

Vangen

Vangen is het tegenovergestelde van werpen. Houding en bewegingsverloop zijn vergelijkbaar.

Vangen met twee handen¹

De voeten staan in schredenstand met licht gebogen knieën. Beide handen gaan de bal tegemoet. Hierbij worden de armen bijna volledig gestrekt, echter zonder spanning. Juist voor het moment dat de bal de handen raakt, worden de armen gebogen. Zo wordt de vaart van de bal afgeremd. Het gehele lichaam maakt tegelijkertijd een kleine achterwaartse beweging. Eventueel wordt het voorste been nog naar achter geplaatst om nog meer de vaart van de bal af te remmen. Bij het opvangen van de bal zijn de vingers gespreid aan de zijkant van de bal, de duimen wijzen naar elkaar toe aan de achterkant van de bal. Bij hoog aankomende ballen de duimen dichtbij elkaar houden. Bij laag aankomende ballen de pinken dicht bij elkaar houden.

Afbeelding:



Foutenanalyse

- De duimen worden niet achter de bal gehouden, waardoor de bal door de handen schiet.
- Men strekt de armen niet uit naar de bal waardoor men pas actief gaat vangen als de bal te dicht bij het lichaam is. Het geleiden van de bal om de vaart te minderen valt dan weg en de bal stuit als het ware tegen de borst of handen.
- Men buigt de armen niet als er contact met de bal is gemaakt, gevolg is een uit de handen stuitende bal.

- Men vangt niet met het gehele lichaam, hierdoor wordt de eindhouding niet direct de beginhouding van een worp.

Vangen met één hand₂

De voeten staan in een schredenstand, waarbij de linkervoet voor de rechtervoet staat. De knieën licht gebogen. De romp helt iets voorover. De rechterhand wordt schuin voor het hoofd gehouden, de duim wijst naar het hoofd, de vingers zijn gespreid. Het lichaamsgewicht rust op het voorste been. Nadat contact met de bal is verkregen is het van belang de vaart van de bal af te remmen. Dat gebeurt doordat: het lichaamsgewicht zich verplaatst naar het achterste been, de hand met de bal naar achter het hoofd gaat en de rechterschouder meedraait, de arm tijdens het vangen gebogen wordt. De eindhouding is weer de beginhouding voor een eenhandige strekwerp.

Afbeelding:



Foutenanalyse

- Onvoldoende meegaan met de bal, de vaart wordt te abrupt afgebroken.
- De arm is niet voor het lichaam als de bal wordt gevangen, de contactbaan is te kort om de bal goed onder controle te krijgen
- Verkeerde been staat voor.

Terug

1,2 Bron: Clinic Basistechnieken door Björn Elewaut.

