

## OPLEIDING CONDITIETRAINER

### BASIS



#### 1. ALGEMEEN

Met de steun van de Vlaamse overheid beoogt Tennis Vlaanderen een gezond sportklimaat voor al haar leden onder de noemer "Tennis Gezond".

Om hier op in te spelen hebben we een opleidingstraject voor conditietrainers ontwikkeld:

Basis (12u) - breedtesport

Performance (60u) - competitiesport

#### 2. WORD CONDITIETRAINER BASIS

Deze opleiding stoomt je klaar om coördinatieve en fysieke trainingen te kunnen geven binnen de tennisclub met als doelstelling spelers motorisch te prikkelen.

Deze opleiding is gericht op een brede waaier van de club: KidsTennis (Blauw, Rood, Oranje, ...), tieners en volwassenen. Een ideale opleiding wanneer je de basiselementen van een conditietrainer wil leren.

#### 3. TOELATINGSVOORWAARDEN

- ✓ Minimum 18 jaar
- ✓ Lid van Tennis Vlaanderen

#### 4. OPLEIDINGEN

- ✓ Data & locaties:
  - **Topsportcentrum, Wilrijk (A)**
    - Woensdag 28/12/16 en donderdag 29/12/16  
= 1<sup>e</sup> week kerstvakantie
    - Telkens van 09u30 tem 16u30
  - **TC Limburg-Maas, Maasmechelen (L)**
    - Maandag 27/02/17 en dinsdag 28/02/17  
= krokusvakantie
    - Telkens van 09u30 tem 16u30
  - **TC Koddaert, Torhout (W)**
    - Donderdag 02/03/17 en vrijdag 03/03/17  
= krokusvakantie
    - Telkens van 09u30 tem 16u30

- ✓ Volume: 12u
- ✓ Kostprijs: 100 euro / Coach+ 75 euro
- ✓ Aantal deelnemers: min. 12 / max. 16

#### 5. INHOUD

- ✓ **Off Court**
  - Taken van een conditietrainer
  - Conditiewerking op de club
  - Motorische container van een tennisspeler
- ✓ **On Court**
  - Fysiek
    - Krachtcoördinatie
    - Lenigheid en beweeglijkheid
    - Uithouding
    - Snelheid en reactie
  - Coördinatie
    - Balans
    - Oriëntatie
    - Racket- en balvaardigheid
    - Dissociatie
  - Materiaalgebruik en organisatievormen
  - Specifieke doelgroepen
    - KidsTennis, Blauw & Rood
    - KidsTennis, Oranje & Groen
    - Tieners
    - Volwassenen

#### 6. EVALUATIE - ERKENNING

- ✓ Er is **geen schriftelijke of praktische evaluatie** gekoppeld aan deze opleiding.
- ✓ Na het volgen de opleiding, **100% aanwezigheid is verplicht**, ontvangt de deelnemer het aanvullende diploma van "erkende conditietrainer basis".

#### 7. MEER INFO

- ✓ [www.tennisvlaanderen.be/conditietrainer](http://www.tennisvlaanderen.be/conditietrainer)
- ✓ Departement Clubwerking - Ruben Neyens
  - Tel. 02 548 03 10
  - GSM. 0477 54 98 36
  - Email. [ruben.neyens@tennisvlaanderen.be](mailto:ruben.neyens@tennisvlaanderen.be)

Inschrijven via [www.tennisvlaanderen.be](http://www.tennisvlaanderen.be)  
Spelersdashboard (na inloggen!)