



APPLICATIEDAG TR/CH

**COMMISSIE OPLEIDINGEN
NEDERLANDSE BOKSBOND**

24 MEI 2020

AGENDA

- Even voorstellen
- Algemene mededelingen
- Inleiding
- Applicatiedag items

EVEN VOORSTELLEN

- Waleed Shekho
(jeugdcoach)
- René Braad
(commissie opl.)



EVEN VOORSTELLEN

- Alex van Klooster
(regisseur)
- Bij vragen



WhatsApp naar;
06-83715957

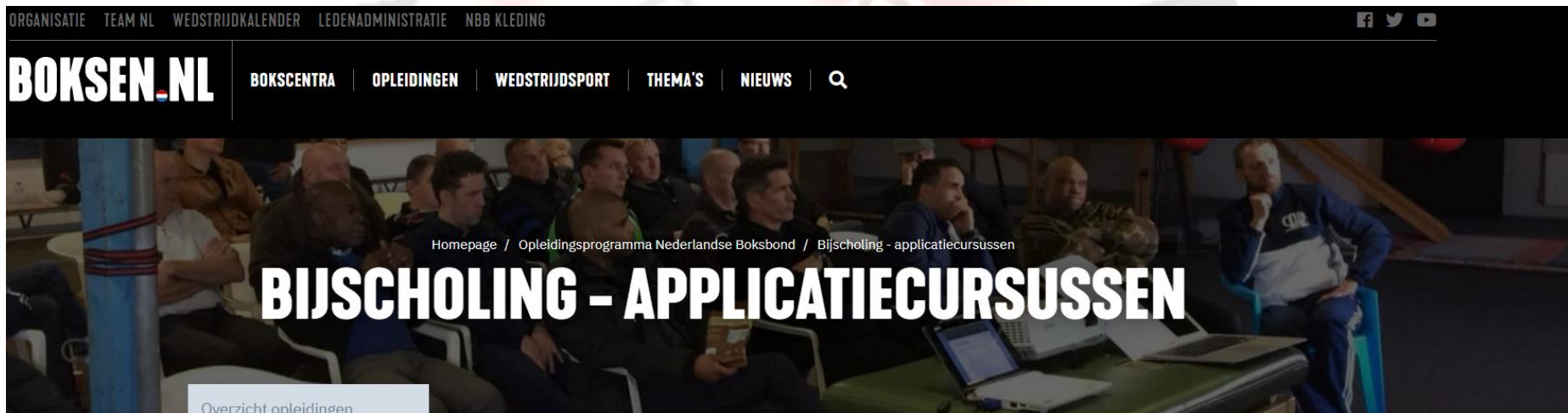
Mail naar:
alex.vanklooster@
me.com

ALGEMENE MEDELINGEN

- Local rules (Google Meet)
 - Microfoon uit
 - Camara uit
 - Vragen via WhatsApp of mail
- Pauze(s)
- Registratie bijwoning (licentie behoud)
- Ontvangst van presentaties achteraf

INLEIDING

- Bijwonen van applicatie(s) vanaf 2020 verplicht voor behoud van licentie



[Overzicht opleidingen](#)

**[Bijscholing -
applicatiecursussen](#)**

[Algemene Voorwaarden NBB
opleidingen](#)

[Commissie opleidingen](#)

De bokssport ondergaat voortdurend veranderingen. Sporttechnische inzichten en trainingsmethodieken veranderen, maar ook de reglementen. Daarom is het belangrijk dat gecertificeerde trainers periodiek via applicatiecursussen op het gebied van trainingen en wedstrijdbegeleiding worden bijgeschoold. Iedere technisch licentiehouder blijft zo op de hoogte van de nieuwste inzichten en kan deze direct weer in de praktijk toepassen.

Trainers, scheidsrechters en juryleden met een 'technische' licentie zijn vanaf 2020 verplicht om jaarlijks één applicatiecursus te volgen. Wanneer een applicatiecursus met goed gevolg wordt

INLEIDING

- Doel van applicatie (bijscholing)
 - kennisniveau op peil houden
 - kennisdeling
 - deling nieuwe inzichten
 - deling nieuwe trainingsmethoden
 - deling nieuwe trainingsmaterialen
 - intervisie

APPLICATIE ONDERDELEN

- Hoe 'coronaproof' invulling te geven aan je training(en)
- Jeugd trainingen door Waleed Shekho
- Alternatieve trainingsmaterialen



APPLICATIEDAG TR/CH

**COMMISSIE OPLEIDINGEN
NEDERLANDSE BOKSBOND**

24 MEI 2020

ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

Speed ball

- Diverse merken en uitvoeringen



ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

Speed ball

- Zelfbouw en toepassing



ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

Stootkussen

- Diversen merken en uitvoeringen



ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

Stootkussen

- Toepassingen



ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

Paal boksen

- Force One



<https://www.youtube.com/watch?v=hzSSRiS1z70>

ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

Reflex ball

- Diverse merken en uitvoeringen



ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

Speed ladder

- Diverse merken en uitvoeringen



ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

Pionnen

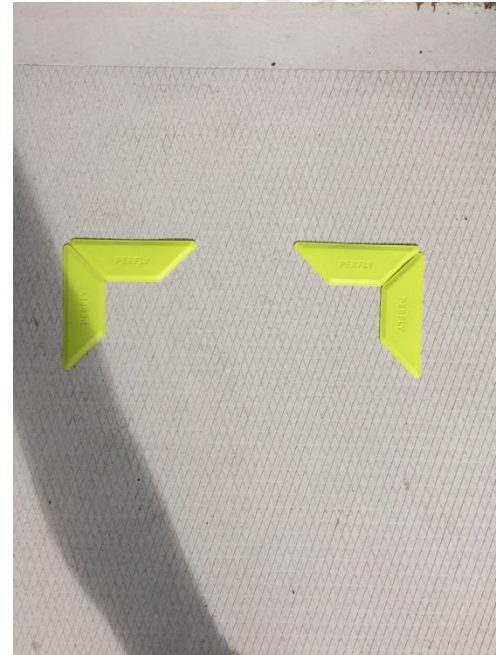
- Diverse merken en uitvoeringen



ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

Pionnen

- Alternatieven



ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

Lila EXOGEN

- Diverse uitvoeringen



ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

TRX

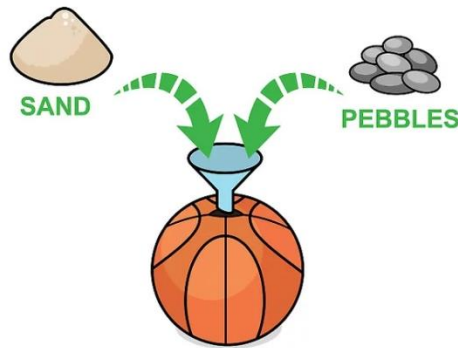
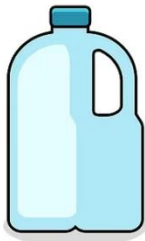
- Train met eigen lichaamsgewicht



ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

Gewichten

- Zelf gewichten maken



wikiHow

wikiHow

wikiHow

ALTERNATIEVE TRAININGSMATERIALEN

Gewichten

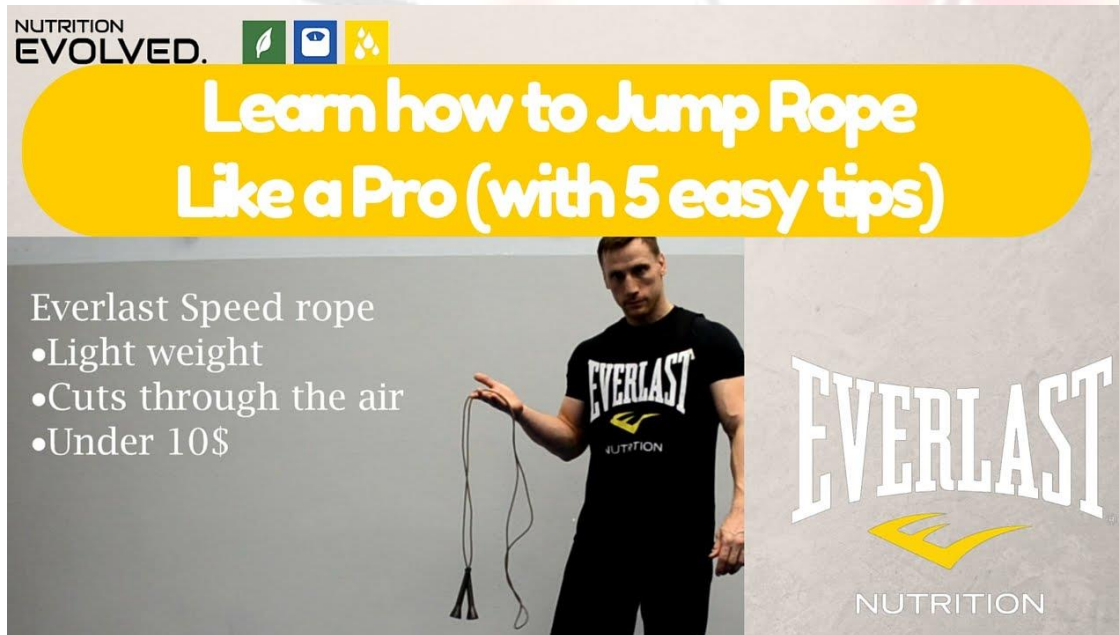
- Zelfmaak gewicht oefeningen (NL movie)



<https://www.youtube.com/watch?v=tvFpiru2mpw>

EVERLAST

- Learn how to Jump Rope like a Pro (with 5 simple tips)



https://www.youtube.com/watch?v=I_mJ9X2Snfg

SLOT

VRAGEN ?

