

Opleidingsdag voor voetbalbegeleiders 'Blessurepreventie en Krachttraining door Mobiliteit en Flexibiliteit'

Wanneer:

13 december 2014, deuren openen om 9u, starten om 9.30u tot 16.30u-17u

Waar:

KSK 's Gravenwezel, Gilles de Pélichylei (thv nr. 29), 2970 's Gravenwezel

Voor wie:

- ⊗ Leergierige trainers en begeleiders van 12-jarigen en ouder
- ⊗ Kinesisten / fysiotherapeuten
- ⊗ Herstel- / individueel / revalidatietrainers
- ⊗ Jeugdverantwoordelijken
- ⊗ Trainers / begeleiders vanuit andere sportdisciplines

Algemene inhoud (theorie + praktijk):

- ⊗ Hoe kunnen we door 3D mobiliteit en flexibiliteit blessures voorkomen en een basis leggen voor de krachttraining van voetballers?
- ⊗ Waar starten we onze opwarming en hoe 'stretchen' we voetbalgericht?
- ⊗ Hoe doen we aan krachttraining op en naast het veld?
- ⊗ Wat zijn de mythes omtrent buikspiertraining en stabilisatietraining?

Theorie

- ⊗ Hoe ontstaan de meeste niet-contact letsels en hoe kunnen we ze vermijden?
- ⊗ Hoe warmen we momenteel op en wat kunnen we eraan toevoegen?
- ⊗ Volgens welke principes gaan we te werk en waarom?
- ⊗ Hoe doen we aan krachttraining en waarom?
- ⊗ Waarom zijn die buikspieren zo belangrijk? En is dat effectief zo?
- ⊗ Als we stabilisatietraining doen, hoe doen we dat en waarom?
- ⊗ Wat is er 'onstabiel'?
- ⊗ Is het een 'trend' die we blindelings volgen of maakt het onze voetballers 'stabiel'?

Praktijk

- ⊗ Waar starten we onze opwarming: waarom en hoe?
- ⊗ Statisch rekken... of toch dynamisch? Hoe?
- ⊗ Welke krachtoefeningen kunnen we op het veld doen en hoe maken we ze voetbalgericht?
- ⊗ Hoe buikspieren voorbereiden / trainen voor voetbal?
- ⊗ Stabiliteit vanuit een ander standpunt : 'stability or mostability'?

Deelname aan deze studie-dag brengt je inzichten in de bewegingen en noden van een voetballer en geeft je de meest up-to-date 'tools' in het taakgericht en functioneel trainen.

Deelnameprijs : 95€ (door storting op **BE05 0639 3878 9475**)

75€ bij betaling voor 22 november 2014

Inschrijven en bevestigen via info@Act2Prevent.com.

Tot dan,

Hou je gezond !
Met sportieve groeten !

Willem Timmermans

Blessurepreventie - Training - Functionele revalidatie - Educatie

Personal & Lifestyle Trainer - Bewegingsconsulent/Applied Functional Science - Kinesitherapeut

www.Act2Prevent.com

www.BewegingInPraktijk.be

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

volg ons op twitter : www.twitter.com/act2prevent

+32 477 / 80 50 50

