

# Bijscholing Get Fit 2 Handbal 18/11/2018 Wilrijk

## Get Fit 2 Handbal

Letselpreventie voor  
jonge handballers

Joeri Van De Voorde



**Wanneer :** zondag 18 november 2018 - 9u-13u

**Spreeker :** Joeri Van De Voorde (opgeleid als 'Get Fit 2 Handbal' - expert door Universiteit Gent)

**Inhoud :**

Handbal is leuk en gezond. Jammer genoeg leidt handbal ook soms tot sportletsels. Gelukkig kan de kans op het oplopen van sportletsels sterk verlaagd worden via sportletselpreventie. Onder het motto "Jong geleerd is oud gedaan" is het belangrijk om jonge handballers de principes van sportletselpreventie bij te brengen, zodat deze steeds onlosmakelijk verbonden worden met sportparticipatie. Daarom ontwikkelde de Universiteit Gent in samenwerking met de Vlaamse Handbalvereniging en in opdracht van de Vlaamse overheid het Get Fit 2 Handbal programma voor handbaltrainers.

Tijdens deze bijscholing wordt de trainer opgeleid om op een wetenschappelijk onderbouwde manier sportletselpreventie aan bod te laten komen in zijn/haar trainingen. Belangrijke aandacht gaat hierbij naar toegankelijke en haalbare oefenstof voor implementatie in de bestaande trainingen. Achtereenvolgens wordt het belang en nut van sportletselpreventie geschetst, worden de verschillende strategieën voor sportletselpreventie uitgelegd en komen meerdere mogelijkheden om sportletselpreventie te organiseren aan bod. Via actieve leermomenten wordt een brede waaier aan oefenstof aangeboden, waarmee men direct aan de slag kan op het terrein.

**Bijkomende info :** sportieve kledij voorzien. Actieve participatie aan de bijscholing wordt verwacht. De deelnemers krijgen na afloop kijkwijzers mee naar huis die zij meteen kunnen gebruiken op het terrein. Meer info via [linde.panis@handbal.be](mailto:linde.panis@handbal.be)

**Erkend voor :** Handbaltrainers (A,B,C licentie) en sporttechnische jeugdcoördinatoren

**Inschrijvingsgeld :** gratis

**Inschrijvingen :** tem 13/11/2018 via <https://www.uilenspiegel.be/uilenbijscholing/>

**Waar :** Sporthal De Bist, Koningin Elisabethstraat 7, 2610 Wilrijk