kracht gezet worden.
- De bal wordt gelost als de armen reeds helemaal gestrekt zijn, er kan onvoldoende kracht gezet worden.
- Eén arm is dominant, de balbaan wijkt af.

De bal wordt te dicht of te ver van de speler geworpen. (botsen op $\frac{2}{3}$ van de totale afstand).

Terug



1,2 Bron: Clinic Basistechnieken door Björn Elewaut.