

# Opleiding 'PHYSICAL - COACH' niveau 1 (Jeugd 4 tot 21 jaar)

## Docent Joost Desender

Na het succes van vorig jaar, starten we opnieuw met een opleiding physical-coach jeugd in de verschillende provincies in Vlaanderen.

In de opleiding 'physical-coach' niveau 1 leert de trainer/coach, hoe we meer 'voetbal-atleten' kunnen opleiden vanaf 4 jaar, waarbij het einddoel, het spelen van een 'voetbal'-wedstrijd centraal staat (het holistisch geïntegreerd en globaal denken!).

De opleiding '**PHYSICAL COACH niveau 1-jeugd**' bestaat uit 8 modules van 4h (totaal 32h) + 4h stage in Elite club. De opleiding wordt in meerdere locaties georganiseerd in de verschillende Vlaamse provincies, op verschillende dagen en/of avonden..

Alle lessen/trainingen vertrekken steeds vanuit de praktijk. Voetbal is de basis. Theorie wordt beperkt (+ deel zelfstudie) en dient enkel ter ondersteuning van de praktische toepassingen. Van uit die praktische kennis kan de trainer/coach meer inzicht verwerven in het complex fysiek ontwikkelingsmodel van jeugdspelers in overeenstemming met hun biologische leeftijd en gekoppeld aan de juiste lifestyle.

Doel van deze opleiding..., de coach/trainer in staat stellen om op korte termijn, meer kwaliteit en een hoger rendement te halen uit zijn trainingen en wedstrijden. Onze jeugdspelers kunnen er enkel beter op worden en meer plezier beleven aan hun hobby en passie...het voetbal-spelleke.

Voor de praktijk-lessen doen we een beroep op specifieke leeftijdsgroepen. Merk op, bepaalde lessen gaan we met de cursisten actief het terrein op (Train The Trainer). Hierbij neemt de cursist actief deel aan de praktijk-sessie. Zelf de bewegingen ervaren is nu éénmaal een noodzakelijke en zeer efficiënte trainingsmethode in de opleiding tot '**MOVEMENT COACH**'.

De opleiding wordt bewust gespreid over meerdere maanden (1 lesdag per maand, van september tot mei). Op die manier heeft de cursist meer tijd om de materie te assimileren, verwerken en toe te passen in de praktijk. Na het beëindigen van de 8 modules volgt er een korte stageperiode en een eind-examen

Iedere deelnemer die de cursus integraal heeft gevolgd, ontvangt een kwalificatie en 8 licentiepunten van de VFV. Gemiste lessen kunnen zonder extra kosten ingehaald worden in een ander centrum. Elke deelnemer ontvangt per les zijn cursusmateriaal en extra bijlages.

Zijn er te weinig inschrijvingen per centrum (min. 12) of kan de cursus geen doorgang vinden, dan kan de cursist opteren voor een ander centrum of hij krijgt integraal het inschrijvingsgeld teruggestort.

Na ontvangst van de inschrijving en betaling van het inschrijvingsgeld wordt een bevestiging van deelname toegestuurd.

## Inhouden :

	<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> <u>FYSIEK ontwikkelingsplan van 4 tot 21 jaar</u> <u>Filosofie, doelstellingen, leerplan</u>	<u>Module 3</u> <u>Vertaling van de LTPD doelstellingen</u> <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>-</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> <u>Integratie 5-5/8-8</u>	<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> <u>Integratie 11-11 (1)</u>	<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> <u>Integratie 11-11 (2)</u>	<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> <u>Integratie 11-11 (3)</u>	<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</u> <u>Vetmetingen</u> <u>Module 23</u> <u>Actieve Houdingstraining</u> <u>Module 24</u> <u>Anatomische begrippen</u>	<u>Module 25</u> <u>Plyometrie leerlijn</u> <u>Module 26</u> <u>PAP's opstellen</u> <u>Module 27</u> <u>Periodiseringsmodellen</u> <u>Module 28</u> <u>Testing jeugdspelers</u>
<u>Stage</u> <u>Examen</u>	<u>STAGE</u>	<u>EXAMEN</u>	<u>Individuele FEEDBACK</u>

## **Centra :**

Zie uurrooster met lesdagen per centrum in bijlage of op de website [www.longtermpayerdevelopment.be](http://www.longtermpayerdevelopment.be)

<b>ZONDAG VOORMIDDAG 8h30-12h30</b>	<b>MAANDAG AVOND 18h30-22h30</b>		<b>WOENSDAG AVOND 18h30-22h30</b>		<b>VRIJDAG AVOND 18h30-22h30</b>	<b>ZATERDAG VOORMIDDAG 8h30-12h30</b>
<b>BIERBEEK MELSELE</b>	<b>JABBEKE LIEDERKERKE</b>		<b>GENK</b> (Genker VV) <b>GENT</b> (Denijs Sport)		<b>WEVELGEM</b>	<b>DESSEL</b>

Uw inschrijving is pas definitief na betaling van **395 euro** op rekening nr. **BE 66 9730 1982 7743** met vermelding van naam en voornaam en vermelding van het centrum. Inschrijven kan enkel via de VFV

**Inschrijven :** [www.coacheducaton.be](http://www.coacheducaton.be) (inschrijven vanaf 1 juni)

**Inbegrepen in de prijs (395 euro)** = 40h lestijden (6 modules 'theorie + demo praktijk docent - 2 modules praktijk-cursist, 4h stage, 4h examen + individuele feed back , alle presentaties theorie + praktijk per module, syllabus per les, alle extra bijlages (zelfstudie) login tot de website met extra info en extra 'e-learning-lessen', 8 licentie punten + KWALIFICATIE-getuigschrift VFV van **PHYSICAL-COACH-JEUGD**

Aantal inschrijvingen per centrum is beperkt.

Toelatingsvoorwaarden zijn diploma **UEFA B** en/of **Keeper opleiding niveau 2** en/of **Bachelor of Master LO** en/of **Kiné**

Wens je meer info ... mail je vragen naar... [opleiding.physical.coach@gmail.com](mailto:opleiding.physical.coach@gmail.com)



Of

kijk even op ...

[www.longtermplayerdevelopment.be](http://www.longtermplayerdevelopment.be)

