



Atletiekunie | DAG VAN DE **ATLETIEK**

23 maart 2019



Voorstellen

- Johan van Lieshout. Start carrière als handballer. Getriggerd door schoolatletiek!
- Liefhebber van het onderdeel speerwerpen
 - Atletiek is speerwerpen met wat bijnummers!
- Mijn rol is promoten van het speerwerpen en ontwikkelen van leerlijnen die bijdragen aan de kennisvergroting van clubtrainers.



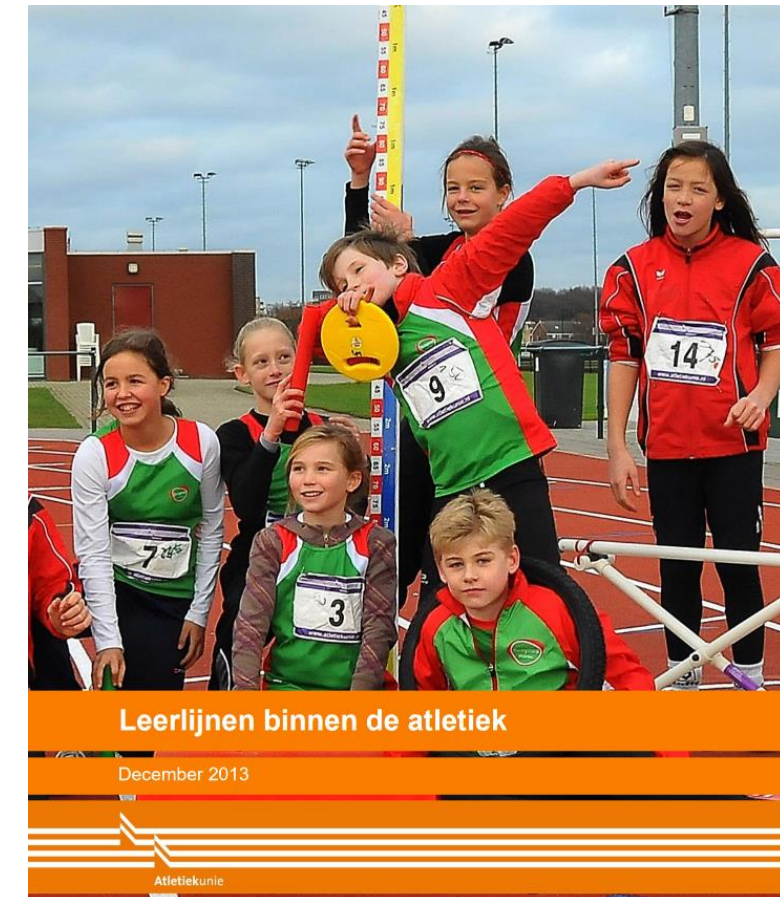
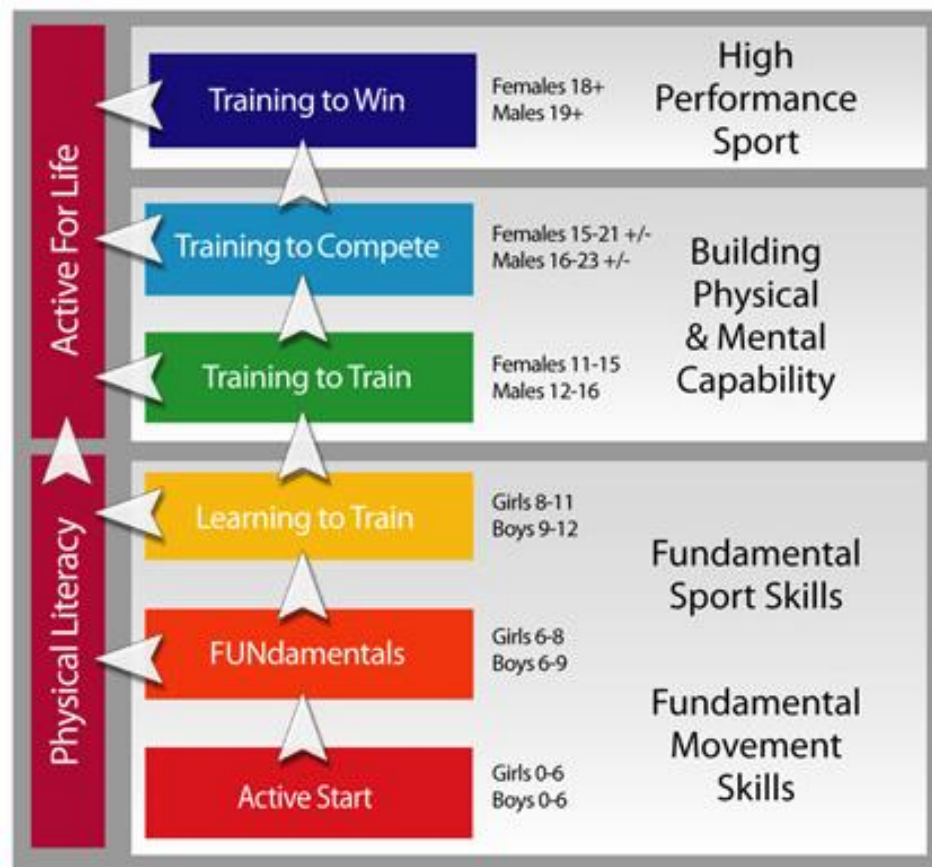
Van bovenhandswerpen naar speerwerpen





Van bovenhands werpen naar speerwerpen

- Vertrekpunten: LTAD, Athletics 365, leerlijnen document atletiekunie





Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5	Fase 6	Fase 7	Fase 8	Fase 9
a) de atleet laat een 2 handige bovenhandse worp zien met buigen en strekken van de elleboog(voetbal worp)	a) de atleet laat een 2 handige bovenhandse worp zien met instaptechniek (voetbal worp)	a) de atleet laat een 1 armige bovenhandse worp zien met rotatie van het bekken om de kracht te verhogen	a) laat een tennisbalworp zien met een turbojav, fluitbal of equivalent	a) laat een frontale worp vanuit wandel en huppel zien met speer waarbij de speer recht naar voren word afgeworpen.	a) 2 pas en wandelpas: de rechterknie draait naar voren en naar binnen en de rechter bekken helft wordt naar voren gedraaid. Dit gebeurt vlak voor het voorste voetcontact.	a)3-pas ritme: start met rechtervoet voor en de speer achter. De eerste pas is met links. Het ritme is Tam tadam	a) 5-pas ritme: start met rechtervoet voorwaarts en speer achter. De eerste stap is met links en het ritme is tada Tam tadam	a) 5-pas ritme: laat een 5 pas ritme zien vanuit een korte frontale aanloop
b) de atleet laat een 1 armige bovenhandse 'tennisbal worp' zien met strekken van de elleboog	b) de atleet laat een 1 armige bovenhandse worp zien met strekken van de elleboog	b) de atleet laat een 1 armige bovenhandse worp zien met instaptechniek	b) laat een 1 armige bovenhandse worp zien met verschillende ritmes	b) Houding tijdens 2 pas en wandel 3pas: houd de speer ontspannen , hoog en ver achter. De palm van de hand naar boven gericht. De atleet staat zijwaarts met de voeten op schouderbreedte met de linkervoet voor en de voeten wijzen naar voren. De vrije arm is voor wijst naar 2 uur en de atleet kijkt over zijn linker schouder naar het midden van de werpsector	b) 2 pas en wandel 3pas: na de 'hipdrive' wordt de speer door de punt naar voren getrokken met de elleboog boven de schouderlijn	b) 3-pas ritme: de eerste pas is op links. Zet af naar rechtervoet en vervolgens een snelle pas naar het blokbeen links. Het ritme is Tam tadam	b) 5-pas ritme: laat een worp zien met 2 wandelpassen gevolgd door een actief 3 pas ritme met het ritme Tam tadam	b) de atleet laat goede kenmerken zien binnen de sleutelposities
	c) de atleet staat met linker voet voor en kijkt over de linker schouder	c) het wordt in deze fase duidelijk wat de voorkeursarm van de atleet is	c) houd op de juiste manier een speer vast. Duim en wijsvingergrip of duim en middelvingergrip	c) de atleet draagt de speer op de juiste wijze tijdens het cyclische lopen.	c) 2 pas en wandel 3 pas: de vrije arm wordt snel naar de zijkant van het lichaam gebracht terwijl de rechterschouder en arm zover mogelijk wordt achtergehouden	c) 3-pas ritme: breng de rechter bekkenhelft snel voor, via 'hipdrive' in de laatste pas	c) laat een goede koppeling zien tussen het cyclische en acyclische deel middels het naar achter brengen van de speer.	c) de atleet laat steeds meer precisie in de afworp zien.
			d) de atleet kan goed de regels en veiligheidsregels uitleggen die gangbaar zijn bij het speerwerpen	d) de atleet heeft een goede lichaams- en speerhouding tijdens het acyclische lopen	d) houd het lichaam rechtop na de afworp.	d) 3-pas ritme: de atleet laat de kenmerken van de kenmerken in 4 t/m 6	d) laat de hele aanloop zien zonder snelheidsverlies tijdens het achterbrengen	d) de atleet raakt de sleutelposities binnen de bandbreedtes van de sleueltiming



Speerwerpen is een loopnummer gekoppeld aan een bovenhandse worp

- Loopoefeningen
 - Frontaal lopen
 - Zijwaarts lopen
 - Achterbrengen

- Houding
- Ritme
- Versnelling



Oefenstof fase 1 t/m 3

- 2 armig overgooien met verschillende opdrachten
- 1 armig overgooien met verschillende opdrachten

- Belangrijkste aandachtspunten zijn:
 - Hoog doorhalen = elleboog ten alle tijden boven de schouder



Oefenstof fase 4 t/m 6

- Standworp
- Standworp 3 fases
- 2-pas
- 3-pas
- Lopen met de speer

- Belangrijkste aandachtspunten zijn:
 - meer lengte in de worp door positie arm
 - er onder komen
 - heup inzet (hipdrive)
 - hoog doorhalen
 - houding → niet achterover leunen tijdens de impulspas.



Oefenstof fase 7 t/m 9

- 3-pas
- 5-pas
- Achterbrengen van de speer

- Belangrijkste aandachtspunten zijn:
 - Ritme
 - Houding
 - Optimaal tempo. Comfortabel hard!