

Factsheet - Tennis Work Out Trainer



Inhoud/ Doelstellingen:

1	Het product "Tennis Work Out" en de implementatie binnen de tennisclub
2	Taak van de Tennis Work Out trainer
3	Gerichte oefenstof kunnen ontwikkelen, organiseren en begeleiden voor een Tennis Work Out
4	Correct toepassen van de structuur: warming up, kern (drills & games) en cooling down
5	Kunnen differentiëren voor de verschillende leeftijdsgroepen & speeltaalvaardigheden

Programma:

VOORMIDDAG			NAMIDDAG		
09u30	Inleiding > Quality Club - Tennis Gezond > het product Tennis Work Out > promotiefilmpje Club & Trainer > sleutel tot succes	Theorie	13u30	Clubwerking Tennis Work Out > plaats binnen tennislandschap > voordelen: spelers; club, trainer > verschillende doelgroepen > clubwerking: team, promotie, onthaal, aanbod, binding > opdracht: plan van aanpak op de eigen club	Theorie
09u45	De Tennis Work Out training > onderdelen van een training > drills vs games > zijlijnactiviteiten > hartslagzones > materiaalgebruik > muziek	Theorie	14u45	Masterclass Tennis Work Out > demonstratie eigen onderdeel (zie taak middagpauze) > on court coaching: tips & tricks > kwaliteitsvol begeleiden > keeping the flow > gerichte observatieskills	Praktijk
10u15	Demotraining Tennis Work Out > 2x 30min demotraining door docent waarbij de 3 delen aan bod komen: opwarming, kern en cooling down > groep 1: deelnemen training > groep 2: gerichte observatie > wisselen van taak na 30min	Praktijk	16u15	Afronding > Tools voor de clubs en trainer > Next step > Ondersteuning Tennis Vlaanderen	Theorie
11u45	De Tennis Work Out training > bespreking onderdelen: tips en tricks > organisatievormen > hartslagzones: controle	Praktijk	16u30	Einde	
12u30	Middagpauze > taak: voorbereiden van één bepaald trainingsonderdeel > warming up > kern - drill > kern - game > cooling down		Info: Clubwerking - Sportkaderopleiding Ruben Neyens > gsm: 0477 54 98 36 > email: ruben.neyens@tennisvlaanderen.be > web: www.tennisvlaanderen.be/tennisworkout		

Evaluatie:

Permanente evaluatie door de docent: medewerking, attitude, leergierigheid, prestaties

Verplicht 100% aanwezigheid van de student

Stage: Neen

