

Factsheet - Conditieopleiding Basis



Inhoud/ Doelstellingen:

1	Taak van een conditietrainer & conditiewerking op de club
2	Gerichte oefenstof kunnen ontwikkelen, organiseren en begeleiden voor het onderdeel "coördinatie"
3	Gerichte oefenstof kunnen ontwikkelen, organiseren en begeleiden voor het onderdeel "fysiek"
4	Basiselementen kunnen toepassen i.f.v. een gezonde levensstijl
5	Gericht kunnen observeren i.f.v. een consequente opvolging en correcte bijsturing

Programma:

DAG 1			DAG 2		
09u30	Intro & Kennismaking > inhoud en doelstellingen > praktische regeling/afspraken > programma/traject	Theorie	09u30	Herhaling dag 1 > motorische container > coördinatie	Theorie
09u45	Taak conditietrainer Basis > taakomschrijving > clubwerking / conditie op de club	Theorie	10u00	Fysiek on court > dieper inzoomen onderdelen > oefenstof voorbeelden > kwaliteitsvol begeleiden Krachtcoördinatie Snelheid en reactie Uithouding	Praktijk
10u15	De motorische container > ontwikkelingsfasen > coördinatie (BORD) > fysiek (KLUS) > gezonde levensstijl & preventie	Theorie	12u15	Middagpauze	
11u15	Demotraining > 40min training door docent > studenten actief meedoen en gericht observeren > nabespreking	Praktijk	13u00	Kwaliteitsvolle begeleiding > observatieskills & bijsturingen > tips & tricks	Praktijk
12u15	Middagpauze		14u00	Gezonde levensstijl > lenigheid & beweeglijkheid > preventie > opwarming & cooling down	Praktijk
13u00	Coördinatie on court > dieper inzoomen onderdelen > oefenstof voorbeelden > kwaliteitsvol begeleiden Balans Oriëntatie Racket- en balvaardigheid Dissociatie	Praktijk	15u00	Training geven > training geven voor bepaald thema > materiaal & organisatie > opbouwende oefenreeks	Praktijk
15u30	Organisatievormen > individueel/per twee/ groep > werkvormen/oefenreeks > observatieskills > materiaalgebruik	Praktijk	16u30	Einde	
16u30	Einde				

Info:

Clubwerking - Sportkaderopleiding
 Ruben Neyens
 > gsm: 0477 54 98 36
 > email: ruben.neyens.coach@gmail.com
 > web: www.tennisvlaanderen.be/conditietrainer

Evaluatie:

Permanente evaluatie door de docent: medewerking, attitude, leergierigheid, prestaties
 Verplicht 100% aanwezigheid van de student

Stage: Neen