

Jeugdplan Crackerjacks

Algemeen

Vanuit haar visie onderschrijft Crackerjacks de noodzaak van een goede jeugdopleiding. Kern daarvan zijn gekwalificeerde trainers/coaches die werken vanuit een gedeelde visie op alle dimensies van de sport, zodat alle speelsters en spelers op dezelfde manier worden benaderd, dezelfde technieken wordt geleerd en die toepassen in dezelfde aanvallende en verdedigende systemen. In dit jeugdplan wordt daartoe een aanzet gegeven voor de jongste jeugd tot en met de U14.

Visie

De algemene doelstelling van Crackerjacks is om iedereen in Amersfoort en omgeving te alle tijde de mogelijkheid te bieden basketbal te kunnen spelen op elk gewenst niveau. Hiervoor zijn nodig kwantiteit, kwaliteit en continuïteit. De continuïteit kan enkel gewaarborgd worden als er voldoende instroom is van nieuwe leden en die nieuwe leden ook voldoende lang verbonden blijven aan de vereniging. Daarmee kan een buffer worden onderhouden/gecreëerd waaruit te alle tijde voldoende gekwalificeerde kandidaten geworven kunnen worden om de noodzakelijke kaders te vullen. Hoe groter die buffer, hoe groter de kans daarop. Daarnaast verhoogt een groot aantal leden de kans op financiële stabiliteit. Om dit te realiseren, moet de vereniging kwaliteit bieden in de zin van (hoogste) niveaus waarop in de verschillende leeftijdsklassen kan worden gespeeld, in de begeleiding daarbij (trainers/coaches), maar ook in de vorm van sfeer, veiligheid en respect. Een goede jeugdopleiding vormt hiervoor de basis.

Kernwaarden

veiligheid, plezier, teamgeest, fundamentals, doorzettingsvermogen, incasseringsvermogen, zelfstandigheid, verantwoordelijkheid, ...

NB deze kernwaarden moeten aansluiten bij de kernwaarden uit de visie van Crackerjacks

Opzet

Het Canadian Basketball Athlete Development Model (LTAD) is het uitgangspunt van dit jeugdplan. Onderdeel van dit model is dat in de hele vereniging uniforme regels worden gehanteerd (onder andere systemen voor de aanval en de verdediging)¹. Dit schept duidelijkheid en maakt de overgang naar of het meespelen in andere teams makkelijk. Voor de aanval zullen we daarvoor het Read & React (R&R) systeem gebruik dat is ontwikkeld door Rick Torbett². Kern van het LTAD-model is de koppeling van de basketbalopleiding aan de ontwikkelingsfasen van kinderen en dat coachen over veel meer gaat dan enkel het leren van skills en het opbouwen van conditie. Naast leren basketballen ontwikkelen kinderen op sport ook mentale (o.a. plezier, zelfvertrouwen, concentratie, doorzettingsvermogen), cognitieve (o.a. leren beslissen) en emotionele (o.a. leiderschap, verantwoordelijkheid, vertrouwen, communicatie) vaardigheden. Daar moet je je als trainer goed

¹ dit model gaat uit van een natuurlijke instroom vanaf de U10. In de praktijk zal bij Crackerjacks instroom in elke leeftijdsklasse plaatsvinden. Hier moet uiteraard op worden ingespeeld

² in het Nederlands wordt dit ook wel vertaald in Actie-Reactie (AR), maar aan deze vertaling ontbreekt het expliciete (belangrijke) lees/herken-element.

bewust van zijn. Op trainingen moet aan al deze facetten aandacht worden besteed. Door de NOC/NSF is deze aanpak uitgewerkt in vier inzichten: structureren, stimuleren, individuele aandacht geven en regie overdragen³.

De koppeling van de basketbalopleiding van kinderen aan hun ontwikkeling, geeft verschillende accenten in trainingen voor de verschillende leeftijdsfasen:

U10 (FUNdamental stage)

het gaat om plezier⁴ en (zeker) niet om winnen. In deze fase staat voorop de ontwikkeling van: coördinatie, balans, balcontrole.

U12 (Learn to Train stage -L2T)

dit is de meest belangrijke fase als het gaat om de motorische ontwikkeling van kinderen. Met grote nadruk richt deze fase zich dan ook op het (tweehandig!) aanleren van basistechnieken met de bal (verdediging alleen maar als onderdeel van aanval-oefeningen)⁵.

U14 en U16 (Train to Train stage -T2T)

in deze fase beginnen kinderen aan hun puberteit. Dat vergt een heel andere benadering dan in de vorige fase⁶. In deze fase wordt verder gewerkt aan basistechnieken, maar wordt ook een begin gemaakt met het ontwikkelen van het nemen van beslissingen. Zeker in deze fase kan begonnen worden met het implementeren van het R&R systeem.

Read and React System (R&R)

dit systeem bouwt in lagen (layers) op naar een vorm van moving offense waarbij alles afhangt van beslissingen die zowel aanvallers (met bal, maar ook zonder bal) als verdedigers nemen. Het systeem bouwt enkel op, er vallen nooit elementen af in latere lagen⁷. Naast een set basistechnieken die voor elke laag vereist is, ligt de nadruk op het herkennen van bepaalde situaties (read) en het reageren daarop (react). Omdat dit cognitieve aspect zo'n belangrijke rol speelt, ligt implementatie pas vanaf de U14 voor de hand⁸. Spelers moeten enigszins kunnen begrijpen waarom een en ander zo moet en zullen tenminste over een set basisvaardigheden moeten beschikken om überhaupt aan een bepaalde laag te kunnen beginnen. Enkel in heel beperkte vorm kan daar al eerder mee worden begonnen (bijvoorbeeld door te proberen de bucket wat meer over open te houden en de ervaring is dat U12-speelsters die al beschikken over een uitgebreide set basis skills kunnen beginnen met de pass-end-cut layer). Het aanleren van lagen is soms noodzakelijk met 5-0 oefeningen, maar heel veel kan ook (verborgen) via bijvoorbeeld warming-up oefeningen⁹.

³ zie hiervoor 2 youtube filmpjes. Voor de allerjongsten (tm U12):

https://www.youtube.com/watch?v=oFkapIYUN-g&ab_channel=Sportplezier

en voor de pubers:

https://www.youtube.com/watch?v=dOzMWQZrVOM&t=207s&ab_channel=Sportplezier

⁴ plezier vormt altijd een belangrijk/noodzakelijk onderdeel van trainingen maar later zal spelers ook steeds meer geleerd moeten worden om door te zetten (wat soms even minder plezierig kan zijn).

⁵ Vooral ook gegeven de -in vergelijking met Canada- beperkte trainingstijd die we tot onze beschikking hebben. In tegenstelling tot technieken met bal, kan verdedigen ook op latere leeftijd nog zeer goed worden aangeleerd.

⁶ zie ook vooral ook het NOC/NCF filmpje over omgaan met pubers

⁷ een speler iets afleren wat je hem/haar eerder hebt aangeleerd is niet alleen erg inefficiënt, maar ook slecht voor het noodzakelijke vertrouwen dat spelers moeten hebben in de deskundigheid van hun trainer.

⁸ Bij de U12 kun je wel beginnen met proberen de bucket zo veel mogelijk vrij te houden

⁹ dit werkt zeer goed is de ervaring. Daar staat tegenover dat je nooit elementen in oefeningen moet gebruiken die niet in dit systeem zitten (bijvoorbeeld de V-cut).

Ondersteuning

Nadere uitwerking plan

Voor deze drie groepen (U10, U12, U14/U16) zal dit plan verder worden uitgewerkt in handleidingen voor trainers en coaches. In deze handleidingen zullen zo veel mogelijk praktische aanwijzingen en tips worden gegeven, zodat coaches en trainers zo eenvoudig mogelijk het plan kunnen implementeren.

Oefenmateriaal

dit is een combinatie van papieren en digitale documenten c.q. filmpjes. Daarvoor is bij Crackerjacks al het een en ander beschikbaar op de site van Crackerjacks of komt mogelijk beschikbaar via een gezamenlijk platform (b.v. Google Drive). Dit moet mogelijk nog wel getoetst worden op actualiteit/buikbaarheid en worden aangevuld met informatie over het R&R-systeem.

Begeleiding en opleiding trainers

In eerste instantie zullen beginnende en minder ervaren trainers begeleid worden door mensen met ervaring op het gebied van basketball (trainen en coachen) en op het gebied van didactiek. Trainers en begeleiders worden door de TC gekoppeld en samen spreken zij dan een begeleidingstraject af.

In een later stadium kunnen cursussen van de NBB gevolgd worden (o.a. BT2-, BT3-cursus).

Trainingsrooster

uiteindelijk gaat het opleiden van de spelers (en daar gaat het allemaal om natuurlijk) via de trainingen. Voor het trainingsrooster worden de volgende uitgangspunten gehanteerd:

- elk team traint tenminste één keer afzonderlijk (en ten minste één keer in Zielhorst);
- zo veel mogelijk wordt geprobeerd om alle spelers en speelsters ten minste twee trainingen per week aan te bieden (daar kunnen groepstrainingen -dus trainingen met meerdere teams- onderdeel van zijn);
- zo veel mogelijk wordt geprobeerd selectieteams, bestaande uit gemotiveerde en getalenteerde spelers, (ten minste?) drie keer per week te laten trainen;
- zeker tot en met de U12 bestaat het aanbod aan overige trainingen zoveel mogelijk uit groepstrainingen.