Wall-drills speerwerpen

Door	Herman Visser & Jinte Kreugel
Soort	Praktijk - Buiten
Doelgroep	Trainers van ABCD-Junioren
Niveau	2 / 3 / 4
Ronde 1	✓
Ronde 2	✗
Ronde 3	✗

Inhoud

In deze workshop komen de volgende aandachtsgebieden aan bod:
Oksel in werprichting | Schouder – heupseparatie | Lengte bij afworp (hoge afworp) | Optimalisatie baan van de bal / speer | Balans- en blokfunctie niet-werparm | Waarom een net of juist een wand gebruiken.

Het doel van de workshop is om een juiste afworp bij het speerwerpen te oefenen, daarbij zijn uiteraard meerdere variaties mogelijk, bijvoorbeeld met een lichte rubberen hamer, met een grote (voet)bal of basketbal.

De workshop is geschikt voor zowel beginnende trainers als gevorderden: Fundamentals die om veel herhaling en fine-tuning vragen.

Over Herman

Ik ben trainer van AV Unitas en Javelimburg. Javelimburg is een initiatief om het speerwerpen in Limburg meer op de kaart te zetten. Jinte Kreugel is daarbij de eerste speerwerpster die de IT status heeft behaald door dit seizoen de speer 51,71 m. te werpen in haar eerste jaar U18. Ze is daarmee 16e op world-ranking U18 seizoen 2022. Van origine ben ik bewegingsagoog, maar werk nu al jaren als beleidsmedewerker in de zorg bij een organisatie die jeugdigen en volwassenen ondersteunt wanneer zij aangeven deze nodig te hebben in het dagelijkse leven. Ik geloof erin dat als je doet wat je deed, je krijgt wat je kreeg. Ik ben dan ook altijd op zoek naar vernieuwing, donorbewegingen en ondersteunende sporten/bewegingsvormen om het werpen van de speer op positieve wijze te beïnvloeden.

Over Jinte

Ik ben Jinte Kreugel, 16 jaar en zit op het VWO in de 4e klas. Sinds 2012 sport ik bij AV Unitas te Sittard, mijn favoriete onderdelen zijn sprint, hoogspringen en verspringen en de laatste 5 jaar heb ik me volledig op het speerwerpen gefocust.
Elk jaar maak ik grote stappen met het speerwerpen, hiervoor krijg ik specialisatie training van Herman visser. In de winter doe ik vooral kracht- en conditietraining en in de zomer vooral techniek training en werpen. Afgelopen september heb ik tijdens de Keith Beard Javelin Cup een nieuw persoonlijk record gegooid van 51.71 m. Ik hoop voor komend jaar dat ik over de 55 m ga werpen, dit is mijn doel voor het nieuwe seizoen!

Atletiekunie