



Programma Physical coach (jeugd)

Les	Type les	Inhoud
1	Theorie physical coach – ltpd (online)	<ul style="list-style-type: none"> Inleiding <ul style="list-style-type: none"> Voetbal vandaag en in de toekomst Rol Physical coach is een voetbalcoach met specialisatie Spel-intelligente voetbalatleten opleiden Wie ben ik als physical coach (rubric) Long Term Player Development filosofie: fysiek ontwikkelingsplan van 4 tot 21 jaar in overeenstemming met de biologische leeftijd gekoppeld aan de juiste lifestyle (incl. maturiteit) inclusief meisjes en keepers Impliciet leren
2	Praktijk Coördinatie (4u)	<ul style="list-style-type: none"> Demo docent met cursisten – basic movement skills: Fysiek coördinatieve vaardigheden en fysiek-, technisch en breincoördinatieve opwarming voor de PHV Demo docent opwarming met cursisten na de PHV – fysieke overload training (integratie Functional movement skills) Demo cooling down en stretching met cursisten tijdens en na de PHV (FUN + Huiswerk + Herstel VOOR de PHV en FUN + Preventie (stretching-foamrol) + Herstel NA de PHV)
3	Praktijk Opwarming/Cooling down	<ul style="list-style-type: none"> Cursisten geven training opwarming/cooling down met spelers voor de PHV Cursisten geven training opwarming/cooling down/stretching/foam rol met cursisten
4	Theorie Wedstrijd en coördinatie vervolg (online)	<ul style="list-style-type: none"> Opwarmen meer dan 'warm' lopen alleen (inloop-dribbel, activatie, functionele fase) Pré-training/re-warm-up/cooling down De wedstrijdopwarming en verloop van de wedstrijddag: van speel tot prestatiefase Leerplan movement coach: de 'basic-fundamental & specific' movement skills
5	Praktijk Kracht en houding	<ul style="list-style-type: none"> Demo docent met cursisten algemene preventie (pré-training) (indoor) Demo docent met cursisten kracht (indoor) Demo docent met cursisten houdingvaardigheden (indoor)
6	Theorie Explosiviteit (online)	<ul style="list-style-type: none"> Explosiviteit = $K \times S \times C$ optimaliseren collectief en individueel (opmaken PAP) Testing explosiviteit ($K \times S \times C$) Leerlijn explosiviteit van 5 tot 21 jaar PAP explosiviteit optimaliseren – 10 stappenplan
7	Praktijk Explosiviteit	<ul style="list-style-type: none"> Demo docent met spelers bovenbouw met focus explosiviteit <ul style="list-style-type: none"> Integratie kracht in de reguliere training Integratie specifieke snelheid in de reguliere training (collectief) Integratie specifieke snelheid in de reguliere training (collectief) Praktijk docent met cursisten (microteaching) – Vormen van explosiviteit Praktijk docent met cursisten Testing Explosiviteit
8	Praktijk Kracht en snelheid	<ul style="list-style-type: none"> Cursisten geven training preventie met spelers bovenbouw (algemeen preventie) Cursisten geven voetbalspecifieke training kracht en snelheid met cursisten
9	Theorie Uithouding en voeding (online)	<ul style="list-style-type: none"> Aspecifieke en specifieke uithouding optimaliseren collectief en individueel (PAP) Leren werken met hartslagmeters (interne load monitoring) Testing uithouding (5 x 1000 m – Vameval – YoYo – ISRT – Bucheit) Voeding/lifestyle voor de jonge voetballer
10	Praktijk Uithouding	<ul style="list-style-type: none"> Theorie-examen Demo docent met spelers bovenbouw uithouding aspecifieke loopvormen naar capaciteit (EDT-IDT – EDT2 – IDT2 – intermitterend) en vermogen (interval – HIIT – HIR) Demo docent met cursisten intermitterend lopen met hartslagmeters (100% MAS – Yoyo) (interne load monitoring)
Portfolio (4u)		<ul style="list-style-type: none"> Stageverslag Thema binnen eigen specialisatie of waarin de kandidaat zich wil specialiseren
Stage (13u)		<ul style="list-style-type: none"> Stage bij IP jeugd- of amateurclub (13u) obv lessen
Evaluatie (3u)		<ul style="list-style-type: none"> Theoretisch examen 2u Permanente evaluatie inclusief portfolio en lessen praktijk

Blauw: praktijk docent of cursisten met cursisten

Rood: praktijk cursisten met spelers



Data en locaties najaar 2026

Locatie	Lesdag	Les 1 Online	Les 2 Praktijk	Les 3 praktijk	Les 4 Online	Les 5 praktijk	Les 6 Online	Les 7 Praktijk	Les 8 praktijk	Les 9 Online	Les 10 Praktijk en theorie- ex	Portfolio
Helson	Maandag	19-okt	26-okt	9-nov	16-nov	23-nov	30-nov	7-dec	4-jan	11-jan	18-jan	Week 1-feb
KFC Varsenare	Maandag	19-okt	26-okt	9-nov	16-nov	23-nov	30-nov	7-dec	4-jan	11-jan	18-jan	Week 1-feb
KV Mechelen	Maandag	19-okt	26-okt	9-nov	16-nov	23-nov	30-nov	7-dec	4-jan	11-jan	18-jan	Week 1-feb

Lessen in de week zijn van 18u30 tot 22u30 (Data o.v.)