

## INHOUDEN OPLEIDING PHYSICAL COACH NIVEAU 1

	<u>Inleiding – Theorie 60'</u>	<u>Praktijk 60'</u>	<u>Theorie + Praktijk 105'</u>
<u>Lesdag 1</u>	<u>Module 1 : Introductie les</u> <u>Opleiding Physical coach niveau 1</u>	<u>Module 2</u> <i>FYSIEK ontwikkelingsplan van 4 tot 21 jaar</i> <u>Filosofie, doelstellingen, leerplan</u>	<u>Module 3</u> <i>Vertaling van de LTPD doelstellingen</i> <u>naar de praktijk</u>
<u>Lesdag 2</u>	<u>Module 4: Fysieke doelstellingen in de</u> <u>SPEELFASE 1 + 2</u>	<u>Module 5</u> <u>Demo Speelfase &gt; u5-u9 jarigen</u> <u>Integratie 2-2/5-5</u>	<u>Module 6</u> <u>SNELHEID ifv explosiviteit + demo</u>
<u>Lesdag 3</u>	<u>Module 7: Fysieke doelstellingen in de</u> <u>COORDINATIEFASE 1 + 2</u>	<u>Module 8</u> <u>Demo Coördinatiefase</u> <u>&gt; u10–u13 jarigen</u> Integratie 5-5/8-8	<u>Module 9</u> <u>COORDINATIE ifv explosiviteit +</u> <u>demo</u>
<u>Lesdag 4</u>	<u>Module 10: Fysieke doelstellingen in de</u> <u>PUBERTEITSFASE</u>	<u>Module 11</u> <u>Demo Puberteitsfase</u> <u>&gt; u13-u15 jarigen (PHV)</u> Integratie 11-11 (1)	<u>Module 12</u> <u>KRACHT ifv explosiviteit</u> <u>+ demo</u>
<u>Lesdag 5</u>	<u>Module 13: Fysieke doelstellingen in de</u> <u>WEDSTRIJD-WINFASE</u>	<u>Module 14</u> <u>Demo Wedstrijd-winfase</u> <u>&gt; u16-u18 jarigen</u> Integratie 11-11 (2)	<u>Module 15</u> <u>UITHOUDING ifv snel herstellen +</u> <u>demo</u>
<u>Lesdag 6</u>	<u>Module 16: Fysieke doelstellingen in de</u> <u>POSTFORMATIEFASE</u>	<u>Module 17</u> <u>Demo Postformatiefase</u> <u>&gt; u19-u21 jarigen</u> Integratie 11-11 (3)	<u>Module 18</u> <u>SPORTVOEDING</u>
<u>Lesdag 7</u>	<u>TAKEN en PRAKTIJK cursist:</u> <u>Eigen gekozen thema</u>	<u>TAKEN en PRAKTIJK cursist:</u> <u>Eigen gekozen thema</u>	<u>TAKEN en PRAKTIJK cursist:</u> <u>Eigen gekozen thema</u>
<u>Lesdag 8</u>	<u>TAKEN en PRAKTIJK cursist:</u> <u>Eigen gekozen thema</u>	<u>TAKEN en PRAKTIJK cursist:</u> <u>Eigen gekozen thema</u>	<u>TAKEN en PRAKTIJK cursist:</u> <u>Eigen gekozen thema</u>
<u>Extra</u> <u>Lessen</u>	<u>Module 19: Hartslagmeters</u> <u>Module 20: A-specifieke uithouding</u> <u>Module 21 Opwarmingen</u> <u>Module 22 Vetmetingen</u> <u>Module 23 Actieve Houdingstraining</u>	<u>Module 24</u> Anatomische begrippen <u>Module 25</u> Plyometrie leerlijn <u>Module 26</u> PAP's opstellen <u>Module 27</u> Periodiseringsmodellen <u>Module 28</u> Testing jeugdspelers	<u>Module 29</u> Stretching <u>Module 30</u> Holistische T-T-F-M periodisering <u>Module 31</u> Foamroller <u>Module 32</u> Basic-Primal-Specific Movem. Skills <u>Module 33</u> Impliciet leren
<u>Stage</u> <u>Examen</u>	<u>STAGE</u>	<u>EXAMEN</u> <u>Module 35 Voorbereidende examenvragen</u>	<u>Individuele FEEDBACK</u>