



BOKSEND OPVOEDEN

“Luistert als de beste”

EXTRA BOKSPEL 2

TENNISBAL OVERGOOIEN VANUIT DE BOKSHOUDING OF IN OPDRUKSTAND OVERROLLEN

Tijd: 15 minuten

Materiaal: tennisbal, timer / stopwatch

Locatie: sportzaal

Leerdoel:

*Focus

*Samenwerken

*Solidariteit stimuleren

Inhoud en organisatie:

Werk in tweetallen als partners met één tennisbal. Samen sta je in de bokshouding met open handen tegenover elkaar met ongeveer 2 tot 3 meter afstand. Beiden staan in stilstand. Bokser A of Bokser B heeft de tennisbal vast of gooit de tennisbal via de grond naar Bokser A of B die de tennisbal vangt. De bal niet gevangen is samen in opdrukstand tegenover elkaar liggen en totaal 10 x de tennisbal naar elkaar over rollen via de grond. Continu ligt de focus op de tennisbal. Samen tel je tot 10.

2 spelrondes van 2 minuten, tussen elke ronde 1 minuut rust, totaal 5 minuten. De 1e ronde tel je het aantal achter elkaar gevangen tennisballen. De tweede ronde tel je weer het aantal gevangen tennisballen achter elkaar en probeer je het aantal in vergelijking met de eerste ronde te verbeteren. Na een spelronde van 2 minuten wissel je van tegenstander.

Differentiatie:

Bovenste wordt nogmaals 2 rondes herhaald. Bijkomend is dat degene wie de tennisbal in de handen heeft een enkelvoudige verplaatsing maakt met de voeten en degene wie geen tennisbal in de handen heeft volgt.

Voorbeeld:

Bokser A en Bokser B staan tegenover elkaar. Bokser A heeft de tennisbal in zijn hand en maakt een enkelvoudige verplaatsing met de voeten. Bokser B volgt en zorgt dat beide boksers weer tegenover elkaar staan. Hierdoor kan Bokser A de tennisbal overgooien via de grond door met een stuiter naar de grond te gooien. Bokser A vangt de bal.

De bal niet gevangen is samen in de opdrukstand tegenover elkaar liggen en totaal 10x de tennisbal naar elkaar over rollen via de grond. Continu ligt de focus op de bal. Samen tel je tot 10.

2 spelrondes van 2 minuten, tussen elke ronde 1 minuut rust, totaal 5 minuten. De 1e ronde tel je het aantal achter elkaar gevangen ballen. De tweede ronde tel je weer het aantal gevangen ballen achter elkaar en probeer je het aantal in vergelijking met de eerste ronde te verbeteren. Na een spelronde van 2 minuten wissel je van tegenstander.

Bokshouding
Tegen over elkaar
Samen met een:



Opdrukstand op de handen
Tegen over elkaar
Samen met een:



Denk aan:

*Boksgroet

*Gronden – Adem – Focus tussen de rondes in

*Aanbieden in desbetreffende percentages (25%-50%-75%-100%)

*Evaluatie vragen:

-Hoe ging het met je focus?

-Waar zat je adem?

-Lukte het om je aan de afgesproken percentage te houden?

Hand - Out

Bokstermen vanuit bokshouding

Stoten

*voorhand directe (vhd)

*stoothand directe (shd)

*voorhand hoek (vhh)

*stoothand hoek (shh)

*voorhand opstoot (vho)

*stoothand opstoot (sho)

* , / komma = een paar seconden wachten b.v. vhd+shd, shd of VHD, VHD . SHD