

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

**Docent Joost Desender      Stefan Winters      Carl Vandenbussche**

Na het succes van vorige jaren, 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 tot volwassen voetballers (postformatie), 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. Binnen de opleiding maken we een onderscheid in specialisatie tussen een **Movement, Performance-recovery en Health & Lifestyle 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. Elke cursist krijgt ook toegang tot de website LTPD met eigen login en kan extra info downloaden op een specifieke onedrive voor de cursisten in de opleiding physical coach niveau 1 + 2.

Iedere deelnemer die de cursus integraal heeft gevolgd, ontvangt een **kwalificatie en 8 licentiepunten** van Voetbal Vlaanderen. Gemiste lessen kunnen zonder extra kosten ingehaald worden in elk 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 zijn inschrijvingsgeld teruggestort.

Na ontvangst van de inschrijving en betaling van het inschrijvingsgeld wordt een bevestiging van deelname toegestuurd en krijg je toegang tot de onedrive.



## Inhouden : Gespreid over de 8 lesdagen

	<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> <u>Vertaling van de LTPD doelstellingen 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 + 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 + 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 + 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 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>Module 34</u> Breintraining
<u>Stage Examen</u>	<u>STAGE</u>	<u>EXAMEN</u> <u>Module 35</u> <u>Vorbereidende examenvragen</u>	<u>Individuele FEEDBACK</u>

## Centra :

<b>ROESELARE</b>	<b>DRONGEN</b>	<b>AALST</b>	<b>WILRIJK</b>	<b>HASSELT</b>	<b>WIJGMAAL</b>
<b>VRIJDAGAVOND</b>	<b>DINSDAGAVOND</b>	<b>ZONDAGVOORMIDDAG</b>	<b>WOENSDAGAVOND</b>	<b>ZONDAGVOORMIDDAG</b>	<b>VRIJDAGAVOND</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 op onedrive physical coach, 8 licentie punten + KWALIFICATIE-getuigschrift Voetbal Vlaanderen 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)

Elke cursist kan/mag in eender welk centrum de lessen volgen. Heb je een les gemist, dan kies je gewoon voor ander centra op andere datum/avond. Alle lessen zijn identiek en worden gegeven door Joost Desender, Stefan Winters en/of Carl Vandenbussche. Wie niveau 2 wenst te volgen, moet eerst de opleiding physical coach niveau 1 hebben volbracht.

## OPLEIDING PHYSICAL COACH niveau 1

2018-2019

ROESELARE	DRONGEN	AALST	WILRIJK	HASSELT	WIJGMAAL
VRIJDAGAVOND 18.30	DINSDAGAVOND 18.30	ZONDAGVOORMIDDAG 8.30	WOENSDAGAVOND 19.00	ZONDAGVOORMIDDAG 8.30	VRIJDAGAVOND 18.30
14.09	28.08	2.09	29.08	9.09	7.09
28.09	2.10	7.10	10.10	14.10	19.10
26.10	6.11	18.11	14.11	18.11	23.11
30.11	4.12	2.12	12.12	9.12	7.12
25.01	22.01	27.01	30.01	13.01	18.01
22.02	12.02	17.02	20.02	10.02	15.02
22.03	26.03	17.03	20.03	10.03	15.03
26.04	16.04	14.04	24.04	7.04	12.04
24.05	14.05	5.05	22.05	12.05	10.05

