

Warming up

Uitvoeren van het warming-up protocol

Beheersen van minstens twee strijdwijzen

- ❖ Counter boksen (verdedigend)
- ❖ Aanvallend (initiatief houdend)

Tonen met partner in 3 rondes spelboksen met wisselende rollen

Aandacht voor:

- ❖ Gedrag naar, gedrag in en gedrag vanaf de ring assertief en met positieve uitstraling
- ❖ Opvolgen aanwijzingen coach tijdens de ronde, in de pauze
- ❖ Kunnen ontregelen strijdwijze tegenstander
- ❖ Kunnen creëren van puntmogelijkheden

- ❖ Weten wat te doen bij o.a. Rechts voorstaande tegenstander, wisselen afstanden, clinchen, hoe de jury punten waardeert, wat internationaal gewaardeerd wordt

Conditie algemeen uithoudingsvermogen

Coopertest (testresultaten waarde boven landelijk gemiddelde... (vaststellen))

Conditie bokspecifiek uithoudingsvermogen en uitvoering

Zetten van acties per tijdseenheid... (vaststellen, internationaal niveau) op stootzak

Snelkracht en behendigheid benen

Verplaatsing / sprintparcours met ladder op tijd. (vastleggen, tijd vaststellen)