

# OEFENVORMEN VOOR STREKWORP MET ÉÉN HAND

Door Lucas van Krieken

**Bij de oefenstof komt altijd het vangen ter sprake. Let daar dus steeds op, vooral bij pupillen en jonge aspiranten. Bij de keuze van de oefenstof moet je met heel simpele dingen beginnen en dit geleidelijk aan (nooit te snel) uitbouwen naar moeilijk.**

## Ontwikkeling:

1. Stilstaand werpen op stilstaand doel
2. Toelopen, vangen, stilstaan en werpen op stilstaand doel
3. Toelopen, vangen in de loop en werpen op een stilstaand doel
4. Stilstaand werpen op bewegend doel
5. Als 2 op bewegend doel
6. Als 3 op bewegend doel
7. De vormen 2 tot en met 6, maar nu in verschillende richtingen plaatsen
8. In de sprong werpen op stilstaand doel
9. In de sprong werpen op bewegend doel
10. Als 9 en 10, maar in verschillende richtingen plaatsen
11. De vormen 8 tot en met 10: in de loop opspringen, vangen en werpen
12. Werpen in de loop met sprong en draaien, zoals  $\frac{1}{4}$  draai,  $\frac{1}{2}$  draai

## Oefenvormen

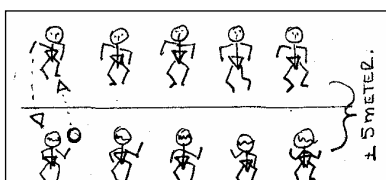
### Tekens:

X = speler

O = bal

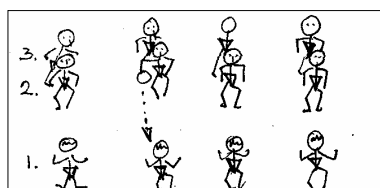
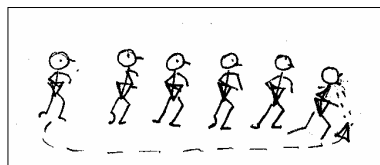
→ = loop

- - - - - → = worp

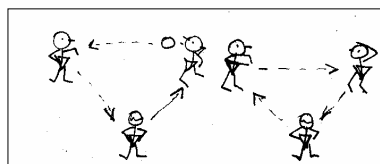


1. Twee frontrijen op plus minus 5 meter van elkaar. Bal heen en weer werpen.
2. Afstand iets vergroten, plus minus 10 meter, maar de worp moet gemakkelijk blijven.
3. Als 1. Speler nr. 1 werpt, loopt snel om nr. 2 heen terug naar zijn plaats en krijgt de bal terug. Speler 2 doet hetzelfde.
4. Wie laat zo min mogelijk ballen vallen in één minuut. Vraag ieder tweetal naar de uitslag en doe het nog een keer. Wissel eens af van

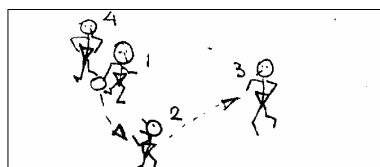
partner. De rij van de nr. 2 schuift één plaats op. De buitenste loopt snel naar de andere buitenkant.



5. Drietallen. Nr. 2 werpt naar nr. 1, loopt zelf snel naar de overkant en staat achter nr. 1. Nr. 1 werpt naar nummer 3 en loopt naar de overkant. Nr. 3 werpt naar nr. 2 enz.
6. Afstand vergroten
7. Als oefening 4
8. Drietallen

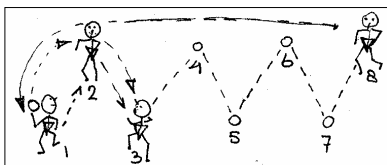


In driehoekvorm. Na het vangen je front iets draaien. Linksom en rechtsom gooien.

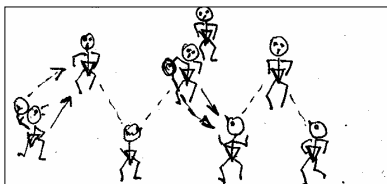


9. Viertallen. Nr. 1 werpt naar nr. 2 en loopt naar de plaats van nr. 2. Nr. 2 werpt naar nr. 3 en loopt naar de plaats van nr. 3. Links- en rechtsom.

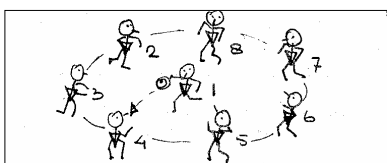
10. Oefening 8 en 9 met grotere afstand. In de opstelling als bij oefening 1 kun je nu het vangen aandacht gaan geven, alleen als het werpen goed gaat, door opdrachten te geven als:
  11. Op hoofdhoogte werpen.
  12. Op kniehoogte werpen.
  13. Boven het hoofd werpen. (Dus springend vangen).
  14. Nu variëren. Let op. Na plus minus 2 minuten van taak verwisselen.
  15. Oefening 11 t/m 14 afstand iets vergroten.



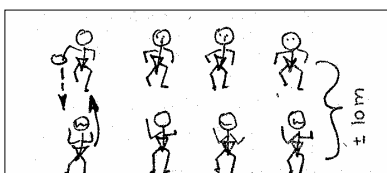
16. Nr. 1 werpt naar nr. 2, loopt snel naar de plaats van nr. 2. Nr. 2 werpt naar nr. 3 enz. Nr. 8 loopt met de bal snel naar de plaats van nr. 1.



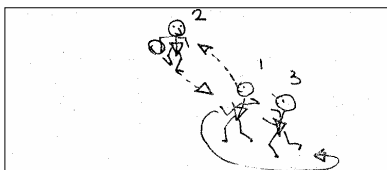
17. Als oefening 16, maar met twee ballen als volgt: nr. 1 en nr. 4 hebben een bal. Als nr. 4 gegooid heeft, gaat nr. 5 op zijn plaats staan.



18. Twee cirkels. De nrs. 1 werpen naar nr. 2 en krijgen de bal steeds terug. Daarna de hele rij langs. Na één of twee ronden een ander in het midden.
19. Als 18, alleen mag de middenspeler zelf weten naar wie hij gooit.
20. Een grote cirkel met 2 spelers met bal in het midden. Verder als 19.

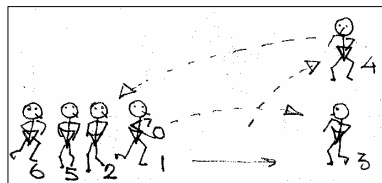


21. Toelopen, vangen, stoppen en werpen op stilstaande spelers. Twee frontrijen: Nr. 2 loopt toe, nr. 1 werpt de bal en nr. 2 werpt terug en gaat weer naar zijn plaats. Opnieuw. Steeds taak verwisselen.

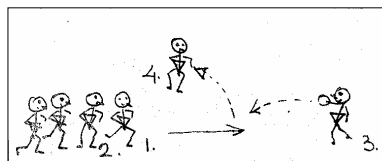


22. Met drietallen. Nr. 2 de bal. Nr. 1 loopt toe, vangt, stopt en werpt terug en keert achter nr. 3 terug. Nu nrs. 3 enz. Afwisselen op de plaats van nr. 2.

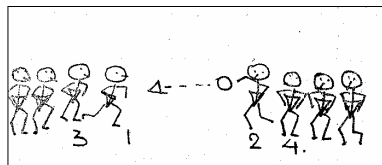
23. Als 22, maar dan snel doorlopen om nr. 2 heen en aansluiten achter nr. 3 enz.



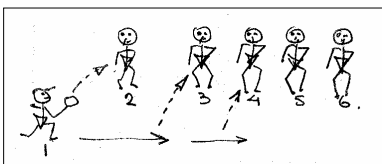
24. Twee rijen. Nr. 1 loopt toe. Nr. 3 werpt de bal. Nr. 1 vangt, staat stil en werpt naar nr. 4. Nr. 4 werpt terug naar nr. 1 en nr. 2 loopt toe enz.



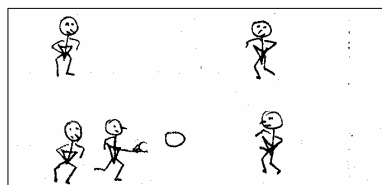
25. Zelfde als 24, alleen gaat nr. 4 aan de zijkant staan. Dus: nr. 1 moet de bal nu schuin terug plaatsen.



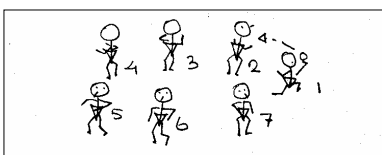
26. Nr. 1 loopt toe, krijgt de bal van nr. 2, staat stil en werpt terug naar nr. 3. Nr. 2 en nr. 1 sluiten aan achter hun eigen rij. Nr. 4 loopt toe enz.
27. Als oefening 21 tot en met 26. Nu in de loop vangen en ook werpen in de loop op stilstaande speler.



28. Nr. 1 krijgt de bal van nr. 2, werpt naar 3, krijgt de bal terug, naar nr. 4 enz. Nr. 1 neemt de plaats in van 2 en nu de oefening voor 2.



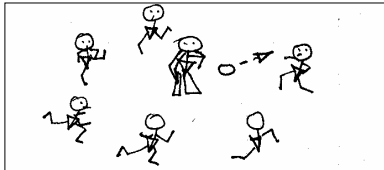
29. Nr. 1 krijgt de bal van nr. 2, werpt naar 3, krijgt de bal terug, naar nr. 4 enz.



30. Als oefening 29, alleen buiten om de cirkel heen lopen.

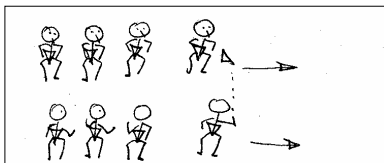
### Stilstaand werpen op bewegende speler

In de voorgaande oefeningen is dit al eens gebeurd, maar nu gaan we er speciaal aandacht aan schenken.

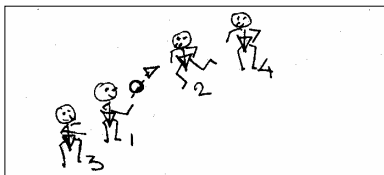


31. Cirkel, trainer in het midden. Trainer plaatst naar de spelers die rondlopen. In de loop terugplaatsen naar de trainer. Van looprichting steeds veranderen. Later een speler in het midden. Zie verder oefeningen 21 tot en met 30.

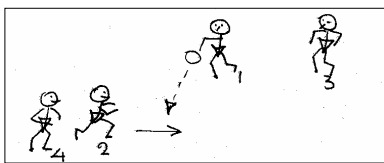
### Lopend werpen op bewegende (lopende) speler



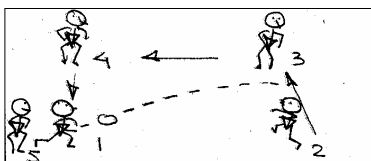
- 32a Met tweetallen opwerken in lengterichting zaal/veld.



32. Tweetallen tegenover elkaar. Nr. 1 plaatst naar nr. 2 die toe komt lopen. Als nr. 2 vangt, start nr. 3. Aansluiten aan de overkant.  
 33. Als oefening 32, nu in de lengte van de zaal, of afstand vergroten op het veld.  
 34. Tweetallen schuin tegenover elkaar. Zelfde als oefening 32, maar de bal wordt dus dwars teruggeplaatst.

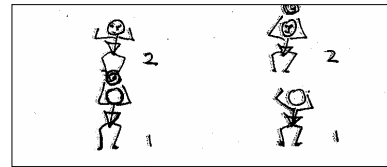


35. Nr. 2 plaatst naar lopende speler nr. 1. Deze plaatst terug naar nr. 2. Dan loopt nr. 3 enz.  
 36. Zelfde als oefening 35, maar 2 beweegt.

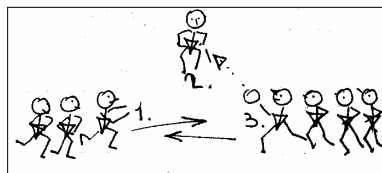


37. Vierkant. Nr. 1 werpt naar nr. 2 die al loopt. Zodra nr. 2 gaat vangen, start nr. 3 en krijgt de bal enz.

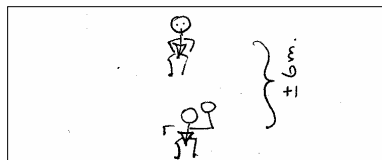
38. Met 5/4 tallen combineren, halve zaal of deel veld.  
 39. In 2 minuten zo min mogelijk laten vallen.  
 40. Combineren met twee spelers die de bal mogen onderscheppen. Hoeveel keer kun je overplaatsen?



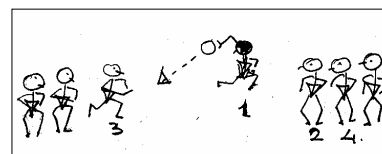
41. In de sprong terugplaatsen. Tweetallen: nr. 1 werpt boven het hoofd van nr. 2. Vangen, terug werpen naar nr. 1 in de sprong. Rollen omwisselen.  
 42. Als oefening 41, maar nr. 1 gaat bewegen.  
 43. Als oefening 41, maar nr. 2 loopt toe. Nr. 1 blijft stilstaan.  
 44. Als oefening 41, maar nr. 1 gaat bewegen.  
 45. Tweetallen. Allebei steeds springen en terugplaatsen.



46. Nr. 2 werpt naar de lopende nr. 1, springen en de bal in de sprong terugplaatsen naar nr. 2. Nr. 3 loopt toe enz. Aansluiten aan de overzijde.  
 47. Als oefening 46, maar de speler ontvangt de bal als hij ter hoogte van nr. 2 is. Bal krijgen, opspringen en met een kwart draai terugplaatsen  
 48. Nr. 1 loopt toe, krijgt de bal, springt op, met halve draai terugplaatsen naar nr. 3. Nr. 2 loopt toe, vangt en plaatst met een halve draai terug naar nr. 4 enz.



49. Als oefening 48, maar het terugplaatsen gebeurt op een andere speler die links of rechts even uitwijkt of iets toeloopt.  
 50. Het oefenen in tweetallen van eenhandig werpen en vangen. Afstand geleidelijk iets vergroten.



Al deze oefenstof kan links- en rechtshandig beoefend worden.