

De straf van de strafworp

De strafschoot/worp is weer hot. Of het nu gaat om de nationale discussie wie 'm bij Oranje mag nemen (Memphis, Gakpo of toch Weghorst met z'n boerenverstand) of om het lokale drama bij Avanti Post Makelaardij, waar de strafworp vaker naast dan raak gaat. Zelfs de kranten vonden het nieuwswaardig. Maar de échte vraag is: **voor wie is die strafworp eigenlijk een straf?**

In het korfbalboekje staat het netjes: een strafworp krijg je als je onreglementair wordt gehinderd bij een schot. De dader krijgt de straf, de slachtofferheld mag vanaf 2,5 meter vrij op de korf mikken. Klinkt als een beloning, toch? Nou, niet bij Avanti | Post Makelaardij. Daar is het meer een Russische roulette met een bal. Want wie mist, mag een pitcher bier schenken aan zijn teamgenoten. En met zeven missers tegen ONDO was dat een kleine 100 euro aan gerstenat. De kantine draaide topomzet, maar de schutters iets minder.

Strafworp: techniek of trauma?

Volgens de experts is een strafworp prima te trainen. Techniek, routine, mentale focus – het is allemaal na te bootsen. Sommige teams zetten subwoofers naast de stip met stadiongeluid op standje tinnitus. Anderen laten teamgenoten schreeuwen alsof het een Black Friday-deal betreft. Alles om die druk na te bootsen.

Maar eerlijk is eerlijk: als je naar de stip loopt (of nou ja, het streepje tegenwoordig), voelt het alsof je auditie doet voor een thriller. Hartslag omhoog, zweethandjes, spierspanning alsof je net een spookhuis binnenloopt. En dan vraagt de tegenstander ook nog een time-out aan, precies als jij wilt schieten. Bedankt hè.

Bij Luke Sonneveld zag ik ooit een training waarbij iedereen achter elkaar een strafworp moest scoren. Wie miste, zette de hele rij weer op nul. De oefening stopte pas als iedereen raak

had geschoten. Groepsdruk in z'n puurste vorm. Misschien iets voor een thematraining met Jordi van Zuidam als strafworp-goeroe?

Pitcher als penalty: geniaal of gênant?

Maar goed, terug naar die pitcher. Is dat nou echt de juiste motivatie? Of krijg je straks spelers die bij een doorbraak ineens afremmen, bang voor de financiële kater? "Scheids, geef maar géén stip hoor, ik heb m'n bierbudget al op." Misschien moeten we de prikkel om te scoren wat positiever insteken.

Vroeger hadden we de legendarische Laurens-cup. Genoemd naar een Avanti-held die meer strafworpen miste dan dat hij sokken had. Wie aan het eind van het seizoen de meeste missers had, kreeg de cup. Een soort troostprijs met een knipoog – en het werkte nog ook.

Van straf naar beloning: zo kan het ook

Misschien moeten we het omdraaien. Geen straf, maar een beloning voor wie scoort. Denk aan:

- **Prestatiebeloningen:** een eervolle vermelding op de socials, een "Strafworp King/Queen of the Month"-titel, of een plekje in de Avanti Hall of Fame.
- **Materiële prikkels:** punten sparen voor een snack uit de kantine of een teamuitje naar de bowlingbaan (waar je ook ballen mist, maar dan met bitterballen).
- **Sociale beloningen:** applaus van het team, een high five van de coach, of de aanvoerdersband voor de volgende wedstrijd.
- **Educatieve extra's:** een video-analyse van je techniek, een mentale sessie met Jordi, of een consult bij de sportpsycholoog ("en waar denk je aan als je de bal vasthoudt?").

Tot slot

Misschien is het tijd om de strafworp weer te maken tot wat het hoort te zijn: een straf voor de tegenstander, niet voor de nemer. En laten we eerlijk zijn: zeven pitchers bier opdrinken als team is niet alleen prijzig, maar ook een logistieke uitdaging. Zeker als je daarna nog moet fietsen.

Dus: wie komt er met hét gouden idee om het aantal gemiste strafworpen bij Avanti Post Makelaardij naar nul te brengen? Bonuspunten als het geen bier kost.