

Leren analyseren: bal- & speerwerpen

26 maart 2011

Dag van de Baanatletiek

Niels Alofsen & Janet Hulshof

Wat gaan we doen?

1. Videoanalyse a
2. Theorie techniek bal- & speerwerpen
3. Theorie analyse m.b.v. observatieschema
4. Videoanalyse b
5. Bespreking analyse a en b
6. Videoanalyses

Videoanalyse a



Techniek Bal- & Speerwerpen

**De bal/speer over een zo groot
mogelijke afstand weg werpen**

Techniek Bal- & Speerwerpen

1. Correcte lichaamshouding



2. Aanloop en blokkeren



3. Afworp



Correcte lichaamshouding

- Bovenlichaam rechtop
- Rechterarm vrijwel gestrekt en ontspannen naar achteren
- Rechterhand boven de schouderlijn
- Speerpunt op ooghoogte
- Voeten op 45° ten opzichte van werprichting



Aanloop en blokkeren

- Ritme 1---2-3
- In de laatste pas linkerbeen in de werprichting plaatsen
- Linkerbeen nagenoeg gestrekt plaatsen
- Correcte lichaamshouding vasthouden



Afwerp

- Rechterarm ontspannen en zo lang mogelijk achteren houden
- Rechterarm op een lijn met de schouders
- Bal/Speer goed doorhalen (lang vasthouden)
- Door de punt werpen



Zweeffase Speerwerpen

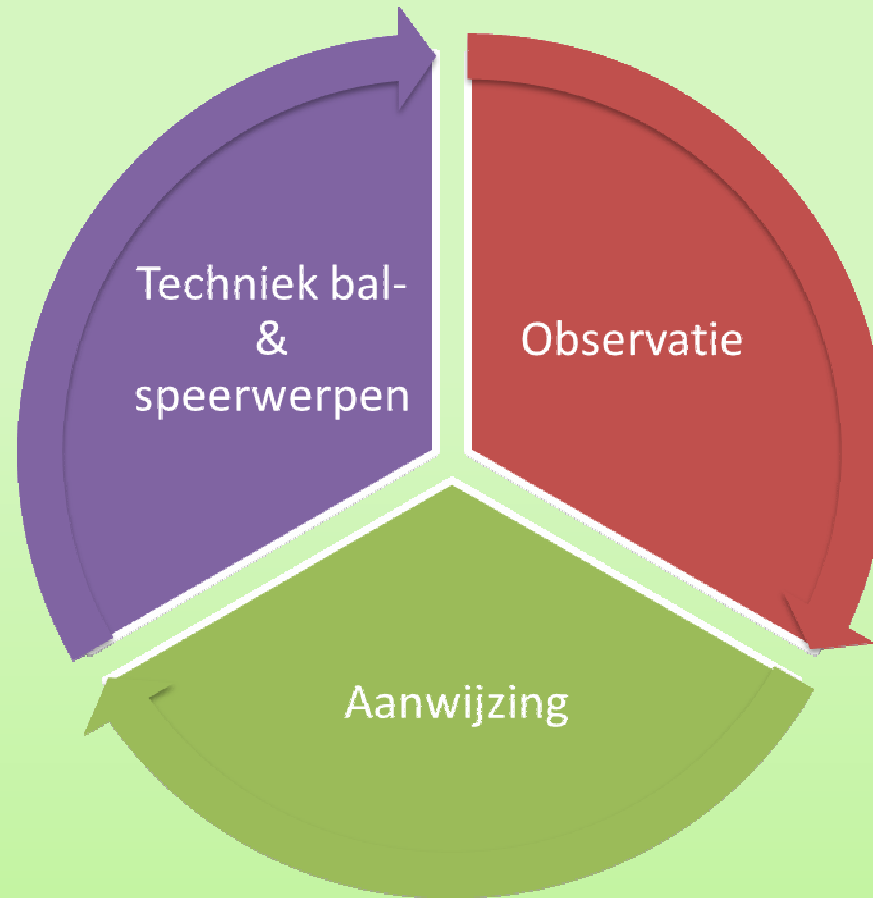
- Achterkant speer omlaag = afwerphoek kleiner dan hoek waarin de speerpunt wijst
- Voorkant van de speer vroeg omlaag = afwerphoek groter dan de hoek waarin de speerpunt wijst

Techniek Speerwerpen



Andreas Thorkildsen

Observeren



Zijaanzicht



Videoanalyse b



Slowmotion



Videoanalyses