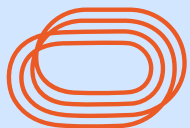


VIND HIER JE OPLEIDING!



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



Ga hier verder

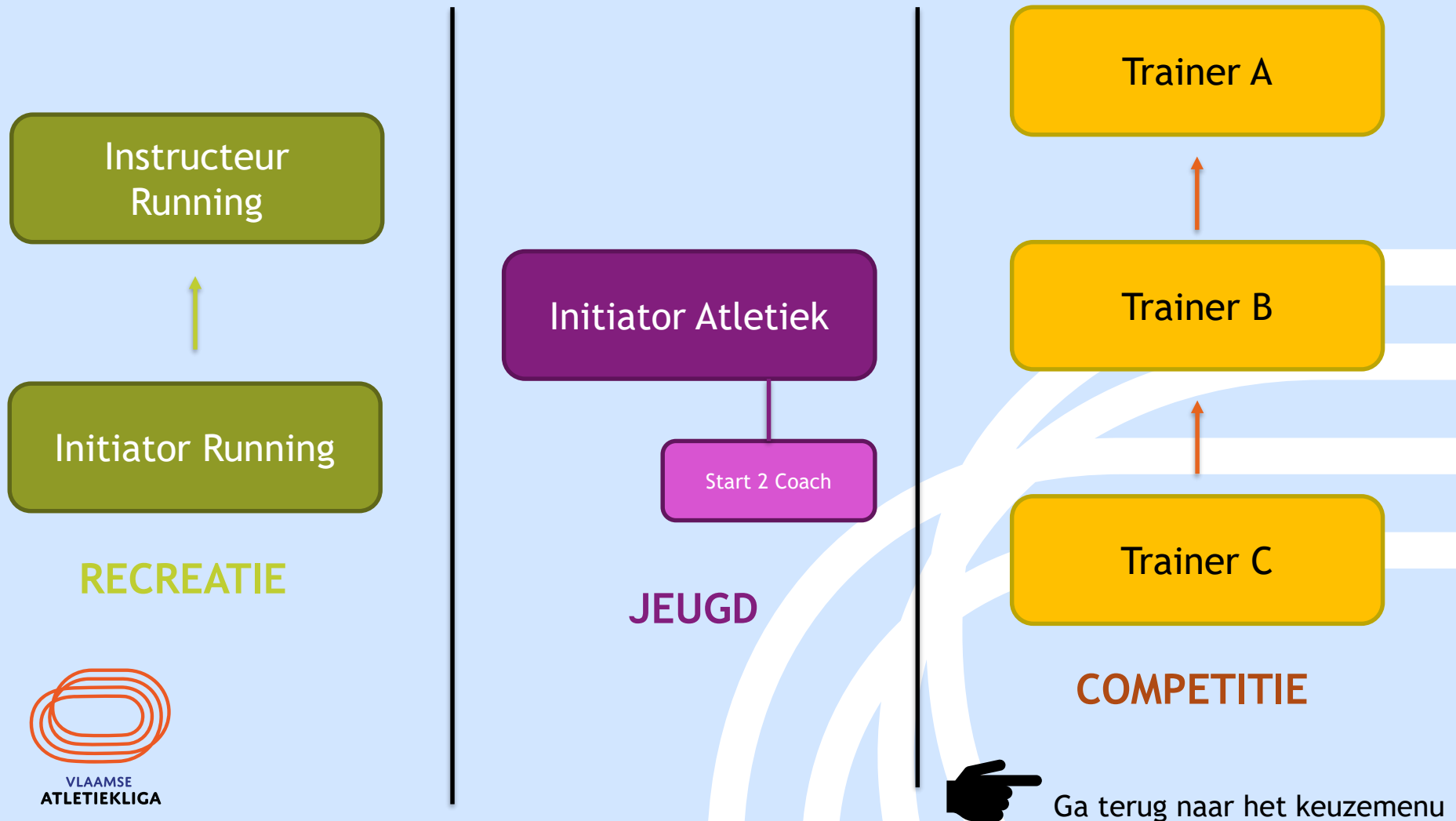
MAAK EEN KEUZE:

Ik wil de opleidingsstructuur bekijken / leren kennen

Ik weet nog niet welke opleiding ik kan volgen ...
help me op weg!

OPLEIDINGEN

KLIK DE OPLEIDING AAN WAAROVER JE MEER WIL WETEN



Wij willen je graag op weg helpen naar de juiste opleiding! Geen idee welke bij je past of wat je zou kunnen volgen? Beantwoord dan snel de vragen hieronder!

Hoe oud ben je?

Ik word dit jaar
14 of ben nog
jonger

Ik word dit
jaar 15

Ik word dit
jaar 16 of
17 jaar

Ik word dit
jaar 18 jaar
of ouder



Helaas ben je nog te jong om te starten
aan 1 van onze opleidingen!

De minimumleeftijd is 15 jaar (worden in
het kalenderjaar waarin de cursus start).
Vanaf dan kan je deelnemen aan de Start 2
Coach:

Start 2 Coach



De enige opleiding waarvoor je kan instromen is:

Start 2 Coach

Na het behalen van deze Start 2 Coach opleiding ontvang je een attest!
Je kan deze alleen volgen in een aparte S2C setting (en dus niet geïntegreerd in een andere opleiding).

Deze opleiding geeft je vrijstellingen binnen volgende vervolgoopleidingen:

Initiator Running

Initiator Atletiek

Trainer C



Aan welke doelgroep wil je training geven?

JEUGD U14
(KAN-MIN)



Competitief
Niveau (CAD+)



Recreatief
Niveau



Aan welke doelgroep wil je training geven?

JEUGD U14
(KAN-MIN)



Competitief
Niveau (CAD+)



Recreatief
Niveau



Aan welke doelgroep wil je training geven?

JEUGD U14
(KAN-MIN)



Competitief
Niveau (CAD+)



Recreatief
Niveau



Je kan instromen in onze Jeugd opleidingsstructuur:

Initiator Atletiek

Dit is een opleiding van 78 uur.

*Na behalen van deze opleiding ontvang je een **diploma**.*

Je leert hierbij voor een groep staan én tevens ook de sporttechnische basistechnieken, reglementen etc.

Start 2 Coach

Dit is een opleiding van 15 uur dewelke je apart of geïntegreerd binnen Initiator Atletiek kan volgen.

*Na behalen van de Start 2 Coach ontvang je een **attest**.*

Je leert hierbij voor een groep staan.



Het is het op jouw leeftijd nog niet mogelijk om in te stromen in de competitestructuur wegens de toelatingsvoorwaarde:

Je dient minstens 18 jaar te worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.

Je kan hier alvast wel een kijkje nemen in de Competitie opleidingsstructuur startend met Trainer C:

Trainer C

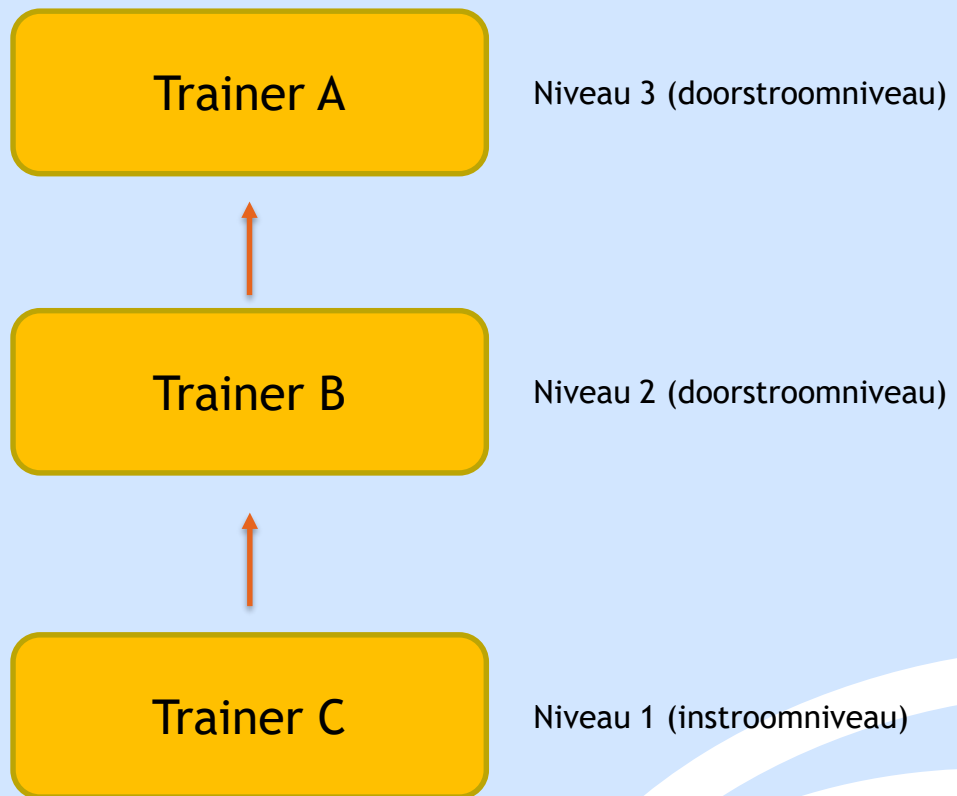
Maar misschien heb je interesse in één van volgende opleidingen waaraan je wél al kan deelnemen?

Start 2 Coach

Initiator
Atletiek

Initiator
Running





Hierboven vind je de opleidingsstructuur binnen
Competitie terug.

Je dient steeds in te stromen op Trainer C niveau.

Klik op de opleiding waarvoor je interesse hebt.



Instructeur Running



Initiator Running

Je kan instromen in onze opleidingsstructuur Running.

Je dient steeds in te stromen op Initiator Running niveau.

Klik op de opleiding waarvoor je interesse hebt.



Ga terug naar het keuzemenu

Het is helaas nog niet mogelijk om in te stromen binnen de Recreatiestructuur omdat je minimaal 16 jaar moet worden in het kalenderjaar dat de cursus start.

Maar misschien kan je alvast starten met de Start 2 coach opleiding?

Start 2 Coach



Het is helaas nog niet mogelijk om in te stromen binnen de Competitiestructuur omdat je minimaal 18 jaar moet worden in het kalenderjaar dat de cursus start.

Maar misschien kan je alvast starten met de Start 2 coach opleiding?

Start 2 Coach



Het is helaas nog niet mogelijk om in te stromen binnen de Competitiestructuur omdat je minimaal 18 jaar moet worden in het kalenderjaar dat de cursus start.

Maar misschien kan je alvast starten met de Start 2 coach opleiding of is de opleiding Initiator Atletiek wel iets voor jou?

Start 2 Coach

Initiator Atletiek



Je hebt de mogelijkheid om aan volgende organisaties deel te nemen:

Start 2 Coach

Initiator Atletiek



OPLEIDING:

Start 2 Coach

Inleiding

Vrijstellingen

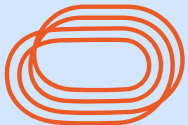
Doelgroep

Hoe ziet de opleiding eruit?

Toelatingsvoorwaarden

Lesmateriaal

Examen



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



Ga terug naar het keuzemenu

Start 2 Coach

Inleiding

De Start 2 Coach is de laagdrempelige en praktijkgerichte basismodule van de Vlaamse Trainersschool. Binnen de opleiding Start 2 Coach leer je de **basisprincipes rond verantwoordelijk training** geven om als assistent-jeugdtrainer aan de slag te gaan op en rond de atletiekpiste.



Je leert hoe je je atleten op de meest efficiënte, motiverende en veilige manier traint! Daarvoor vertrekken we vanuit de praktijk. De focus ligt op de pedagogisch-didactische basisprincipes. Zo leer je onder andere hoe je als trainer motiverend coacht, hoe je zorgt voor een veilig sportklimaat, welke voorbeeldrol je opneemt, hoe je rekening houdt met de achtergrond en verschillen tussen je atleten en hoe je dit alles concreet vertaald naar je eigen trainingen. Deze basisprincipes verzamelen we in het **didactisch model**. Dit didactisch model staat centraal binnen de opleiding Start 2 Coach en helpt je met het vormgeven van jouw training!

Start 2 Coach

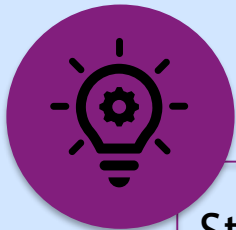
Doelgroep

Aparte module Start 2 Coach in Atletiek:

Wanneer de module apart wordt ingericht is deze toegespitst op het begeleiden van de doelgroep 'Kangoeroes'. Tijdens de praktijklessen wordt er dan a.d.h.v. spelfiches gewerkt o.b.v. Multimove in Atletiek.

Geïntegreerde Start 2 Coach:

Binnen de Initiator Atletiek, Initiator Running en Trainer C wordt de Start 2 coach geïntegreerd aangeboden. De praktijklessen worden dan afgestemd op de juiste doelgroep.

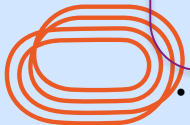


Weetje!

Start 2 Coach vormt ook een onderdeel van de opleidingen 'Initiator Atletiek', 'Initiator Running' en 'Trainer C'.



Bekijk onze
opleidingsstructuur



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

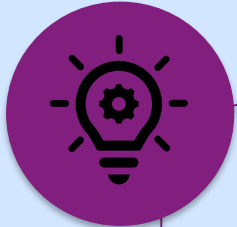


Overzicht S2C

Start 2 Coach

Toelatingsvoorwaarden

Je dient minstens 15 jaar te worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.

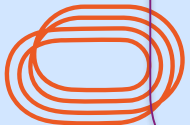


Weetje!

Wanneer je 16 jaar wordt kan je ook deelnemen aan:

Initiator Atletiek

Initiator Running



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

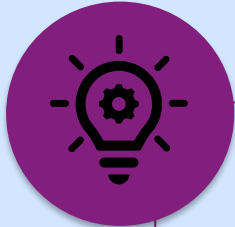


Overzicht S2C

Start 2 Coach

Vrijstellingen

Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - [zie website VTS](#) > nuttig voor cursisten.



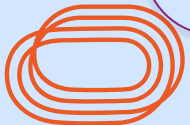
Weetje!

Start 2 Coach is ook vaak een onderdeel van andere opleidingen. Door de aparte S2C Module dus op voorhand af te ronden heb je vrijstelling voor dit gedeelte in volgende opleidingen:

Initiator Atletiek

Initiator Running

Trainer C



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



Overzicht S2C

Start 2 Coach

Hoe ziet de opleiding eruit?

De opleiding bestaat uit **15 uur** en is een combinatie van theorie- en praktijklessen dewelke allen op locatie doorgaan.

VAK	TYPE	UREN
Basisprincipes rond verantwoord training geven <i>Didactisch model met 5 bouwstenen</i> <i>Microteaching</i>	Theorie en praktijk	15 uur

Je gaat tijdens de lessen meteen actief aan de slag met oefeningen van de docent, via microteaching, groepswork, het bespreken van cases of feedbackgesprekken.



Start 2 Coach

Lesmateriaal

Het lesmateriaal bestaat uit infographics, infofiches en E-learnings en is terug te vinden op VTS Connect! Dit is het E-learningplatform van de Vlaamse Trainersschool, waarop je toegang krijgt nadat je bent ingeschreven voor deze opleiding via je MijnVTS-account. Je kan dit materiaal altijd en overal blijven raadplegen.

Start 2 Coach

Examen

Het examen van de Start 2 Coach bestaat uit:

- Permanente evaluatie (75% van de lessen dient gevolgd te zijn en elke cursist moet aan bod zijn geweest bij de praktijklessen).
- Online Kennistoets op VTS Connect
 - 25 kennisvragen (1u30)

OPLEIDING:

Initiator Atletiek

Inleiding

Vrijstellingen

Doelgroep

Hoe ziet de opleiding eruit?

Toelatingsvoorwaarden

Lesmateriaal

Examen



De opleiding Initiator Atletiek behoort tot het laagste opleidingsniveau binnen de opleidingsstructuur van de Vlaamse Trainersschool. De doelstelling van deze cursus is dat de jeugdtrainer in staat moet zijn om initiatiesessies te geven aan beginnende atleten op clubniveau, rekening houdend met de ontwikkelingskenmerken van de doelgroep en de ontwikkelingslijn binnen atletiek.



Initiator Atletiek

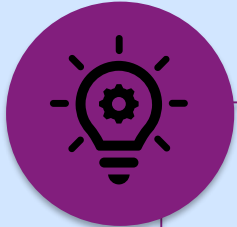
Doelgroep

Deze opleiding is gericht op het begeleiden van de doelgroep '**JEUGD U14**'.
Volgende categorieën komen dus aan bod:

- **Kangoeroes**
- **Benjamins**
- **Pupillen**
- **Miniemen**



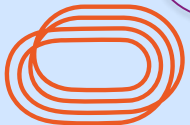
Je dient minstens 16 jaar te worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.



Weetje!

Wist je dat je vanaf 16 jaar ook kan deelnemen aan volgende opleiding?

Initiator Running



Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - [zie website VTS](#) > nuttig voor cursisten.

Cursisten die reeds de 'Start 2 Coach' module gevolgd hebben zijn automatisch vrijgesteld van module 1 binnen deze opleiding.

Bekijk hier de
opleiding S2C



Initiator Atletiek

Hoe ziet de opleiding eruit?

De opleiding bevat **78 uur** aan informatie dewelke via theorielessen, praktijklessen en E-learningmodules wordt aangeboden.

Bij een normale organisatie zijn de lessen (inclusief examen) als volgt verdeeld:

- Fysieke lessen = 4 hele + 2 halve dagen
- Online les = 4 avonden
- Zelfstudie = ± 12 uur

Bekijk hier de verschillende modules:

Module 1

Module 2

Module 3

Module 4



Overzicht Initiator Atletiek

Initiator Atletiek

Hoe ziet de opleiding eruit?

Module 1 is de Start 2 Coach en bestaat uit **15 uur**. De opleiding is een combinatie van theorie- en praktijklessen dewelke deels fysiek doorgaan en deels online (zelfstudie)

VAK	TYPE	UREN
Basisprincipes rond verantwoord training geven <i>Didactisch model met 5 bouwstenen</i> <i>Microteaching a.d.h.v. uitgewerkte spelfiches</i>	Theorie (zelfstudie) Praktijk (fysiek)	15 uur

Je gaat tijdens de lessen meteen actief aan de slag met oefeningen van de docent, via microteaching, groepswork, het bespreken van cases of feedbackgesprekken. Binnen atletiek hebben we voor jou als trainer spelfiches uitgewerkt die je helpen bij dit beginnende proces als trainer! Deze spelbundel, Athletics' Basics Coaching genoemd, bevat maar liefst 100 spelvormen die je als trainer kan gebruiken op het veld!



Bekijk hier ook de andere modules



Overzicht Initiator Atletiek

Initiator Atletiek

Hoe ziet de opleiding eruit?

Module 2

VAK	TYPE	UREN
Introductie tot de opleiding Initiator Atletiek <i>Informatie rond opleiding, vakken, stage, ...</i>	Theorie (online les)	1 uur
Basismotoriek in Atletiek <i>Multimove in atletiek, basismotorische vaardigheden en het LTAD model</i>	Theorie (zelfstudie) Praktijk (fysiek)	2 uur 8 uur
Ontwikkelingslijnen, basistechnieken en reglementen binnen jeugdathletiek <i>Ontwikkelingslijnen springen - werpen - lopen bij PUP-MIN</i> <i>Ontwikkelingslijnen KAN-BEN</i> <i>Reglementen jeugdathletiek U14</i>	Theorie (zelfstudie)	4 uur
G-Atletiek <i>Wat is G-atletiek?</i>	Theorie (online les)	2 uur



Bekijk hier ook de andere modules



Overzicht Initiator Atletiek

Initiator Atletiek

Hoe ziet de opleiding eruit?

Module 3

VAK	TYPE	UREN
<p>Trainingspraktijken Initiator Atletiek</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Les 1: Ontwikkelingslijnen werpen</i>• <i>Les 2: Ontwikkelingslijnen springen</i>• <i>Les 3: Ontwikkelingslijnen lopen</i>• <i>Les 4: jaarplanning + opstellen training binnen jeugdathletiek</i>• <i>Les 5: Didactische Oefeningen a.d.h.v. Rubrics + 360° feedback op stage</i>	Praktijk (fysiek)	34 uur



Initiator Atletiek

Hoe ziet de opleiding eruit?

Module 4

VAK	TYPE	UREN
<p>Stage Initiator Atletiek</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 trainingen KAN-BEN begeleiden• 3 trainingen PUP-MIN begeleiden• 1 observatie training KAN-BEN• 1 observatietraining PUP-MIN <p><i>Trainingen begeleiden mag in eigen club. Trainingen observeren moet in een andere club.</i></p>	Stage	10 uur
<p>Feedback en reflectiestage Initiator Atletiek</p> <p><i>Bespreking CASE uit stageportfolio</i></p>	Praktijk (online les)	2 uur



Initiator Atletiek

Lesmateriaal

Het lesmateriaal bestaat uit cursusteksten en E-modules en is terug te vinden op VTS Connect! Dit is het E-learningplatform van de Vlaamse Trainersschool, waarop je toegang krijgt nadat je bent ingeschreven voor deze opleiding via je MijnVTS-account. Je kan dit materiaal altijd en overal blijven raadplegen.



Overzicht Initiator Atletiek

Het examen van de **Start 2 Coach (Module1)** bestaat uit:

- Permanente evaluatie (75% van de lessen dient gevolgd te zijn en elke cursist moet aan bod zijn geweest bij de praktijklessen).
- Online Kennistoets op VTS Connect
 - 25 kennisvragen (1u30)

Het examen van **Module 2** bestaat uit:

- Online Kennistoets op VTS Connect (samen met M1).

Het examen van **Module 3** bestaat uit:

- Opdracht (opmaak maandplan)
- Praktijkexamen met kinderen (PUP-MIN)

Voor **Module 4** wordt het stageportfolio beoordeeld.



OPLEIDING:

Binnen de Competitie opleidingsstructuur dien je steeds in te stromen op Trainer C niveau. Pas na het behalen van deze kwalificatie is verdere doorstroom mogelijk naar Trainer B en uiteindelijk Trainer A.

Ik wil meer weten over:

Trainer C

Ik wens toch al graag wat meer informatie over:

Trainer B

Trainer A



OPLEIDING:

Trainer C

Binnen Trainer C kan je kiezen voor 4 verschillende opleidingen:

Loopnummers

Springnummers

Werpnummers

Meerkamp



OPLEIDING:

Trainer C Atletiek Loopnummers

Inleiding

Vrijstellingen

Doelgroep

Hoe ziet de opleiding eruit?

Toelatingsvoorwaarden

Lesmateriaal

Examen

Verdere doorstroming



Trainer C Atletiek Loopnummers

Inleiding

De opleiding Trainer C Atletiek Loopnummers bevindt zich binnen het competitiegedeelte van de opleidingsstructuur van de Vlaamse Trainersschool. De doelstelling van deze cursus is het zelfstandig kunnen begeleiden van CAD+ die actief zijn binnen een prestatiecontext op het vlak van loopnummers tot op landelijk/nationaal niveau.

Deze opleiding situeert zich binnen het LTAD-model in volgende ontwikkelingsfasen:

- Learn to train
- Train to train
- Train to compete



Trainer C Atletiek Loopnummers

Doelgroep

Deze opleiding is gericht op het begeleiden van de doelgroep '**CADETTEN EN OUDER**' op landelijk/nationaal niveau binnen de loopnummers.



Overzicht Trainer C loopnummers

Trainer C Atletiek Loopnummers

Toelatingsvoorwaarden

Je dient minstens 18 jaar te worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.



Overzicht Trainer C loopnummers

Trainer C Atletiek Loopnummers

Vrijstellingen

Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - [zie website VTS](#) > nuttig voor cursisten.

Er zijn vrijstellingen mogelijk o.b.v. behaalde opleidingen:

- Start 2 Coach
- Sportwetenschappelijke kennisvakken
- Reeds behaalde Trainer B M2A uit voorgaande opleidingsstructuur
- Reeds behaalde Trainer B uit voorgaande opleidingsstructuur (binnen zelfde disciplinegroep).
- Vanuit Trainer C Meerkamp



Trainer C Atletiek

Loopnummers

Hoe ziet de opleiding eruit?

De opleiding bevat **87 uur** aan informatie dewelke via theorielessen en praktijklessen worden aangeboden. In de toekomst zullen meer lessen ook via zelfstudie en blended worden aangeboden.

Bekijk hier de verschillende modules:

Module 1

Module 2

Module 3

Module 4



Trainer C Atletiek Loopnummers

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 1 bestaat uit afzonderlijk te volgen Sportwetenschappelijke kennisvakken én Start 2 Coach.

Enkel de Start 2 Coach zal geïntegreerd aangeboden worden.

De overige Sportwetenschappelijke kennisvakken dien je te volgen bij VTS.

Voor informatie over Start 2 Coach:

Start 2 Coach

Sportwetenschappelijke kennisvakken:

- Trainingsmethodiek (basis) - SWKV
- Motorisch leren - SWKV
- Ontwikkelingsleer - SWKV

[Klik hier om deze sportwetenschappelijke vakken te vinden op de website van de Vlaamse Trainersschool met bijbehorende informatie.](#)



Overzicht modules Trainer
C Atletiek Loopnummers



Overzicht Trainer C loopnummers

Trainer C Atletiek Loopnummers

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 2

VAK	TYPE	UREN
Introductie tot de opleiding Trainer C Atletiek Loopnummers Informatie rond opleiding, vakken, stage, ...	Theorie (online les)	1 uur
Trainingsmethodiek in atletiek Basismotorische vaardigheden, toepassing in de praktijk, opbouw van een training, voorbeeldschema's, ...	Theorie (zelfstudie) Praktijk (fysiek)	1 uur 8 uur
Techniekbeschrijving Sprint / Fond	Theorie + Praktijk (fysiek)	4 uur
Techniekbeschrijving Aflossingen	Theorie + Praktijk (fysiek)	2 uur
Techniekbeschrijving Horden	Theorie + Praktijk (fysiek)	4 uur
Techniekbeschrijving Steeple	Theorie + Praktijk (fysiek)	1 uur

Binnen de techniekbeschrijvingen worden de technieken uitgelegd.



Overzicht modules Trainer
C Atletiek Loopnummers



Overzicht Trainer C loopnummers

Trainer C Atletiek Loopnummers

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 3

VAK	TYPE	UREN
Trainingspraktijken Trainer C Atletiek Sprint / Fond	Theorie + Praktijk (fysiek)	6,5 uur
Trainingspraktijken Trainer C Atletiek Aflossingen	Theorie + Praktijk (fysiek)	1,5 uur
Trainingspraktijken Trainer C Atletiek Horden	Theorie + Praktijk (fysiek)	6 uur
Trainingspraktijken Trainer C Steeple	Theorie + Praktijk (fysiek)	2 uur
Wedstrijdpraktijken Trainer C atletiek Loopnummers <i>Informatie rond kampioenschappen, wedstrijddag, ...</i>	Theorie + Praktijk (fysiek)	2 uur

Binnen Trainingspraktijken worden de technieken aangeleerd.



Overzicht modules Trainer
C Atletiek Loopnummers



Overzicht Trainer C loopnummers

Trainer C Atletiek Loopnummers

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 4

VAK	TYPE	UREN
<p>Stage Trainer C Atletiek Loopnummers</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 observatietrainingen (6u)• Opdrachten gekoppeld aan 2 extra observatietrainingen (4u) <p><i>Deze opdrachten dienen allemaal uitgevoerd te worden binnen een andere club.</i></p>	Stage	10 uur
<p>Feedback en reflectiestage Trainer C Atletiek Loopnummers</p> <p><i>Bespreking van stage a.d.h.v. stageportfolio</i></p>	Praktijk (online)	2 uur



Trainer C Atletiek Loopnummers

Lesmateriaal

Het lesmateriaal bestaat uit cursusteksten en is terug te vinden op je VTS Account.

Je kan dit materiaal altijd en overal blijven raadplegen.

In de toekomst wordt dit cursusmateriaal uitgebreid met enkele E-learningmodules.



Trainer C Atletiek

Loopnummers

Examen

De beoordeling is als volgt:

- Sportwetenschappelijke vakken → via VTS
- Start 2 Coach:
 - Permanente evaluatie (75% van de lessen dient gevolgd te zijn en elke cursist moet aan bod zijn geweest bij de praktijklessen).
 - Theorie-examen
 - 25 kennisvragen (1u30)
- Module 2:
 - Trainingsmethodiek: opdracht
 - Techniekbeschrijvingen: theorie-examen (samen met S2C en M3).
- Module 3: Theorie-examen (samen met M2 en S2C) en praktijkexamen
- Module 4: Stageportfolio wordt beoordeeld



Trainer C Atletiek Loopnummers

Verdere doorstroming

Vanuit Trainer C Atletiek Loopnummers kan je verder doorstromen naar:

Trainer B Sprint-Horden

Trainer B (halve)Fond



OPLEIDING:

Trainer C Atletiek Springnummers

Inleiding

Vrijstellingen

Doelgroep

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Toelatingsvoorwaarden

Lesmateriaal

Examen

Verdere doorstroming



Trainer C Atletiek Springnummers

Inleiding

De opleiding Trainer C Atletiek Springnummers bevindt zich binnen het competitiegedeelte van de opleidingsstructuur van de Vlaamse Trainersschool. De doelstelling van deze cursus is het zelfstandig kunnen begeleiden van CAD+ die actief zijn binnen een prestatiecontext op het vlak van springnummers tot op landelijk/nationaal niveau.

Deze opleiding situeert zich binnen het LTAD-model in volgende ontwikkelingsfasen:

- Learn to train
- Train to train
- Train to compete



Trainer C Atletiek Springnummers

Doelgroep

Deze opleiding is gericht op het begeleiden van de doelgroep '**CADETTEN EN OUDER**' op landelijk/nationaal niveau binnen de springnummers.



Overzicht Trainer C springnummers

Trainer C Atletiek Springnummers

Toelatingsvoorwaarden

Je dient minstens 18 jaar te worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.



Overzicht Trainer C springnummers

Trainer C Atletiek Springnummers

Vrijstellingen

Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - [zie website VTS](#) > nuttig voor cursisten.

Er zijn vrijstellingen mogelijk o.b.v. behaalde opleidingen:

- Start 2 Coach
- Sportwetenschappelijke kennisvakken
- Reeds behaalde Trainer B M2A uit voorgaande opleidingsstructuur
- Reeds behaalde Trainer B uit voorgaande opleidingsstructuur (binnen zelfde disciplinegroep).
- Vanuit Trainer C Meerkamp



Trainer C Atletiek Springnummers

Hoe ziet de opleiding eruit?

De opleiding bevat **90 uur** aan informatie dewelke via theorielessen en praktijklessen worden aangeboden. In de toekomst zullen meer lessen ook via zelfstudie en blended worden aangeboden.

Bekijk hier de verschillende modules:

Module 1

Module 2

Module 3

Module 4



Trainer C Atletiek Springnummers

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 1 bestaat uit afzonderlijk te volgen Sportwetenschappelijke kennisvakken én Start 2 Coach.

Enkel de Start 2 Coach zal geïntegreerd aangeboden worden.

De overige Sportwetenschappelijke kennisvakken dien je te volgen bij VTS.

Voor informatie over Start 2 Coach:

Start 2 Coach

Sportwetenschappelijke kennisvakken:

- Trainingsmethodiek (basis) - SWKV
- Motorisch leren - SWKV
- Ontwikkelingsleer - SWKV

[Klik hier om deze sportwetenschappelijke vakken te vinden op de website van de Vlaamse Trainersschool met bijbehorende informatie.](#)



Overzicht modules Trainer C
Atletiek Springnummers



Overzicht Trainer C springnummers

Trainer C Atletiek Springnummers

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 2

VAK	TYPE	UREN
Introductie tot de opleiding Trainer C Atletiek Springnummers Informatie rond opleiding, vakken, stage, ...	Theorie (online les)	1 uur
Trainingsmethodiek in atletiek Basismotorische vaardigheden, toepassing in de praktijk, opbouw van een training, voorbeeldschema's, ...	Theorie (zelfstudie) Praktijk (fysiek)	1 uur 8 uur
Techniekbeschrijving Verspringen	Theorie (fysiek)	3 uur
Techniekbeschrijving Hinkstapspringen	Theorie (fysiek)	2 uur
Techniekbeschrijving Hoogspringen	Theorie (fysiek)	3 uur
Techniekbeschrijving Polsstokspringen	Theorie + Praktijk (fysiek)	4 uur

Binnen de techniekbeschrijvingen worden de technieken uitgelegd.



Overzicht modules Trainer C
Atletiek Springnummers



Overzicht Trainer C springnummers

Trainer C Atletiek Springnummers

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 3

VAK	TYPE	UREN
Trainingspraktijken Trainer C Atletiek verspringen	Theorie + Praktijk (fysiek)	5 uur
Trainingspraktijken Trainer C Atletiek Hinkstapspringen	Theorie + Praktijk (fysiek)	3 uur
Trainingspraktijken Trainer C Atletiek Hoogspringen	Praktijk (fysiek)	4 uur
Trainingspraktijken Trainer C Polsstokspringen	Theorie + Praktijk (fysiek)	6 uur
Wedstrijdpraktijken Trainer C atletiek Springnummers <i>Informatie rond kampioenschappen, wedstrijddag, regelmenten ...</i>	Theorie + Praktijk (fysiek)	2 uur

Binnen Trainingspraktijken worden de technieken aangeleerd.



Overzicht modules Trainer C
Atletiek Springnummers



Overzicht Trainer C springnummers

Trainer C Atletiek Springnummers

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 4

VAK	TYPE	UREN
<p>Stage Trainer C Atletiek Springnummers</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 observatietrainingen (6u)• Opdrachten gekoppeld aan 2 extra observatietrainingen (4u) <p><i>Deze opdrachten dienen allemaal uitgevoerd te worden binnen een andere club.</i></p>	Stage	10 uur
<p>Feedback en reflectiestage Trainer C Atletiek Springnummers</p> <p><i>Bespreking van stage a.d.h.v. stageportfolio</i></p>	Praktijk (online)	2 uur



Trainer C Atletiek Springnummers

Lesmateriaal

Het lesmateriaal bestaat uit cursusteksten en is terug te vinden op je VTS Account.

Je kan dit materiaal altijd en overal blijven raadplegen.

In de toekomst wordt dit cursusmateriaal uitgebreid met enkele E-learningmodules.



Trainer C Atletiek Springnummers

Examen

De beoordeling is als volgt:

- Sportwetenschappelijke vakken → via VTS
- Start 2 Coach:
 - Permanente evaluatie (75% van de lessen dient gevolgd te zijn en elke cursist moet aan bod zijn geweest bij de praktijklessen).
 - Theorie-examen
 - 25 kennisvragen (1u30)
- Module 2:
 - Trainingsmethodiek: opdracht
 - Techniekbeschrijvingen: theorie-examen (samen met S2C en M3).
- Module 3: Theorie-examen (samen met M2 en S2C) en praktijkexamen
- Module 4: Stageportfolio wordt beoordeeld



Trainer C Atletiek Springnummers

Verdere doorstroming

Vanuit Trainer C Atletiek Springnummers kan je verder doorstromen naar:

Trainer B Verspringen/Hinkstapspringen

Trainer B Hoogspringen

Trainer B Polsstokspringen



OPLEIDING:

Trainer C Atletiek Werpnummers

Inleiding

Vrijstellingen

Doelgroep

Hoe ziet de opleiding eruit?

Toelatingsvoorwaarden

Lesmateriaal

Examen

Verdere doorstroming



Trainer C Atletiek Werpnummers

Inleiding

De opleiding Trainer C Atletiek Werpnummers bevindt zich binnen het competitiegedeelte van de opleidingsstructuur van de Vlaamse Trainersschool. De doelstelling van deze cursus is het zelfstandig kunnen begeleiden van CAD+ die actief zijn binnen een prestatiecontext op het vlak van werpnummers tot op landelijk/nationaal niveau.

Deze opleiding situeert zich binnen het LTAD-model in volgende ontwikkelingsfasen:

- Learn to train
- Train to train
- Train to compete



Trainer C Atletiek Werpnummers

Doelgroep

Deze opleiding is gericht op het begeleiden van de doelgroep '**CADETTEN EN OUDER**' op landelijk/nationaal niveau binnen de werpnummers.



Trainer C Atletiek Werpnummers

Toelatingsvoorwaarden

Je dient minstens 18 jaar te worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.



Trainer C Atletiek Werpnummers

Vrijstellingen

Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - [zie website VTS](#) > nuttig voor cursisten.

Er zijn vrijstellingen mogelijk o.b.v. behaalde opleidingen:

- Start 2 Coach
- Sportwetenschappelijke kennisvakken
- Reeds behaalde Trainer B M2A uit voorgaande opleidingsstructuur
- Reeds behaalde Trainer B uit voorgaande opleidingsstructuur (binnen zelfde disciplinegroep).
- Vanuit Trainer C Meerkamp



Trainer C Atletiek Werpnummers

Hoe ziet de opleiding eruit?

De opleiding bevat **95,5 uur** aan informatie dewelke via theorielessen en praktijklessen worden aangeboden. In de toekomst zullen meer lessen ook via zelfstudie en blended worden aangeboden.

Bekijk hier de verschillende modules:

Module 1

Module 2

Module 3

Module 4



Trainer C Atletiek Werpnummers

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 1 bestaat uit afzonderlijk te volgen Sportwetenschappelijke kennisvakken én Start 2 Coach.

Enkel de Start 2 Coach zal geïntegreerd aangeboden worden.

De overige Sportwetenschappelijke kennisvakken dien je te volgen bij VTS.

Voor informatie over Start 2 Coach:

Start 2 Coach

Sportwetenschappelijke kennisvakken:

- Trainingsmethodiek (basis) - SWKV
- Motorisch leren - SWKV
- Ontwikkelingsleer - SWKV

[Klik hier om deze sportwetenschappelijke vakken te vinden op de website van de Vlaamse Trainersschool met bijbehorende informatie.](#)



Overzicht modules Trainer
C Atletiek Werpnummers



Overzicht Trainer C Werpnummers

Trainer C Atletiek Werpnummers

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 2

VAK	TYPE	UREN
Introductie tot de opleiding Trainer C Atletiek Springnummers Informatie rond opleiding, vakken, stage, ...	Theorie (online les)	1 uur
Trainingsmethodiek in atletiek Basismotorische vaardigheden, toepassing in de praktijk, opbouw van een training, voorbeeldschema's, ...	Theorie (zelfstudie) Praktijk (fysiek)	1 uur 8 uur
Techniekbeschrijving Discuswerpen	Theorie + Praktijk (fysiek)	2,5 uur
Techniekbeschrijving Kogelstoten	Theorie + Praktijk (fysiek)	4 uur
Techniekbeschrijving Hamerslingeren	Theorie + Praktijk (fysiek)	3 uur
Techniekbeschrijving Speerwerpen	Theorie + Praktijk (fysiek)	4 uur

Binnen de techniekbeschrijvingen worden de technieken uitgelegd.



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



Overzicht modules Trainer
C Atletiek Werpnummers



Overzicht Trainer C Werpnummers

Trainer C Atletiek Werpnummers

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 3

VAK	TYPE	UREN
Trainingspraktijken Trainer C Atletiek Discuswerpen	Theorie + Praktijk (fysiek)	4 uur
Trainingspraktijken Trainer C Atletiek Kogelstoten	Theorie + Praktijk (fysiek)	6 uur
Trainingspraktijken Trainer C Atletiek Speerwerpen	Theorie + Praktijk (fysiek)	6 uur
Trainingspraktijken Trainer C Hamerslingeren	Theorie + Praktijk (fysiek)	6 uur
Wedstrijdpraktijken Trainer C atletiek Springnummers <i>Informatie rond kampioenschappen, wedstrijddag, regelmenten ...</i>	Theorie + Praktijk (fysiek)	2 uur

Binnen Trainingspraktijken worden de technieken aangeleerd.



Overzicht modules Trainer
C Atletiek Werpnummers



Overzicht Trainer C Werpnummers

Trainer C Atletiek Werpnummers

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 4

VAK	TYPE	UREN
<p>Stage Trainer C Atletiek Werpnummers</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 observatietrainingen (6u)• Opdrachten gekoppeld aan 2 extra observatietrainingen (4u) <p><i>Deze opdrachten dienen allemaal uitgevoerd te worden binnen een andere club.</i></p>	Stage	10 uur
<p>Feedback en reflectiestage Trainer C Atletiek Werpnummers</p> <p><i>Bespreking van stage a.d.h.v. stageportfolio</i></p>	Praktijk (online)	2 uur



Trainer C Atletiek Werpnummers

Lesmateriaal

Het lesmateriaal bestaat uit cursusteksten en is terug te vinden op je VTS Account.

Je kan dit materiaal altijd en overal blijven raadplegen.

In de toekomst wordt dit cursusmateriaal uitgebreid met enkele E-learningmodules.



Trainer C Atletiek

Werpnummers

Examen

De beoordeling is als volgt:

- Sportwetenschappelijke vakken → via VTS
- Start 2 Coach:
 - Permanente evaluatie (75% van de lessen dient gevolgd te zijn en elke cursist moet aan bod zijn geweest bij de praktijklessen).
 - Theorie-examen
 - 25 kennisvragen (1u30)
- Module 2:
 - Trainingsmethodiek: opdracht
 - Techniekbeschrijvingen: theorie-examen (samen met S2C en M3).
- Module 3: Theorie-examen (samen met M2 en S2C) en praktijkexamen
- Module 4: Stageportfolio wordt beoordeeld



Trainer C Atletiek Werpnummers

Verdere doorstroming

Vanuit Trainer C Atletiek Werpnummers kan je verder doorstromen naar:

Trainer B Discuswerpen

Trainer B Kogelstoten

Trainer B Speerwerpen

Trainer B Hamerslingeren



OPLEIDING:

Trainer C Atletiek Meerkamp

Inleiding

Vrijstellingen

Doelgroep

Hoe ziet de opleiding eruit?

Toelatingsvoorwaarden

Lesmateriaal

Examen

Verdere doorstroming



Trainer C Atletiek Meerkamp

Inleiding

De opleiding Trainer C Atletiek Meerkamp bevindt zich binnen het competitiegedeelte van de opleidingsstructuur van de Vlaamse Trainersschool. De doelstelling van deze cursus is het zelfstandig kunnen begeleiden van CAD+ die actief zijn binnen een prestatiecontext op het vlak van meerkamp tot op landelijk/nationaal niveau.

Deze opleiding situeert zich binnen het LTAD-model in volgende ontwikkelingsfasen:

- Learn to train
- Train to train
- Train to compete



Trainer C Atletiek Meerkamp

Doelgroep

Deze opleiding is gericht op het begeleiden van de doelgroep '**CADETTEN EN OUDER**' op landelijk/nationaal niveau binnen de meerkamp.



Overzicht Trainer C Meerkamp

Trainer C Atletiek Meerkamp

Toelatingsvoorwaarden

Je dient minstens 18 jaar te worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.



Overzicht Trainer C Meerkamp

Trainer C Atletiek Meerkamp

Vrijstellingen

Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - [zie website VTS](#) > nuttig voor cursisten.

Er zijn vrijstellingen mogelijk o.b.v. behaalde opleidingen:

- Start 2 Coach
- Sportwetenschappelijke kennisvakken
- Reeds behaalde Trainer B M2A uit voorgaande opleidingsstructuur
- Reeds behaalde Trainer B uit voorgaande opleidingsstructuur (binnen zelfde disciplinegroep).
- Vanuit andere Trainer C's.



Trainer C Atletiek Meerkamp

Hoe ziet de opleiding
eruit?

De opleiding bevat **135 uur** aan informatie dewelke via theorielessen en praktijklessen worden aangeboden. In de toekomst zullen meer lessen ook via zelfstudie en blended worden aangeboden.

Bekijk hier de verschillende modules:

Module 1

Module 2

Module 3

Module 4



Trainer C Atletiek Meerkamp

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 1 bestaat uit afzonderlijk te volgen Sportwetenschappelijke kennisvakken én Start 2 Coach.

Enkel de Start 2 Coach zal geïntegreerd aangeboden worden.

De overige Sportwetenschappelijke kennisvakken dien je te volgen bij VTS.

Voor informatie over Start 2 Coach:

Start 2 Coach

Sportwetenschappelijke kennisvakken:

- Trainingsmethodiek (basis) - SWKV
- Motorisch leren - SWKV
- Ontwikkelingsleer - SWKV

[Klik hier om deze sportwetenschappelijke vakken te vinden op de website van de Vlaamse Trainersschool met bijbehorende informatie.](#)



Overzicht modules Trainer
C Atletiek Meerkamp



Overzicht Trainer C Meerkamp

Trainer C Atletiek Meerkamp

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 2

VAK	TYPE	UREN
Introductie tot de opleiding Trainer C Atletiek Springnummers Informatie rond opleiding, vakken, stage, ...	Theorie (online les)	1 uur
Trainingsmethodiek in atletiek Basismotorische vaardigheden, toepassing in de praktijk, opbouw van een training, voorbeeldschema's, ...	Theorie (zelfstudie) Praktijk (fysiek)	1 uur 8 uur
Techniekbeschrijvingen Werpnummers meerkamp	Theorie + Praktijk (fysiek)	10,5 uur
Techniekbeschrijving Springnummers meerkamp	Theorie + Praktijk (fysiek)	11 uur
Techniekbeschrijving Loopnummers meerkamp	Theorie + Praktijk (fysiek)	8 uur

Binnen de techniekbeschrijvingen worden de technieken uitgelegd.



Overzicht modules Trainer
C Atletiek Meerkamp



Overzicht Trainer C Meerkamp

Trainer C Atletiek Meerkamp

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 3

VAK	TYPE	UREN
Trainingspraktijken Trainer C Atletiek Werpnummers meerkamp	Theorie + Praktijk (fysiek)	16 uur
Trainingspraktijken Trainer C Atletiek Springnummers meerkamp	Theorie + Praktijk (fysiek)	17 uur
Trainingspraktijken Trainer C Atletiek Loopnummers meerkamp	Theorie + Praktijk (fysiek)	12,5 uur
Wedstrijdpraktijken Trainer C atletiek Springnummers <i>Informatie rond kampioenschappen, wedstrijddag, regelmenten ...</i>	Theorie + Praktijk (fysiek)	2 uur

Binnen Trainingspraktijken worden de technieken aangeleerd.



Overzicht modules Trainer
C Atletiek Meerkamp



Overzicht Trainer C Meerkamp

Trainer C Atletiek Meerkamp

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 4

VAK	TYPE	UREN
<p>Stage Trainer C Atletiek Meerkamp</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 observatietrainingen (6u)• Opdrachten gekoppeld aan 2 extra observatietrainingen (4u) <p><i>Deze opdrachten dienen allemaal uitgevoerd te worden binnen een andere club.</i></p>	Stage	10 uur
<p>Feedback en reflectiestage Trainer C Atletiek Meerkamp</p> <p><i>Bespreking van stage a.d.h.v. stageportfolio</i></p>	Praktijk (online)	2 uur



Trainer C Atletiek Meerkamp

Lesmateriaal

Het lesmateriaal bestaat uit cursusteksten en is terug te vinden op je VTS Account.

Je kan dit materiaal altijd en overal blijven raadplegen.

In de toekomst wordt dit cursusmateriaal uitgebreid met enkele E-learningmodules.



Trainer C Atletiek Meerkamp

Examen

De beoordeling is als volgt:

- Sportwetenschappelijke vakken → via VTS
- Start 2 Coach:
 - Permanente evaluatie (75% van de lessen dient gevolgd te zijn en elke cursist moet aan bod zijn geweest bij de praktijklessen).
 - Theorie-examen
 - 25 kennisvragen (1u30)
- Module 2:
 - Trainingsmethodiek: opdracht
 - Techniekbeschrijvingen: theorie-examen (samen met S2C en M3).
- Module 3: Theorie-examen (samen met M2 en S2C) en praktijkexamen
- Module 4: Stageportfolio wordt beoordeeld



Trainer C Atletiek Meerkamp

Verdere doorstroming

Vanuit Trainer C Atletiek Meerkamp kan je verder doorstromen naar:

Trainer B Meerkamp



OPLEIDING:

Trainer B Atletiek

Duidt aan vanuit welke Trainer C jij komt komt:

Loopnummers

Springnummers

Werpnummers

Meerkamp



OPLEIDING:

Vanuit de Trainer C Atletiek Loopnummers is doorstroming enkel mogelijk naar:

Trainer B Sprint-Horden

Trainer B (halve)Fond



OPLEIDING:

Vanuit de Trainer C Atletiek Springnummers is doorstroming enkel mogelijk naar:

Trainer B Verspringen/Hinkstapspringen

Trainer B Hoogspringen

Trainer B Polsstokspringen



OPLEIDING:

Vanuit de Trainer C Atletiek Werpnummers is doorstroming enkel mogelijk naar:

Trainer B Discuswerpen

Trainer B Kogelstoten

Trainer B Speerwerpen

Trainer B Hamerslingeren



OPLEIDING:

Vanuit de Trainer C Atletiek Meerkamp is doorstroming enkel mogelijk naar:

Trainer B Meerkamp



Momenteel is de Vlaamse Atletiekliga nog volop in overleg met de Vlaamse Trainersschool om de stramienen van deze opleiding te bepalen aangezien de nieuwe opleidingsstructuur vanaf Trainer B pas vanaf 2025 in voege gaat.

We kunnen dus nog niet alle informatie aanbieden.

Voor verdere vragen aarzel niet om de verantwoordelijke voor opleiding en vorming van trainers te contacteren:

- Sietske Lenchant (sietske@atletiek.be)



Opgelet!

De overige opleidingsniveaus schakelen WEL al in 2024!!
(Initiator Atletiek, Initiator Running, Instructeur Running, Trainer C).



Ga terug naar het keuzemenu

OPLEIDING:

Initiator Running

Inleiding

Vrijstellingen

Doelgroep

Hoe ziet de opleiding eruit?

Toelatingsvoorwaarden

Lesmateriaal

Examen

Verdere doorstroming



Initiator Running

Inleiding

Na het volgen van deze opleiding kan de cursist **beginnende** recreatieve lopers begeleiden, rekening houdend met de individuele fysiologische, mentale en sociale behoeften van de sporter.



Initiator Running

Doelgroep

Deze opleiding is gericht op het begeleiden van de doelgroep **'beginnende loopbegeleiders'**.



Initiator Running

Toelatingsvoorwaarden

Je dient minstens 16 jaar te worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.



Initiator Running

Vrijstellingen

Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - [zie website VTS](#) > nuttig voor cursisten.



Initiator Running

Hoe ziet de opleiding eruit?

De opleiding bevat **60 uur** aan informatie dewelke via online lessen, zelfstudie, Webinars en praktijklessen worden aangeboden.

Bekijk hier de verschillende modules:

Module 1

Module 2

Module 3

Module 4



Initiator Running

Hoe ziet de opleiding eruit?

Module 1 is de Start 2 Coach en bestaat uit **15 uur**. De opleiding is een combinatie van online lessen, zelfstudie en praktijklessen op locatie.

VAK	TYPE	UREN
Basisprincipes rond verantwoord training geven <i>Didactisch model met 5 bouwstenen.</i>	Online les Zelfstudie Praktijk (fysiek)	4 uur 3 uur 8 uur



Initiator Running

Hoe ziet de opleiding eruit?

Module 2

VAK	TYPE	UREN
Introductie tot de opleiding Initiator Running Informatie rond opleiding, vakken, stage, ...	Online les	1 uur
Basisprincipes voor trainingsopbouw in running <i>Fysiologische basisprincipes, looptechnische basisprincipes, voeding, blessures, ...</i>	Webinar	6 uur
Loopvarianten en organisatievormen in running <i>Alternatieve bewegingsvormen, circuittraining, ...</i>	Webinar	3 uur



Initiator Running

Hoe ziet de opleiding eruit?

Module 3

VAK	TYPE	UREN
Trainingspraktijken Initiator Running <i>Didactische Oefeningen</i>	Praktijk (fysiek)	4 uur
Geïndividualiseerde loopbegeleiding basis <i>Classificatie looptrainingsvormen, ontwikkelingsplan, ...</i>	Webinar Online les Praktijk (fysiek)	2 uur 6 uur 4 uur



Initiator Running

Hoe ziet de opleiding eruit?

Module 4

VAK	TYPE	UREN
Stage Initiator Running	Stage	15 uur
Feedback en reflectiestage Initiator Running Bespreking van stage a.d.h.v. stageportfolio	Praktijk (online)	4 uur



Initiator Running

Lesmateriaal

Het lesmateriaal bestaat uit cursusteksten, PPT's en E-modules en is terug te vinden op je VTS Account en in VTS Connect.
Je kan dit materiaal altijd en overal blijven raadplegen.



Initiator Running

Examen

De beoordeling is als volgt:

- Start 2 Coach:
 - Permanente evaluatie
 - Opdracht
 - Theorie-examen
- Module 2:
 - Opdrachten
- Module 3:
 - Trainingspraktijken: Praktijkexamen
 - Geïndividualiseerde loopbegeleiding basis: opdracht
- Module 4: Stageportfolio wordt beoordeeld



Initiator Running

Verdere doorstroming

Vanuit Initiator Running kan je verder doorstromen naar:

Instructeur Running



OPLEIDING:

Instructeur Running

Inleiding

Vrijstellingen

Doelgroep

Hoe ziet de opleiding eruit?

Toelatingsvoorwaarden

Lesmateriaal

Examen



Instructeur Running

Inleiding

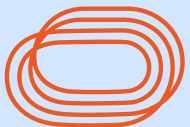
Na het volgen van deze opleiding kan de cursist **gevorderde** recreatieve lopers begeleiden, rekening houdend met de individuele fysiologische, mentale en sociale behoeften van de sporter.



Instructeur Running

Doelgroep

Deze opleiding is gericht op het begeleiden van de doelgroep **'gevorderde loopbegeleiders'**.



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



Overzicht Instructeur Running

Instructeur Running

Toelatingsvoorwaarden

Je dient minstens 18 jaar te worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.

Je dient de kwalificatie Initiator Running te bezitten.

Je moet minstens 1 bijscholing gevolgd hebben in de afgelopen 2 jaar gerelateerd aan Running.



Instructeur Running

Vrijstellingen

Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - [zie website VTS](#) > nuttig voor cursisten.



Instructeur Running

Hoe ziet de opleiding
eruit?

De opleiding bevat **88 uur** aan informatie dewelke via online lessen, zelfstudie, Webinars en praktijklessen worden aangeboden.

Bekijk hier de verschillende modules:

Module 1

Module 2

Module 3

Module 4



Instructeur Running

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 1 bestaat uit afzonderlijk te volgen Sportwetenschappelijke kennisvakken. Deze vakken kan je volgen bij VTS.

Sportwetenschappelijke kennisvakken:

- Anatomie (basis) - SWKV
- Motorisch leren - SWKV
- Sportpsychologie (basis) - SWKV

[Klik hier om deze sportwetenschappelijke vakken te vinden op de website van de Vlaamse Trainersschool met bijbehorende informatie.](#)



Overzicht modules Instructeur Running



Overzicht Instructeur Running

Instructeur Running

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 2

VAK	TYPE	UREN
Introductie tot de opleiding Instructeur Running Informatie rond opleiding, vakken, stage, ...	Online les	1 uur
Lactaatmeting in running <i>Lactaatafname, metingen, ...</i>	Theorie	2 uur
Drank en voeding in running <i>Voedingssupplementen, sportvoeding, ...</i>	Theorie Praktijk	2 uur 2 uur
Loopvarianten en alternatieve trainingsvormen in Running	Theorie	2 uur



Instructeur Running

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 3

VAK	TYPE	UREN
Gebruik van hartslagmeting <i>Monitoring o.b.v. hartslagmeting</i>	Praktijk	4 uur
Geïndividualiseerde loopbegeleiding gevorderd <i>Opstellen jaarplanning</i>	Theorie Praktijk	4 uur 8 uur
Loopanalyse in running <i>Bewegingsanalyse</i>	Theorie Praktijk	1 uur 2 uur



Instructeur Running

Hoe ziet de opleiding
eruit?

Module 4

VAK	TYPE	UREN
Stage Instructeur Running	Stage	20 uur
Feedback en reflectiestage Instructeur Running Bespreking van stage a.d.h.v. stageportfolio	Praktijk (online)	4 uur



Instructeur Running

Lesmateriaal

Het lesmateriaal bestaat uit cursusteksten en PPT's en E-modules en is terug te vinden op je VTS Account en in VTS Connect.
Je kan dit materiaal altijd en overal blijven raadplegen.



Instructeur Running

Examen

De beoordeling is als volgt:

- Module 1:
 - Sportwetenschappelijke vakken → via VTS
- Module 2:
 - Opdrachten
- Module 3:
 - Opdrachten
- Module 4: Stageportfolio wordt beoordeeld



OPLEIDING:

Trainer A Atletiek

Voorlopig hebben we nog geen verdere informatie rond de opleidingen Trainer A Atletiek.

Momenteel zijn de visieteksten voor Trainer A in opmaak en dienen deze goedgekeurd te worden door de Taskforce van de Vlaamse Trainersschool.

Er zal in 2024 afgetoetst worden bij onze TrB cursisten of er interesse is in een specifieke TrA. Organisatie is dus ten vroegste in 2025.

