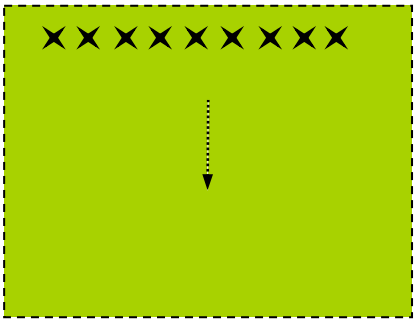
Werp-ABC

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: verspreidt over de breedte van het veld
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Warming-up Werp-ABC:

a) Looppas met armzwaai (zo hoog mogelijk langs het hoofd)
b) Zijwaartse aansluitpas met armzwaai
c) Looppas met armzwaai om-en-om ('borstcrawl')
d) Idem met armen achterwaarts ('rugcrawl')
e) Achterwaarts huppelen met armzwaai
f) Huppelen met knie-inzet ene kant en armen tegengesteld

g) Medicinbal bovenlangs doorgeven en onderlangs terug in 2-tallen
h) Medicinbal zijwaarts aan elkaar doorgeven



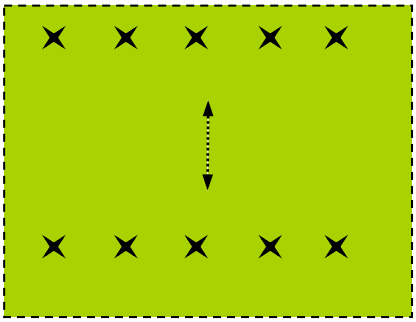
Verspreidt over de breedte van het veld

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: verspreidt over de breedte van het veld, in 2-tallen tegenover elkaar
Methode: tempotraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob alactische vermogen
Handelingstheoretisch: explosief handelen

Werp-ABC (basis opbouw):

a) Voorwaarts over de grond rollen
b) Zijwaartse worp links/rechts (2 armen)
c) Achterwaartse worp over het hoofd (2 armen)
d) Voorwaartse worp over het hoofd (2 armen)
e) Voorwaarts over de grond rollen (1 arm)
f) Zijwaartse worp (1 arm)
g) Achterwaartse worp over het hoofd (1 arm)
h) Bovenhandse strekworp (1 arm)

1. *Hoge weerstand (bv. medicinbal) → accent op spierkrachtverbetering*
2. *Lage weerstand (bv. normale korfbal) → accent op snelheid en explosiviteit*



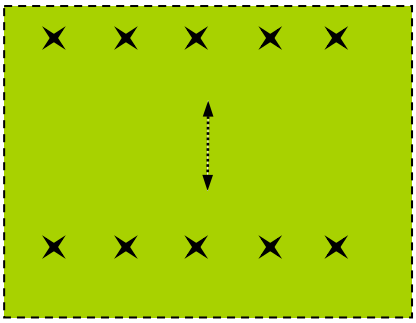
Verspreidt over de breedte van het veld, in 2-tallen tegenover elkaar

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: verspreidt over de breedte van het veld, in 2-tallen tegenover elkaar
Methode: tempotraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob alactische vermogen
Handelingstheoretisch: explosief handelen

Werp-ABC (specifieke opbouw):

a) Stoten naar de grond (2 armen)
b) Stoten in 2-tallen ('shocking') of tegen de muur
c) Stoten op de grond((hoogte maken)
d) Idem, maar nu er onderdoorkruipen en weer oppakken (hoe vaak lukt dit?)
e) Front throw between legs
f) Back throw overhead
g) Zijwaarts werpen van laag naar hoog
h) Front throw overhead
i) Zijwaarts werpen van laag naar 'high five-positie'
j) Eenhandig werpen (specifieke kracht)

1. *Hoge weerstand (bv. medicinbal) → accent op spierkrachtverbetering*
2. *Lage weerstand (bv. normale korfbal) → accent op snelheid en explosiviteit*



Verspreidt over de breedte van het veld, in 2-tallen tegenover elkaar

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl