

## **Algemeen**

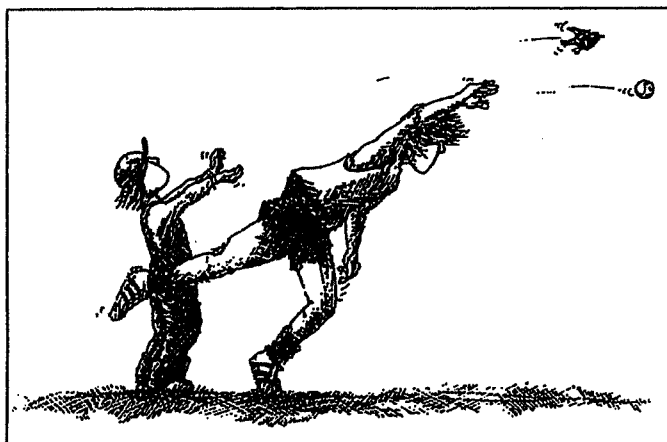
**Deze reader is ontstaan uit het hergebruik van hoofdstukken uit de Leidraad bij de cursus Jeugd Atletiekleider (oude stijl trainersopleiding)  
De leidraad maakt deel uit van de ondersteunende informatie.  
De inhoud is relevant en geschikt om je te ondersteunen tijdens je opleiding voor niveau 3 trainer.**

**De codering en nummering van de hoofdstukken verwijzen naar de totaal indeling van de leidraad en heeft geen betekenis tijdens deze opleiding.**

**De opdrachten die worden vermeld mogen maar moeten niet worden uitgevoerd.**

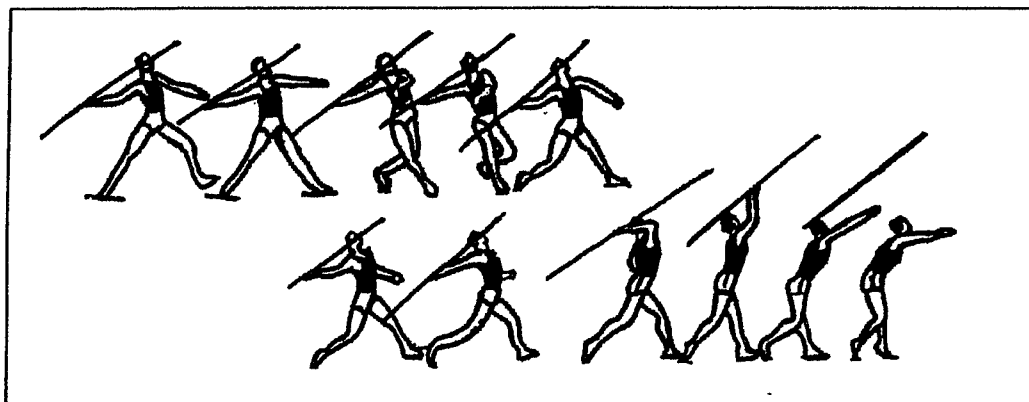
**De reader is op A4 weergave.**

## 5.2. Het speerwerpen en balwerpen.

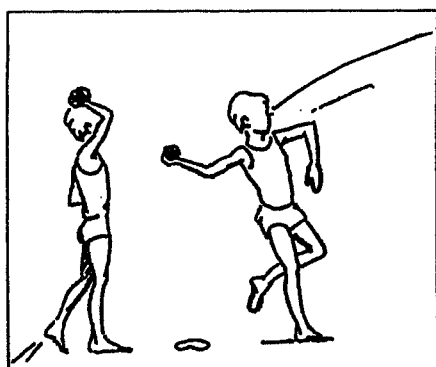


Hoewel het balwerpen en het speerwerpen twee afzonderlijke disciplines zijn in de wedstrijd-atletiek, zullen we daar toch geen twee verschillende hoofdstukken van maken. We moeten het balwerpen zien als een methodische fase op weg naar de eindvorm van het speerwerpen. Daarom is het van belang te weten hoe het speerwerpen verloopt.

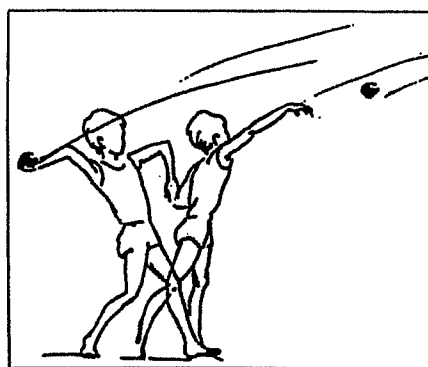
### Beeldserie.



(fig 22) speerwerpen.



(fig. 23) balwerpen.



(fig. 24)

### 5.2.1. Algemeen.

Enkele wedstrijdregels voor de jeugd:

a. met welke maten:

Balwerpen	Jongens	Pup. C	kleine bal	(80-100 gram)
	Jongens	Pup. B	kleine bal	(140-160 gram)
	Jongens	Pup. A	grote bal	(170-200 gram)
	Meisjes	Pup. C	kleine bal	(80-100 gram)
	Meisjes	Pup. B	kleine bal	(140-160 gram)
	Meisjes	Pup. A	grote bal	(170-200 gram)
Speer	Meisjes D		400 gram	
	Jongens D		400 gram	
	Meisjes C		600 gram	
	Jongens C		600 gram	

b. Een poging is ongeldig indien:

#### Balwerpen:

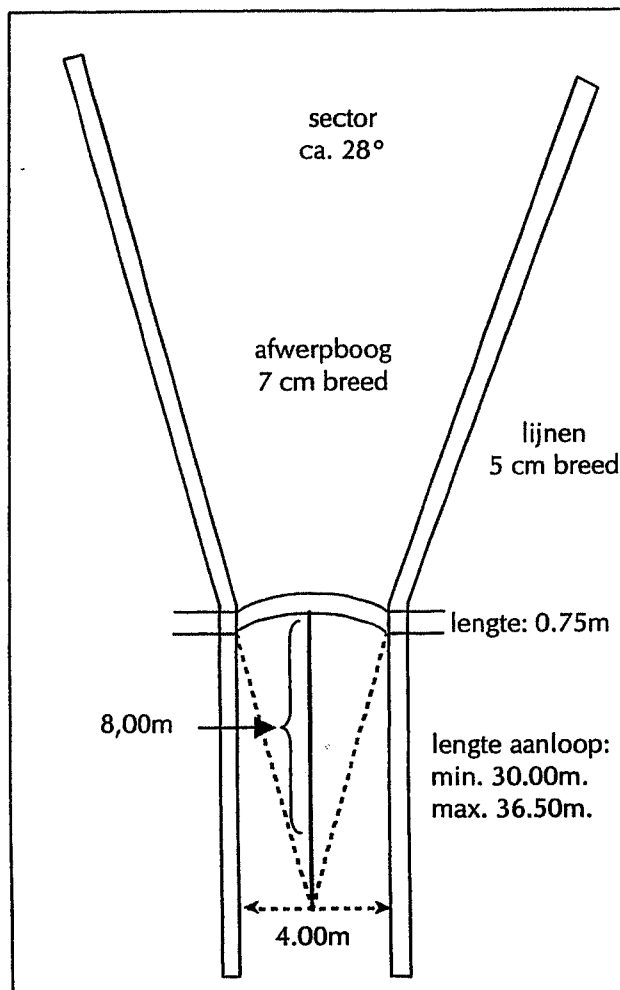
- er niet met een bovenhandse strekwoorp geworpen wordt.

#### Speerwerpen:

- bij de worp, de afwerpboog of het verlengde is geraakt of overschreden;
- de speerpunt niet als de eerste de grond raakt *binnen* de sectorlijnen;
- de speerpunt niet in de aanlooprichting blijft wijzen;
- er geslingerd wordt, of de speer niet bij de omwikkeling wordt vastgepakt.

c. Bij het balwerpen gelden dezelfde regels als bij het speerwerpen.

- De bal moet eerst de grond raken, alvorens de sector verlaten mag worden.
- Alleen werpen met een bovenhandse strekwoorp.
- Onder toezicht mag iedereen 2 oefenpogingen doen.
- De bal moet *geheel* tussen de binnenzijden van de sectorlijnen vallen.
- Bij het balwerpen hebben de deelnemers 2 of 3 worpen, bij het speerwerpen 3.
- Het meten dient onmiddellijk na elke worp te geschieden vanaf de dichtstbijzijnde indruk, die de bal heeft gemaakt tot de binnenzijde van de boog langs een rechte lijn die doorloopt tot het middelpunt, afgerond op hele centimeters naar beneden.



(fig. 25) Aanloop en sector t.b.v. speer- en balwerpen.

### 5.2.2. Enige mechanisch-dynamische aspecten van het bal- en speerwerpen.

Hoe kunnen we de bal of de speer zo ver mogelijk werpen? (zie fig. 4, pagina 3 van dit hoofdstuk).

1. We moeten proberen een zo groot mogelijke *afwerpsnelheid* ( $V$ ) te krijgen, op het moment dat de bal of speer de hand verlaat. Dat kan bereikt worden via een optimaal lange versnellingsbaan (contactbaan), die vooral in de laatste fase zo snel mogelijk doorlopen moet worden en niet mag worden beïnvloed door af te wijken van de rechte lijnige versnellingsbaan van de werpmaterialen.
2. Onder een zo gunstig mogelijke *stijgingshoek* ( $S$ ) werpen. Deze ligt voor de bal- en speerwerpen tussen 32-36°.
3. De hoogte (= *afwerphoogte*) speelt tenslotte ook nog een rol ( $H$ ). Voor een gedeelte wordt de afwerphoogte bepaald door de lengte van de werper(ster), maar kan ook beïnvloed worden door de lichaamsstrekking op het juiste moment uit te voeren.
4. De genoemde factoren 1, 2 en 3 bepalen samen voornamelijk de door de bal of de speer af te leggen *baan* ( $P$ ).

De afwerpsnelheid  $V$  wordt bepaald door een aantal dynamische facetten (krachten). Om alle krachten efficiënt te gebruiken, is het van belang dat de atleet leert om de opgewekte krachten van het ene systeem over te brengen op het andere (bijvoorbeeld van de benen via de romp en armen op de bal of de speer). Dat betekent dus dat alle opgewekte snelheden uiteindelijk via de werphand op de speer of bal overgedragen moeten worden. Om dit goed tot zijn recht te laten komen, is het erg belangrijk dat de lichaamszijde aan de niet-werparm kant geblokkeerd wordt, zodat alle opgewekte snelheden, in versnelde vorm door de andere kant worden overgenomen (wet van behoud van energie).

Van belang zijn:

- a. snelheid = voorwaartse beweging
- b. strekking = opstrekken van het lichaam
- c. oprekking = voorgerekte spieren (soort elastiek, spanboogeffect)
- d. torsie = verwringing
- e. rotatie = draaiing.

#### Bij de jeugd staat centraal: afwerp met 3-pas aanloop.

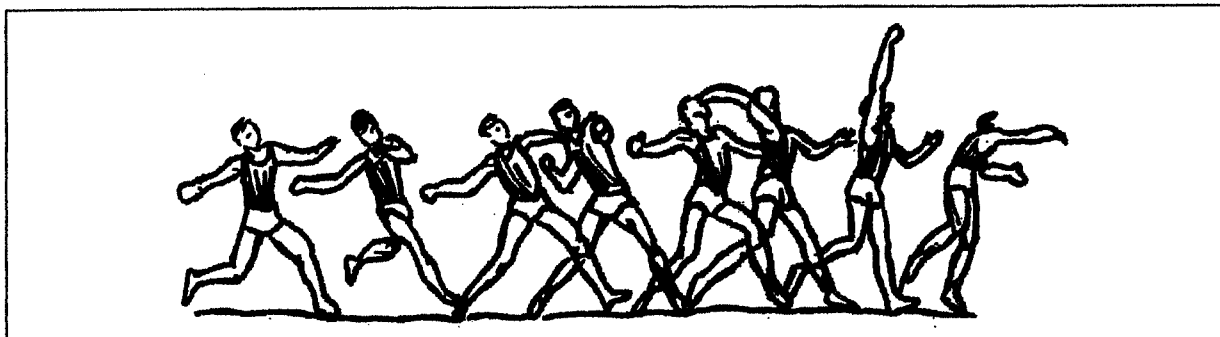
Er moet naar gestreefd worden om een zo groot mogelijke versnelling te krijgen in een zo kort mogelijke tijd.

### 5.2.3. A. Techniekbeschrijving van het werpen (globaal beeld).

Omdat bij de jeugd de afwerp uit 3-pas centraal staat, zal ook de techniekbeschrijving beperkt blijven tot dat gedeelte van de beweging.

1. Vasthouden van de speer:
  - Duim en wijsvinger achter de koordomwikkeling, terwijl de andere vingers er los omheen liggen. De speer ligt tegen de muus van de hand.
2. Uitgangshouding voor de 3-pas (rechtstandige werper(ster)):
  - Ontspannen zijwaartse sluitstand waarbij de werparm gestrekt achterwaarts wijst (in verlengde van de schouderas). Bij balwerpen is dat niet nodig. De pols rolt zó in dat de handrug naar beneden wijst. De andere arm is licht gebogen vóór het lichaam.
  - De speer komt op oorhoogte boven het hoofd (90° tussen romp en werparm).

3. Eerste pas (= 3<sup>e</sup> pas uit de Finse 5-pas):
  - Er wordt als het ware onder de speer vandaan gelopen. Het linkerbeen wordt weggeschoven terwijl het rechterbeen duwt. De schouderas en de heupas evenwijdig aan de werprichting.
  - Het linkerbeen heeft slechts kort contact met de grond.
4. De tweede pas (= 4<sup>e</sup> pas uit de Finse 5-pas = impulspas = softstap):
  - Deze pas wordt vlak uitgevoerd, kort langs het andere been.
  - De romp neigt iets naar achteren (draait iets in).
  - De impulspas mag niet leiden tot een remmende werking door strekking van de benen. Door het iets meegeven (zakken) van het rechterbeen wordt dat voorkomen.
  - De speerhouding blijft nagenoeg ongewijzigd.
5. De afwerppas:
  - Een snel uitgevoerde pas waarbij de hele voet wordt neergezet, zó dat er niet te veel remming optreedt en het lichaam als het ware wordt opgelift.
  - De afworp vindt laat plaats. De linkerszijde van het lichaam blokkeert, zodat de 2 assen (bekken en schouder) loodrecht op de werprichting komen (opspannen).
  - De elleboog mag niet beneden schouderhoogte komen met het doorhalen van de speer. De armslag is een doorlopende en felle beweging.
6. Omsprong:
  - Pas als de speer de hand verlaten heeft, vindt het omspringen plaats om de voorwaartse snelheid af te remmen.



(fig. 26)

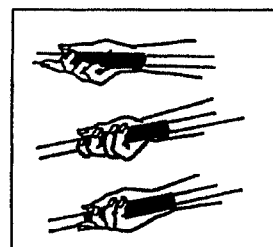
### 5.2.3. B. Belangrijkste fouten bij het werpen uit 3-pas bij jeugdigen.

	Fouten	Correctie voorbeelden
<b>Uitgangshouding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bal of speer met de volle hand vast. De handrug wijst niet naar beneden.</li> <li>Pols kantelt achterover of de arm is te laag.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De greep goed aanleggen (individueel controleren),</li> <li>Strakke pols, arm en schouder in één lijn.</li> </ul>
<b>Vorbeweging</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij de impulsfas is het LZP te ver naar vóór.</li> <li>De impulsfas wordt springend uitgevoerd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Romp terugdraaien en het rechterbeen kort langs het linkerbeen naar voren brengen.</li> <li>Materiaal aangeven.</li> <li>De knieën iets buigen en vlak naar vóór brengen.</li> </ul>
<b>Afwerp</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij de afwerp wordt te vroeg in de heupen gebogen.</li> <li>De speer wordt op schouderhoogte afgeworpen. De speer wordt te vroeg afgeworpen.</li> <li>Verkeerde been vóór bij de afwerp (te vroege omsprong).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vanuit standworp de schouderboogspanning aan laten voelen en in de juiste volgorde de krachten laten aflopen tegen de geblokkeerde linkerzijde. Oppassen voor een overdreven holle rug.</li> <li>Elleboog boven de schouder houden (in stand aan laten voelen) en pas laat afwerpen (evt. met partnerhulp).</li> <li>Standworp. Verplicht blijven staan na de worp.</li> </ul>

### 5.2.4. Oefenstof.

We kunnen de oefenstof op verschillende manieren indelen:

- I. leergang (directe weg);
- II. volgens leerdoelstellingen (indirecte weg);
- III. bouwsteenoefeningen (voor conditionele aspecten).

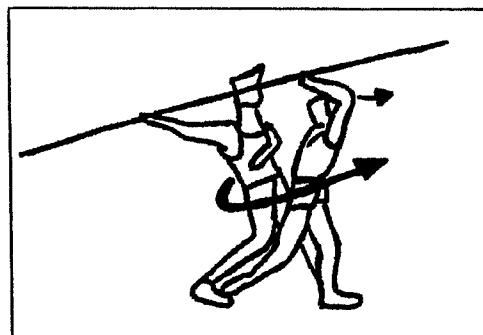


(fig. 27)

#### I. Leergang (directe weg).

##### 1. Vasthouden.

De duim en de wijsvinger worden achter de omwikkeling van de speer gelegd (in eerste instantie de speer verticaal houden: (fig. 27). De andere vingers eromheen, zodat de speer tegen de muus van de hand rust. Eventueel kan in plaats van deze normaalgreep, de wedstrijdgreep aangeleerd worden, waarbij de laatste kootjes van de duim en de middelvinger tegen de omwikkeling liggen en de wijsvinger tegen de schacht van de speer. Deze vorm is een directe transfer vanuit balwerpen. Speer nu boven de schouder dragen, zodat je tussen de speer en het hoofd door kunt kijken.



(fig. 28) de standworp.

2. **Frontaalworp.**

Uitgangshouding: sluitstand voorwaarts met de speer boven het hoofd (ter hoogte van het oor). Met het tegenovergestelde been uitstappen en tegelijkertijd iets achterover hellen, waardoor een lichte spanning ontstaat. Daarna werpen, waarbij de arm doorzwaait.

3. **Standworp.**

Vanuit een goede zijwaartse uitgangshouding (zie techniek) wordt het linkerbeen in de werprichting neergezet, terwijl het rechterbeen met de heup naar voren wordt gedraaid, tegen de geblokkeerde linker-lichaamszijde. Daarna wordt de bal of de speer over de schouder doorgetrokken en weggeworpen met een snelle strekslagworp. De standworp niet te lang beoefenen.

4. **Worp uit 3-pas.**

Vanuit sluitstand met iets gebogen knieën, beginnen met een pas met het linkerbeen, terwijl de bal of de speer ver achter is. Nu volgt de vlakke, snelle impulsas (zie techniekbeschrijving) en nadat de linkervoet vlak geplaatst is, volgt laat en snel de afworp (zie techniek).

II. **Oefenstof (indirecte weg) ... een greep uit de mogelijkheden.**

Afhankelijk van de situatie en de geoefendheid van de atleetjes moet je als trainer een keuze maken. In dit gedeelte worden een aantal voorbereidende spel- en oefenvormen aan de hand van leerdoelstellingen aangegeven.

✓ **1<sup>e</sup> leerdoelstelling speerwerpen.**

Scholing van de explosieve slagwerpbeweging met allerlei soorten geschikte materialen met gebogen en gestrekte werparm-uitgangshouding.

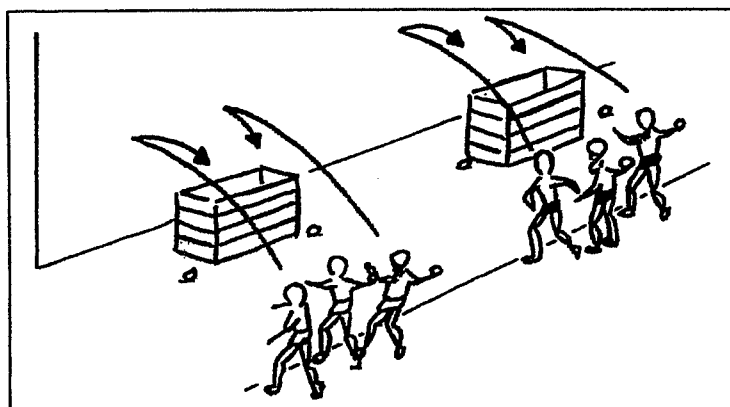
Vooraf de oefenstof uit deze 1<sup>e</sup> leerdoelstelling staat bij het werpen voor de jeugd centraal.

a. **Vorbereidende spelvormen.**

Vormen waarbij intensief met de strekworp geworpen wordt met niet te lichte materialen (dus liever niet te veel met tennisbal, foambal, volleybal e.d. werpen).

1. **Kastgooien.**

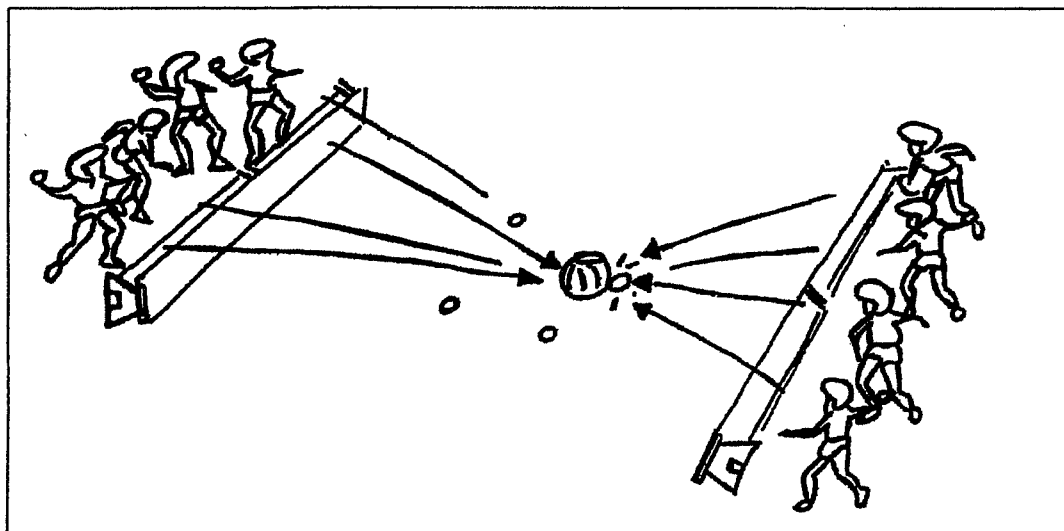
Werp van achter een lijn een soft- of werpbal tegen de muur en probeer de bal daarna in de kast te krijgen. De afstand telkens aanpassen. Wie haalt de meeste punten in een bepaalde tijd? Het kan ook met een stuit (fig. 29a).



(fig. 29a)

2. **Drijfbal of bal over de streep.**

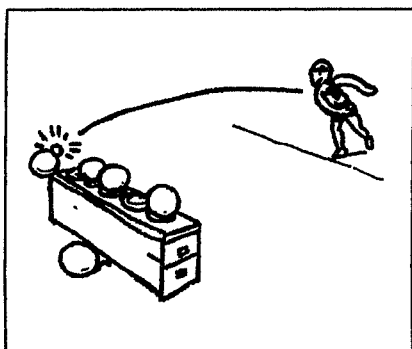
Twee groepen kinderen staan tegenover elkaar achter een lijn of bank opgesteld op aangepaste afstand. In het midden ligt een basketbal. Ze moeten proberen met een bovenhandse worp de bal over de achterlijn te drijven (fig. 29b). De kinderen mogen de ballen in het middenterrein pas ophalen na een teken van de trainer.



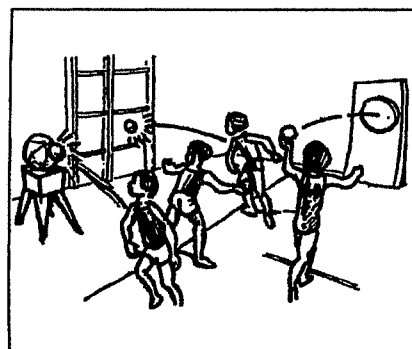
(fig. 29b)

3. **Raak de bal.**

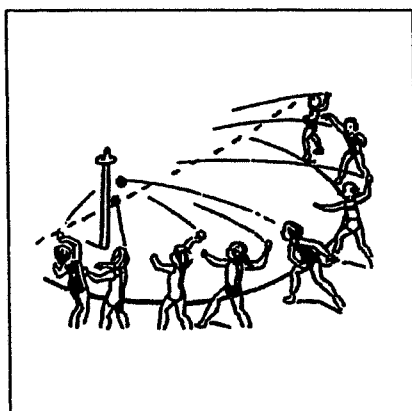
Een bal (kan ook een kegel, pilon of hoepel zijn) wordt op een verhoging gelegd. Wie heeft het eerst de bal van de hindernis geworpen (van een bank, paal, valmat, etc.). (fig. 30a, 30b, 30c en 30d).



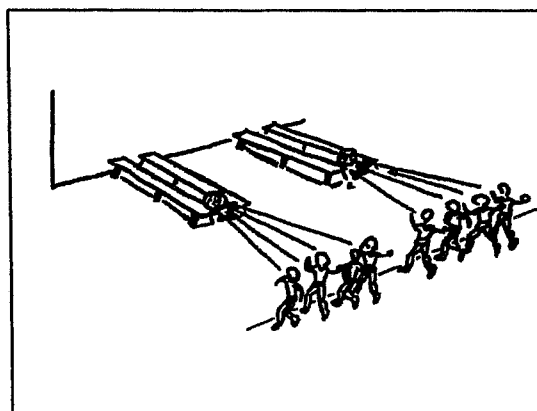
(fig. 30a)



(fig. 30b)



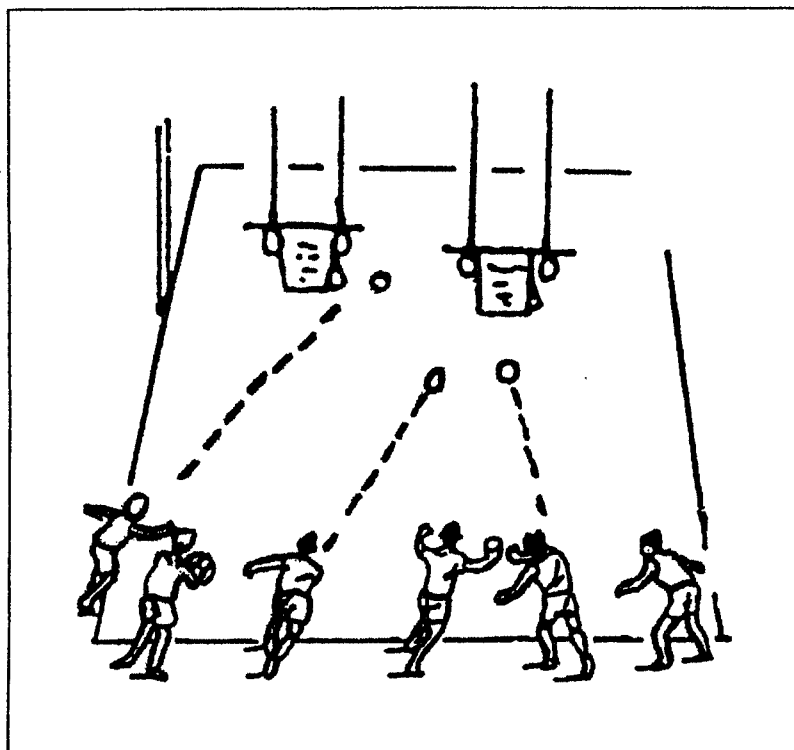
(fig. 30c)



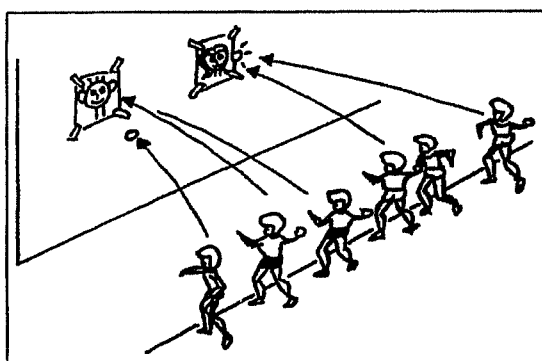
(fig. 30d)

4. Doorboren.

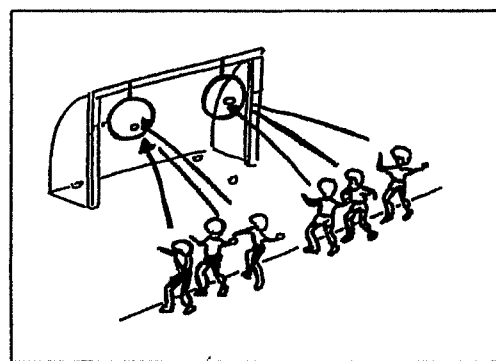
Aan een hoog punt (ringen, tak, paal) worden voorwerpen gehangen (bijvoorbeeld kranten, ballonnen, hoepels). Welke groep heeft het eerst het voorwerp doorboord? De afstand aanpassen aan de geoefendheid. (fig. 31a, 31b en 31c).



(fig. 31a)



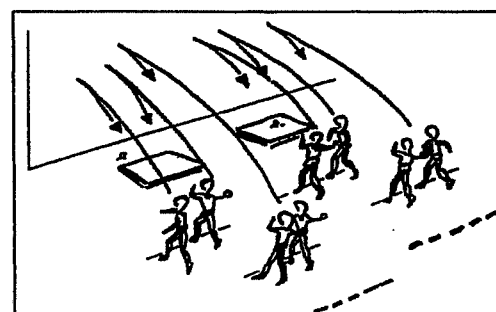
(fig. 31b)



(fig. 31c)

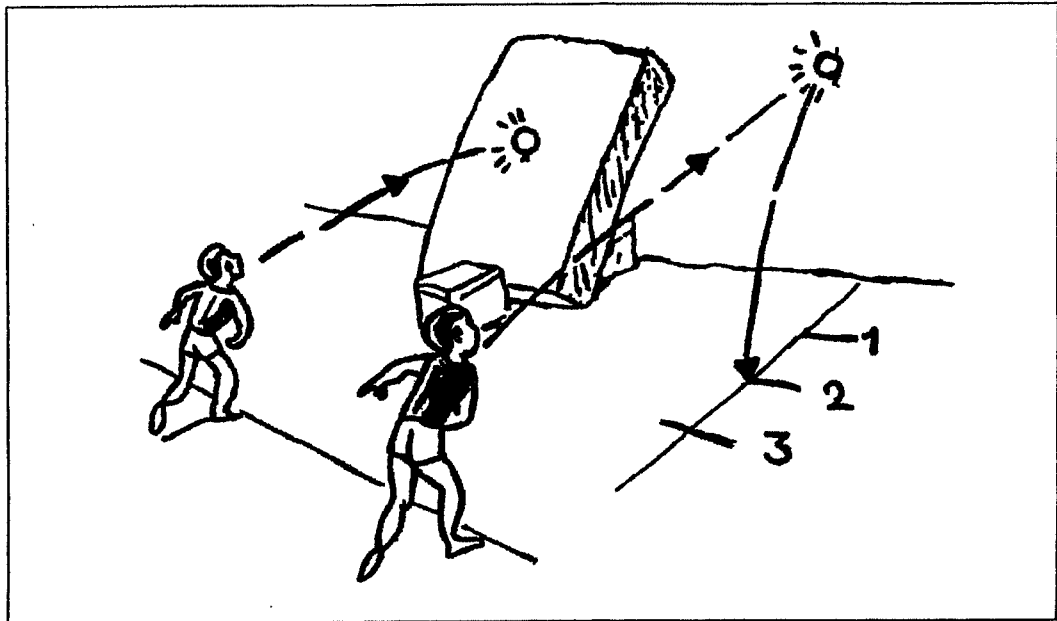
5. Afstand regelen.

Op de grond wordt een aantal vakken getekend of matten gelegd. De kinderen mogen zelf bepalen vanuit welk vak ze werpen. Ze moeten met de strekwerp proberen via de muur de mat te treffen (zie fig. 32).



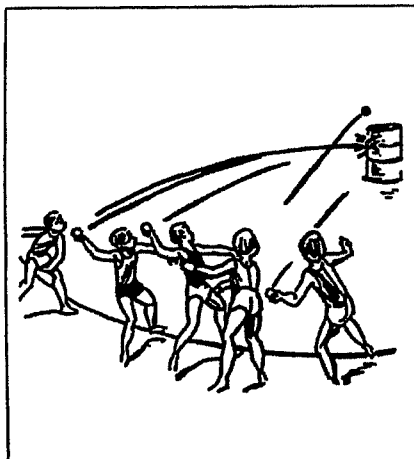
(fig. 32)

6. **Idem.**  
 Nu zó hard tegen de muur gooien dat de bal in een bepaald vak terugkaatst (zie fig. 33).



(fig. 33)

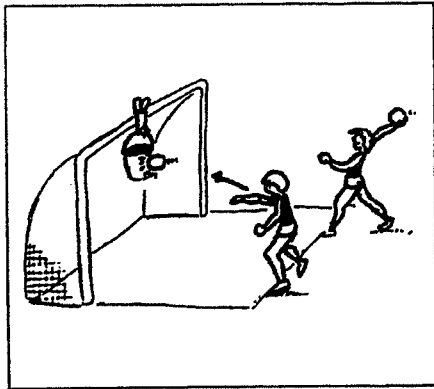
7. **Knallen.**  
 De kinderen staan op ruime afstand van een voorwerp, dat veel lawaai maakt bij het ertegenaan gooien (een ton, een kartonnen doos, een kist of een groot blik). Alle voorwerpen bevinden zich op heup- tot hoofdhoogte, zodat de kinderen een felle horizontale strekslagworp moeten maken. Er wordt vanaf één zijde geworpen. Zorg wel voor een achtervanginstallatie (muur, ballback, hek). (fig. 34a, 34b, 34c, 34d).



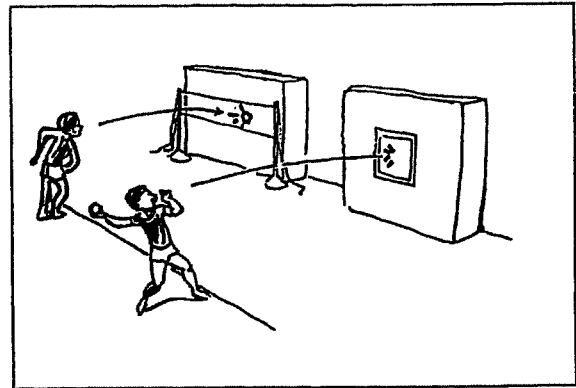
(fig. 34a)



(fig. 34b)



(fig. 34c)



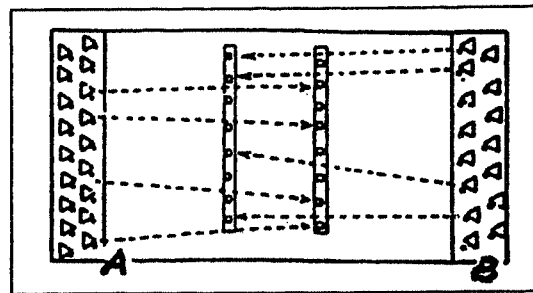
(fig. 34d)

**8. Ballen van de bank.**

Groep A en B, gescheiden door twee banken met daarop medicinballen, proberen telkens de medicinballen van de verste bank af te werpen. (fig. 35).

*Opmerking:*

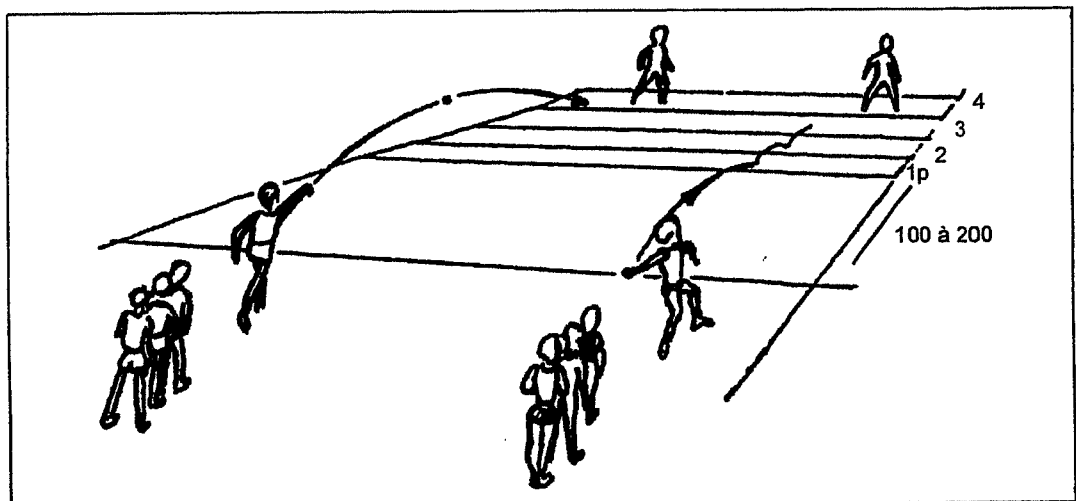
Nooit de medicinballen op een hogere verhoging in verband met doorschietgevaar.



(fig. 35)

**9. Vakwerpen.**

In het veld wordt een aantal vakken, met puntenverdeling, achter elkaar gemaakt. De kinderen proberen zover mogelijk te werpen, van achter een lijn. Dit spel kan uitstekend gespeeld worden met werpringen, speelgoedraketten, en werpballen (fig. 36).



(fig. 36)

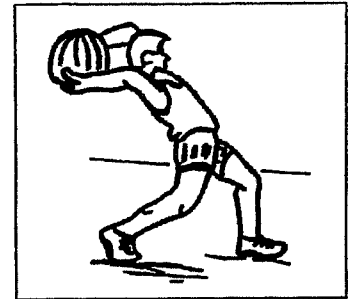
**10. Grenswerpbal.**

(Op een ruim veld, met een wat grotere bal, bijvoorbeeld handbal, kleine voetbal). Er wordt gespeeld met twee groepen, waarbinnen ieder atleetje een nummer krijgt. Om de beurt gooit iemand de bal naar de kant van de tegenpartij. Op de plaats waar de bal stuit moet de

volgende atleet van de tegenpartij de bal werpen. De partij die het eerst de bal over het doel van de tegenpartij laat stuiten is winnaar. Er kan ook met vangballen gespeeld worden (dan kun je bijvoorbeeld een bonus van 3 sprongen geven) (zie fig. 12 bij kogelstoten).

**11. Inwerpen voetbal.**

Een kleine voetbal of mini-basketbal wordt, zoals bij het inwerpen bij voetbal, weggeworpen. Op de plaats waar de bal stuit mag de volgende van de groep een inworp doen. Als je met groepen speelt, kan gekeken worden welke groep de grootste afstand overbrugt. (Deze vorm kan ook in de vorm van een estafette tegen een muur uitgevoerd worden). (fig. 37).



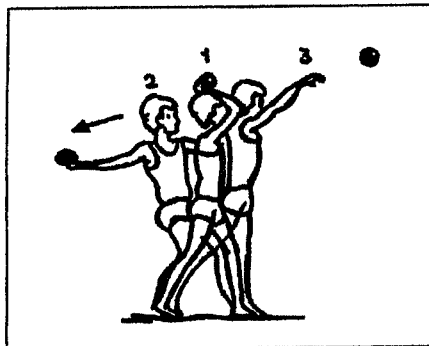
(fig. 37)

**b. Voorbereidende oefenvormen.**

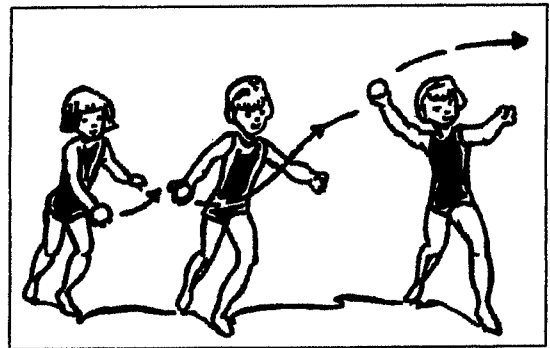
(bij deze vormen spelen technische aspecten een rol).

**1. Balwerpen vanuit spreidstand.**

In eerste instantie mag geworpen worden met een kromme arminzet, waardoor de elleboog goed wordt doorgetrokken en het slageffect groot is. Later, als er goed geworpen wordt, kan ingezet worden met gestrekte arm (fig. 38). Ook kan de bal achter gebracht worden met een zwaaibeweging (fig. 39).



(fig. 38)

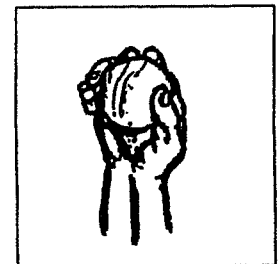


(fig. 39)

Let op goede balgreep (fig. 40).

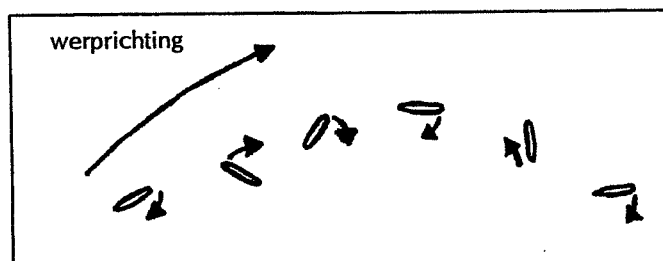
**2. Controle werpen.**

Er wordt geworpen met een estafettestokje (fig. 20a), een knots, een rubberstaaf, een gummieslang of een werpring (20b). Na de afworp moeten de materialen verticaal roterend door de lucht draaien. Is dat niet het geval, dan is de worp niet goed doorgetrokken en is de elleboog niet vóór gebracht.



(fig. 40)

**Opmerking:** Indien de materialen aangereikt worden, altijd van boven naar beneden afgeven in verband met de werptechniek.

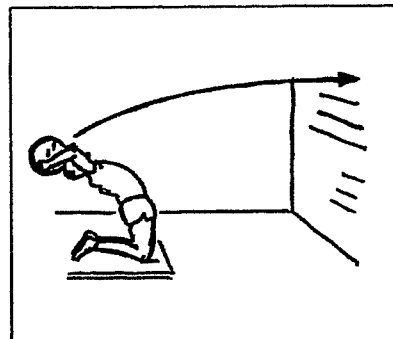


(fig. 41a)



(fig. 41b)

3. **Medicinballen.** (lichte ballen of basketbal), vanuit kniezit (fig. 42), zit of schredestand (zie inwerpen voetbal) 2 handig wegwerpen. Wie gooit de bal het hoogst tegen de muur?

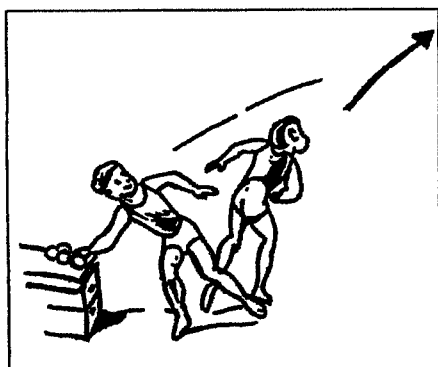


(fig. 42)

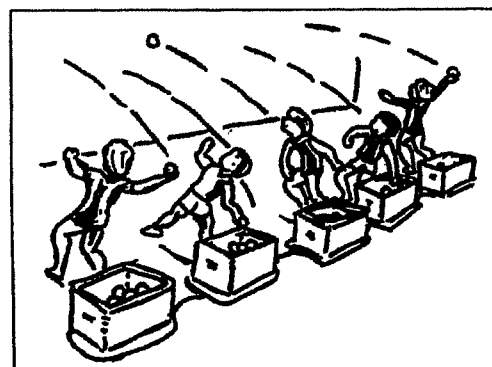
✓ **2e leerdoelstelling speerwerpen.**

Scholing van de explosieve slagwerpbeweging met geschikte materialen, met inachtneming van een goede, optimale werpuitgangshouding en een gunstige afwerphoek.

1. **Imitatieoefening.**  
Een volledige worp vanuit dwarssluitstand wordt zonder materiaal enkele malen uitgevoerd. Daarbij is een goed voorbeeld van groot belang. Vraag de kinderen om het voorbeeld precies na te doen. Geef daarna eventueel enkele punten waar ze op zouden kunnen letten (instappen, elleboog doortrekken). Corrigeren is hier erg belangrijk.
2. **Aangeven en werpen.**  
De kinderen gooien enkele ballen snel achter elkaar. Ze pakken de ballen telkens van een kast (tafel) en werpen de bal hoog tegen een muur (fig. 43a). Bij deze oefening wordt de werpweg lang gemaakt.
3. **Idem.** Een partner staat op ongeveer 2 x armafstand van de andere atleet. De achterste geeft nu een werpbal aan, zó dat de werpende atleet de arm nagenoeg moet strekken (fig. 43c). De aangever heeft de hand boven en de pakker beneden.



(fig. 43a)



(fig. 43b)

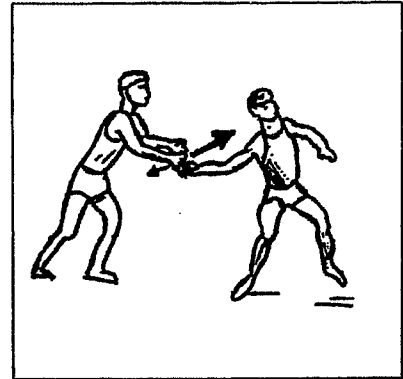
Deze oefening kan ook met een speer gedaan worden, maar dan moet de achterpunt worden vastgehouden.

4. **De speer.**

Zodra de kinderen met speertjes (400 gr) gaan gooien, is het van belang dat ze eerst gewennen aan de greep.

**Vastpakken:**

De speer staat verticaal in de grond. Het atleetje schuift nu met duim en wijsvinger langs de schacht totdat de omwikkeling wordt geraakt. Nu de speer losjes omvatten, de speer uit de grond halen en in de loopstand nemen. De kinderen kunnen nu een stukje

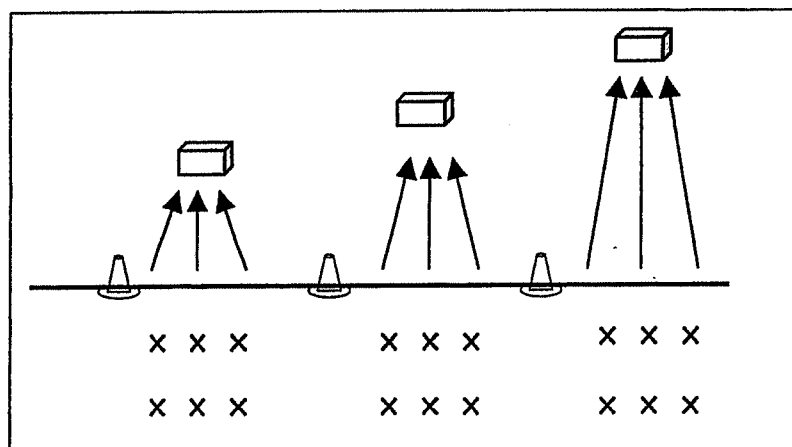


(fig. 43c)

gaan lopen met de speer. Eerst langzaam, daarna sneller. Let wel: boven de schouder dragen op kruinhoogte. De speer moet ritmisch met de loopbeweging megedragen worden.

5. **Dooswerpen.**

De kinderen staan zó opgesteld dat ze telkens met groepjes van 3 tegenover een kartonnen doos staan. De dozen liggen op bereikbare afstand van de groepjes (differentiëren). Op teken proberen de kinderen met een lichte speer (400 g) in zo weinig mogelijk worpen de doos te doorboren. In eerste instantie liggen de dozen op de grond. Later kunnen ze eventueel aan een draad opgehangen worden, waardoor de afworphoek mede wordt geaccentueerd (fig. 44).



(fig. 44) dooswerpen.

✓ **3<sup>e</sup> leerdoelstelling speerwerpen.**

Aanleren en vervolmaken van de explosieve worp vanuit een goede 3-pas.

1. **Verre inworp.**

Inwerpen op de wijze van een voetbalinworp, maar dan met een 3-pas aanloop, waarbij vooral de laatste pas van belang is. Er wordt dus met 2 armen geworpen, zodat het accent volledig op de beenactie kan komen liggen. Let op het neerzetten van de volle voet; het been niet helemaal strekken, zodat er een liftwerking kan optreden en zorg voor schouderspanning.

2. **3-pas met werpmateriaal.**

Vanuit een zijwaartse sluitstand (bij voorkeur iets gebogen) met de juiste 3-pas werpen, waarbij in eerste instantie niet met volle kracht (= snelheid) wordt geworpen (fig. 45).



(fig. 45) 3-pas.

3. **Met speer.**

Probeer een aantal oefeningen uit de 1e en 2e leerdoelstellingen toe te passen met de speer vanuit 3-pas (bijvoorbeeld dozen doorboren, zonewerpen, vakgooien of meters verzamelen).

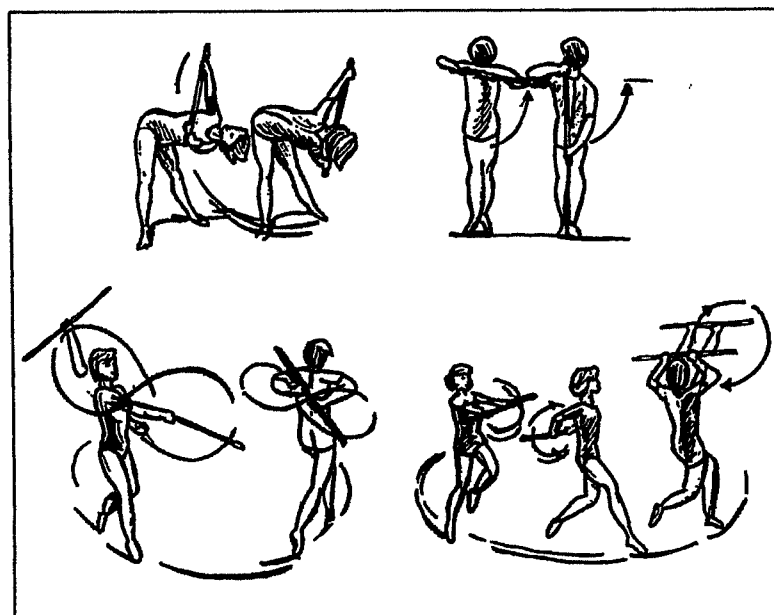
III. **Bouwsteenoefeningen.**

(oefeningen ter bevordering van snelkracht, snelheid, beweeglijkheid, lenigheid, bewegingsgevoel, etc.).

Hoewel pupillen en D-junioren nog nauwelijks toe zijn aan specifieke oefeningen, willen we er toch nog enkele geven. Voor de rest moeten deze basisvoorwaarden in het totale trainingsplan verweven worden.

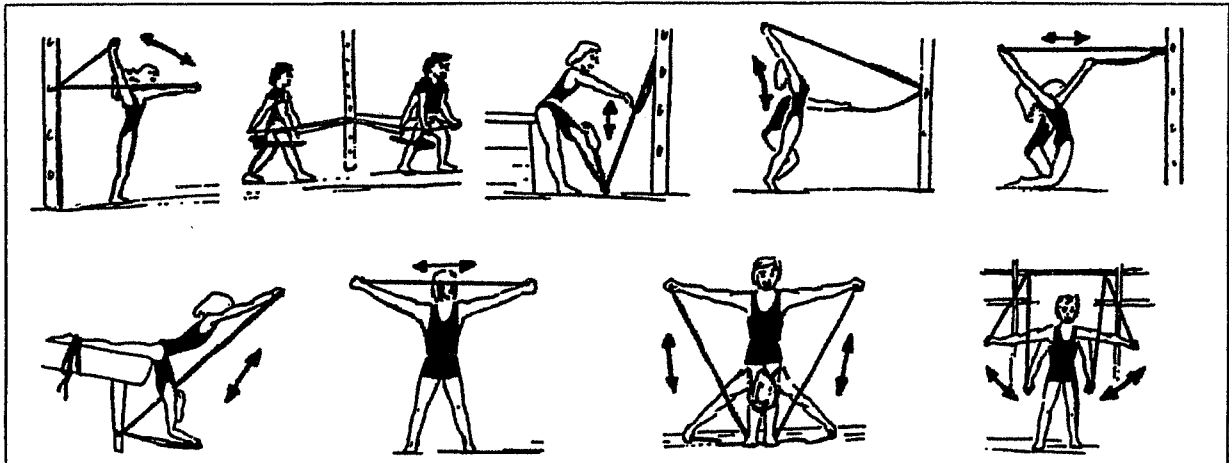
**Basketbal stuit.**

- Laat een basketbal zo hard stuiten dat hij tegen het plafond van de zaal komt.
- Oefeningen met een stok, voor de schouderlenigheid (fig. 46).



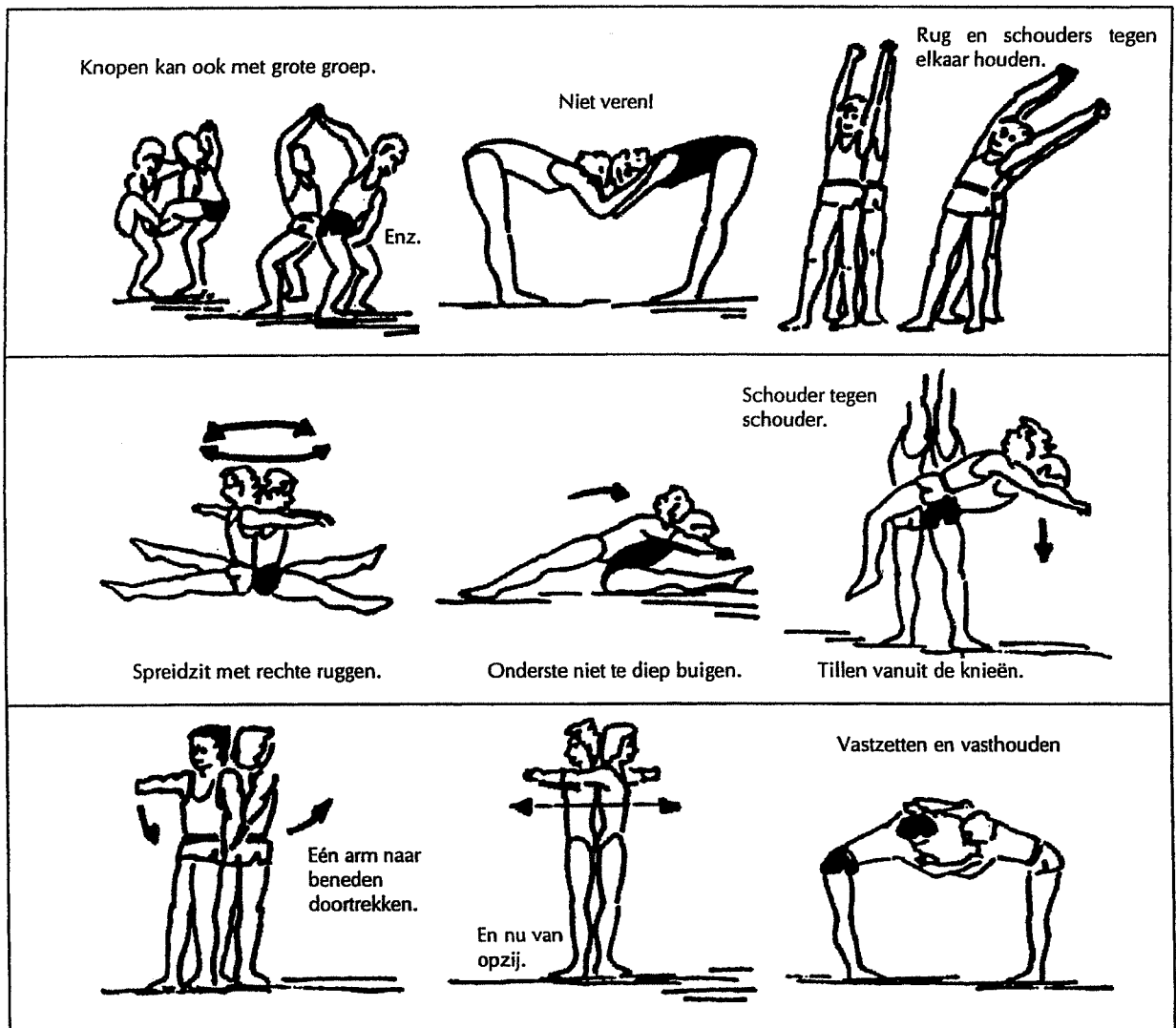
(fig. 46)

Maak een *toverkoord* (2 x dubbel) of band vast aan iets stevigs. Maak een aantal oefeningen voor de beweeglijkheid van de schouder (tekening 47).



(fig. 47)

- Met tweetallen rug aan rug staan en over het hoofd een *bal* doorgeven. De afstand telkens wat vergroten.
- Tweetal variaties (fig. 48).

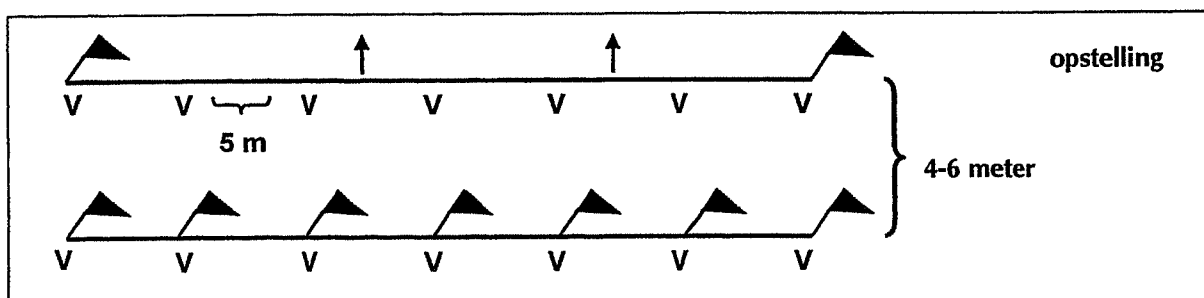


(fig. 48)

- *Brugje maken.* Op de grond (vanuit rugligging).
- In spreidstand proberen aan de achterkant de *hielen* aan te *raken*, terwijl de heup naar voren wordt geduwd.
- Zwaaien en slingeren aan de ringen.

### 5.2.5. Organisatie en veiligheid.

- Zorg voor voldoende onderlinge afstand. Bij balwerpen 2 meter onderling en bij het speerwerpen ongeveer 4 meter. De afstand tot de wachtende atleten minimaal 4 meter vanaf het startpunt (fig. 49).



(fig. 49)

- Bij de uitleg en vóór het begin, staan de speren verticaal in de grond.
- Laat uitsluitend werken op commando (werpen, halen en klaar staan).
- Ga daar staan waar je de hele groep kunt overzien, maar nooit vóór de groep.
- Laat de gemaakte gaten in het gras dichttrappen.
- Werp niet iedere training op dezelfde plaats.
- Laat niet naar elkaar toe werpen.
- Speren worden uitsluitend met meerdere tegelijk meegenomen, verticaal gedragen, zodat ze er niet mee kunnen gaan spelen.
- Gebruik markeringen voor de opstellingen en werpplaatsen.
- Zorg dat andere trainingsgroepen ver uit de buurt blijven.
- Vóór het opbergen de speerpunten schoonmaken.
- De speren liefst verticaal opbergen of anders vlak leggen; zorg er in ieder geval voor dat speren niet op slechts enkele steunpunten rusten, zodat ze niet door kunnen zakken.
- Liever niet tegen de zon inwerpen.
- Gebruik zoveel mogelijk materiaal (intensief).
- Oppassen met werpscholing op een nat veld.