

Inhoudstabel

'Functioneel Fitness Coach Voetbal' 2015

Functioneel Fitness Coach Voetbal (FFCV) - Recrea :

Wanneer : zaterdag 20/12/2014

Waar : [KFC Herent](#), Mechelsesteenweg 634, Herent, België

Ontvangst : 9.00u

Start : 9.30u

Lichte lunch en gezonde tussendoortjes worden voorzien

Einde : 17u (20u voor deelnemers aan FCV - PRO. Avondmaal door ons voorzien)

1. 'FFCV - Recrea': Voor wie?

Gedreven en dynamische begeleiders die zich verder willen bekwamen in de sportspecifieke fitness-begeleiding van de recreatieve voetballer.

Voetbaltrainers die hun kennis op 'de fysieke ontwikkeling van recreatieve voetballers' willen verbreden. Hersteltrainers, revalidatietrainers, physical coaches, ...

Medische zorgverleners die zich verder willen specialiseren in het voetbalspecifieke begeleiden op lichamelijke vlak, [blessurepreventie](#), hersteltraining, testing, ...

2. Inhoud

Introductie:

Definiëring en domeinbepaling 'FFCV',
verschil tussen 'Recrea' en 'PRO' behoeftes binnen de voetbalwereld en afgeleide doelstellingen voor de 'FFCV'.

Topic:

'Functionele flexibiliteit als basis van je krachttraining'. Theorie + praktijk

Wat is functionele flexibiliteit en wat zijn de verschillen met de huidige technieken?

Welke technieken zijn gemakkelijk toepasbaar en realistisch voor de recreatieve voetballer?

Welke flexibiliteit is van belang voor een voetballer en hoe leer je het aan?

'Functionele krachttraining VOOR VOETBAL!' Theorie + praktijk

Wat is 'functionele krachttraining voor voetbal' en wat zijn de verschillen met het 'algemeen functioneel trainen'? Wanneer is een oefening functioneel? En wanneer is ze functioneel voor voetbal?

Welke inzichten hebben we nodig om onze oefeningen 'voetbalspecifiek' te maken?

Welke technieken zijn makkelijk toepasbaar in de lagere afdelingen en zijn realistisch voor de recreatieve voetballer?

Hoe breng je jouw inzichten en technieken aan bij de spelers?

3. Deelname:

125,00€ bij inschrijving na 1 december 2014

95,00€ bij inschrijving voor 1 december 2014

Gratis voor deelnemers die voor 1 december 2014 reeds hebben ingeschreven voor 'Functioneel Fitness Coach Voetbal - PRO' (deelnemers aan 'FFCV- PRO' ontvangen tevens op 20 december 2014 een [zelfstudie-tool 'Functionele Anatomie' twv \\$199](#))

Er is op 20 december 2014 nog steeds de mogelijkheid om in te schrijven voor 'FFCV- PRO' maar we raden je aan om je op voorhand grondig te informeren naar de meerwaarde van onze FFCV- PRO - opleiding en voor 1/12/2014 in te schrijven, zodat je meteen kan aanpakken op 20/12/2014 (van 17u tot 20u) en meteen kan genieten van onze interessante vroegboekkorting.

Beslis je pas op 20/12/2014 of later, dan halen we de informatie en opdrachten van 20/12/2014 (van 17u tot 20u) nadien in.



Functioneel Fitness Coach Voetbal – PRO :

Wanneer : start **dag 1** op zaterdag 20/12/2014
Waar : ism.. [KFC Herent](#), Mechelsesteenweg 634, Herent, België

Ontvangst : 9.00u

Start : 9.30u

Lichte lunch, avondmaal en gezonde tussendoortjes worden door ons voorzien

Einde : 20u voor deelnemers aan FCV – PRO,

Je ontvangt die avond een [zelfstudie-tool 'Functionele Anatomie' twv \\$199](#).

1. 'FFCV – PRO': Voor wie?

Gedreven en dynamische begeleiders die zich verder willen bekwamen in de sportspecifieke begeleiding van de voetballer binnen een professioneel kader.

Ambitieuze voetbaltrainers die hun kennis op 'de fysieke ontwikkeling van voetballers' willen verbreden en deze technieken willen introduceren/toepassen op hoog niveau.

Hersteltrainers, revalidatietrainers, physical coaches, ...

Medische zorgverleners die zich verder willen specialiseren in het voetbalspecifieke, blessurepreventie en specifieke interesse hebben in het 'medisch screenen van een voetballer'.

(Vooropleidingen LO, Kiné, Personal Training, Osteo of voetbaltrainersopleidingen geven een meerwaarde)

Bij interesse ontvang je een vragenlijst zodat we een beeld kunnen schetsen van je persoonlijke situatie en hoe we je het best tegemoet kunnen komen.

2. Inhoud

2.1. Dag 1

Zie FFCV – Recrea.

Extra. Na 17u wordt oa. grondig het vervolgtraject FFCV- PRO overlopen en besproken. De zelfstudie-tool zal getoond en meegegeven worden, thuisopdrachten omtrent functionele anatomie komen aan bod.

2.2. Dag 2 : Functionele Anatomie (1)

Wanneer : zaterdag 03/01/2015

Waar : [Fitopia](#), Mechelsesteenweg 154, Edegem, België

Ontvangst : 9.00u

Begin : 9.30u

Einde : 17u

Lunch en dranken worden door ons voorzien

Inhoud : In de huidige boeken en opleidingen kan je vaak enkel info vinden over de klassieke 'tafel-anatomie', zoals deze is bestudeerd op een lijk. Tijdens de functionele anatomie bekijken we de anatomie vanuit een levend en bewegend lichaam en dan blijkt dat spieren vaak tegenovergesteld functioneren dan wat we hebben geleerd uit de boeken. Uiteraard geeft dit ons een volledig ander beeld en benadering in het begeleiden van de voetballers en andere sporters. De functionele anatomie is de basis van de praktijksessies en geeft ons goede redenen om het 'anders' te doen dan anderen!

2.3. Dag 3 : Functionele Anatomie (2)

Wanneer : zondag 25/01/2015

Waar : [Fitopia](#), Mechelsesteenweg 154, Edegem, België

Ontvangst : 9.00u

Begin : 9.30u

Einde : 17u

Lunch en dranken worden door ons voorzien

Inhoud : We werken verder op 'dag 2' (03/01/2014), waarbij de student gevraagd wordt zijn/haar kennis van de functionele anatomie aan te tonen en aan te leren aan anderen. We focussen ons hierbij op de grote verschillen met de 'vertrouwde technieken' en bouwen constructief aan een betere benadering van onze voetballers aangaande blessurepreventie en sports performance.

Lijken de huidige spierversterkende oefeningen op voetbal? Waarom niet en hoe kan het anders?

2.4. Dag 4 : Cardiovasculaire testing van de (prof)voetballer

Wanneer : zaterdag 25/4/2015

Waar : Hart- en Sportacademie, [Sport en medisch centrum Nottebohm](#)

Adres : Brasschaatbaan 28, 2960 Brecht (Antwerpen)



Topic : 'Cardiovasculaire testing binnen een professioneel kader'
Veldtesten' voor voetballers

9.00u	Ontvangst
9.30u - 10.30u	Inleiding en lactaat-test door Dhr. Kamiel D'Huyvetter
10.30 - 10.45	Korte pauze
10.45- 12.45u	Nabespreking cardiovasculaire testing en interpretatie, toepassing
13.00u - 14.00u	Lunch wordt door ons voorzien
14.15u - 16.45u	Praktijk op het veld, veldtesting door Dhr. Kamiel D'Huyvetter
16.45u - 17u	Korte pauze
17.00u - 18.00u	Nabespreking met de groep FFCV - PRO + voorbereiding dag 5 : praktijk buiten

Deze dag schetst een beeld hoe je (professionele) voetballers kan testen op cardiovasculair vlak op een professionele manier. De interpretatie van de testing geeft je de basis waarmee je nadien aan het werk kan op en naast het veld.

In de namiddag gaat Dhr. Kamiel D'Huyvetter op een praktische manier tonen hoe je een groep voetballers kan testen op het veld.

We mogen hierbij rekenen op de medewerking van [Polar](#) en hun [Team2 concept](#) , ism Frank Beuraing, [Polar Belgium](#)

Syllabus wordt voorzien.

POLAR®

LISTENS TO YOUR BODY

Deze sessie kan ook uitzonderlijk gevolgd worden door deelnemers die niet ingeschreven zijn voor de opleiding FFCV- PRO

Deelname-fee : 150,00 euro, inschrijven tot 18/04/2015

Vroegboekorting : neem deel aan 125,00 euro bij inschrijven voor 04/04/2015.

(De FFCV-Recrea betaalt slechts 95,00 euro voor 04/04/2015)

2.5. Dag 5 : Praktijkdag 'Functionele Fitness voor voetbal' (buiten) met een team

Wanneer : zaterdag 06/06/2015 of zondag 07/06/05/2015

Waar : nog te bepalen

Ontvangst : 9.00u

Start : 9.30u

13u tot 14u : Lunch wordt door ons voorzien

Einde : 17.00u

Op deze dag gaan onze deelnemers aan de slag met een voetbalteam en integreren we de aangeleerde principes in een outdoor training. De 'functioneel fitness coach voetbal pro' houdt hier rekening met technieken die daadwerkelijk een meerwaarde hebben voor de voetballers, zowel op cardiovasculair vlak, flexibiliteit als kracht voor voetbal en dit binnen een motiverend kader voor de spelers.

2.6. Dag 6 + 7 : 'The 1080 Movement Assessment Specialist course'

Wanneer : zaterdag 13/06/2015 EN zondag 14/06/05/2015

Waar : [Fitopia](#), Mechelsesteenweg 154, Edegem, België

Ontvangst : 9.00u

Start : 9.30u

13u tot 14u : lunch en dranken worden door ons voorzien

Einde : 17u

De opleiding wordt in het Engels gegeven

Doelgroep Revalidatietrainers, kinesitherapeuten, personal trainers, osteopaten,...

Voor onze 3^{de} editie FFCV-Pro zijn we erg blij onze collega's uit Zweden te kunnen uitnodigen voor een unieke 2-daagse.

Learn how to functionally test your football players the way such as professional teams such as Everton FC do. 1080 MAP (Movement Assessment Profile) is a systematic testing system of functional movement patterns that creates unique profiles that directly reflects the player's physical performance. The profiles will identify physical limitations/hidden potential and determine what is needed for the player to get quick functional results, effectively reach optimal performance and prevent injuries.

With the 1080 MAP profile you will be able to design highly effective training programs.

Just a few exercises will be needed, because of the effective and meaningful testing.

After finishing the 1080 Movement Assessment Specialist course, you will be able to :

- Understand the body as a whole and how different joints and regions are interconnected in three-dimensional movement patterns and physical performance
- Know how to systematically test and analyse mobility and stability in various movement patterns
- Implement an objective measurement tool, 1080 MAP, in order to document mobility and stability in a functional manner for both you and your players.
- Analyse the 1080 MAP profile in order to effectively determine what joint of region is in need of training and rehabilitation.
- Get quick results in your training and rehabilitation due to effective and meaningful testing.
- Be part of our international network
-

Content :

- Principles and criteria for performance
- Introduction of integrated biomechanics
- Motion analysis
- Functional analysis of mobility and stability
- Practical application of tests and analysis
- Design of functional mobility and stability profiles
-

The price includes a portable Athletic 1080 test mat and free access to 1080 MAP web system for 1 month.

[More info](#)

Dit weekend kan ook uitzonderlijk gevolgd worden door deelnemers die niet ingeschreven zijn voor de opleiding FFCV- PRO

Deelname-fee : 495,00 euro, (BTW excl.) inschrijven tot 18/04/2015

Vroegboekkorting : neem deel aan 400,00 euro (BTW excl.) bij inschrijven voor 2/05/2015.

Je inschrijving bevestigen kan door overschrijving van 599,00 euro na 02/05/2015 of **484,00 euro voor 02/05/2015 op BE05 0639 3878 9475**

(Let wel : Om de kwaliteit te waarborgen is het aantal inschrijvingen beperkt)

2.7. Dag 8 : Praktijkdag 'Functionele Fitness voor voetbal' (binnen)

Wanneer : zaterdag 20/06/2015

Waar : [Fitopia](#), Mechelsesteenweg 154, Edegem, België

Ontvangst : 9.00u

Start : 9.30u

13.00u - 14.00u : Lunch wordt door ons voorzien

Einde : 17u

2.7.1. Voormiddag

Topic : 'Proprioceptors, the organizers of coordinated movement'

'Taal van de beweging'

Praktijk : Bouwen van een 'matrix

2.7.2. Namiddag :

Topic : Praktijk voorbereiden van dag 9 : trainen met een team :

- screening van de spelers op basis van het weekend van 13-14/6/2015
- organisatie
- opbouw
- aanpassen
- ...

2.8. Dag 9 : Praktijkdag 'Functioneel Fitness voor voetbal' (binnen) met een team

Wanneer : zondag 21/6/2015

Waar : [Fitopia](#), Mechelsesteenweg 154, Edegem, België

Ontvangst : 9.00u

Start : 9.30u

13.00u - 14.00u : Lunch wordt door ons voorzien

Einde : 17u

2.8.1. Voormiddag

Topic : 'Performance Training'

'Post-rehab training, de laatste stap naar een compleet en veilig herstel'

Laatste voorbereidingen 'praktijk met een voetbalteam'

2.8.2. Namiddag :

Topic : Praktijksessie met een voetbalteam binnen de muren van een fitness.

2.9. Dag 10 : Evaluatie + sportieve afsluiter

Wanneer : 26 of 27/6/2015
Waar : nog te bepalen
Start : 13.00u
Einde : 22.00u

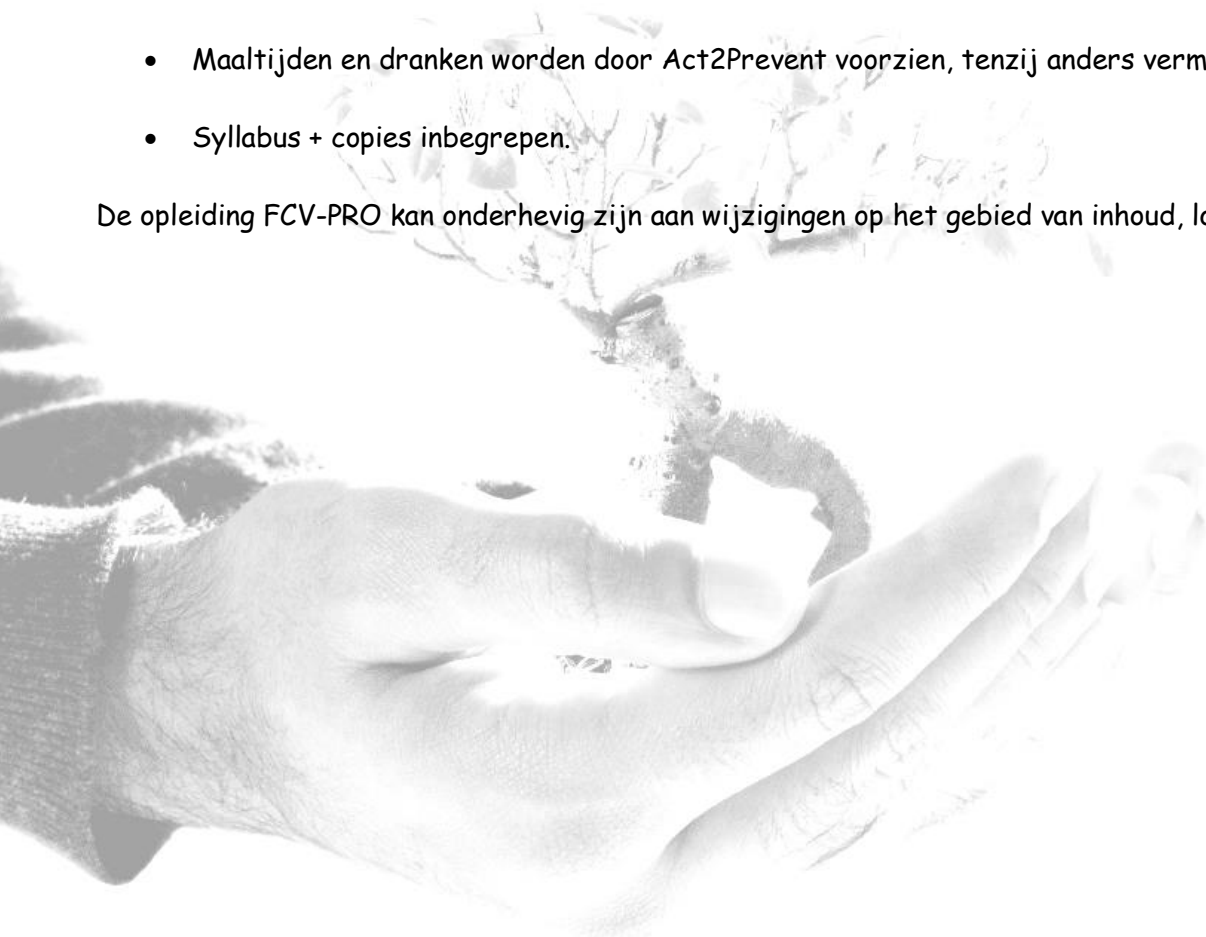
Topic : Evaluatie
Behoeftes
Vervolgtraject
Sportieve afsluiter

Dinner wordt door ons voorzien.

3. Extra's

- Deelnemers die het FFCV - PRO traject succesvol hebben doorlopen krijgen tevens een vermelding op de Act2Prevent website, zodat clubs of mensen die op zoek zijn naar een gespecialiseerde Fitness Coach Voetbal, een overzicht krijgen op de gecertificeerden.
- Deelnemers FFCV- Pro ontvangen op 21/12/2013 een [zelfstudie-tool 'Functionele Anatomie' twv \\$199.](#)
- Deelnemers aan de opleiding FFCV - Pro ontvangen een T-shirt.
- De studenten FFCV Pro staan onderling in contact via een forum, waar op regelmatige basis discussies worden gehouden, informatie wordt geplaatst, vragen kunnen worden gesteld ed.
- Maaltijden en dranken worden door Act2Prevent voorzien, tenzij anders vermeld.
- Syllabus + copies inbegrepen.

De opleiding FCV-PRO kan onderhevig zijn aan wijzigingen op het gebied van inhoud, locatie, tijdstippen ed.



4. Deelname

Deelname fee FFCV-Pro : inschrijven voor 1/12/2014 : 1695,00 euro (Vroegboekorting + FFCV- Recrea inbegrepen)

Deelname fee FFCV-Pro, inschrijven tussen 1/12/2013 en 20/12/2014 : 1825,00 euro.

Deelname fee FFCV-Pro, inschrijven na 20/12/2014 : 1925,00 euro.

Inschrijving wordt bevestigd door storting op BE05 0639 3878 9475.

"A never ending story"

De opleiding FCV-PRO eindigt niet na 10 dagen maar vraagt van de deelnemers een constant bijscholen en een zoektocht naar 'het beste'.

Act2Prevent brengt de deelnemers op de hoogte van updates, vernieuwende ontwikkelingen, boeiende contacten/experten in binnen-en buitenland, externe opleidingen, ... en heeft de intentie om extra lesdagen te organiseren.

We zien dit als een verplichting tov onszelf en de mensen waarmee we werken om de lat van begeleiden steeds hoger te leggen



Willem Timmermans, zaakvoerder Act2Prevent

Blessurepreventie - Sports Performance Training - Functionele Revalidatie - Educatie
Personal & Lifestyle Trainer - Bewegingsconsulent/Applied Functional Science - Kinesitherapeut



Beweging
in praktijk



Blog : <http://BewegingInPraktijk.wordpress.com/>

<http://act2prevent.wordpress.com/>

volg ons op twitter : www.twitter.com/Act2Prevent

+32 477 / 80 50 50