

# Jeugdplan Crackerjacks

## Handboek trainers/coaches U14 en U16

### 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 handboek wordt dit plan verder uitgewerkt voor de U14 en U16.

Het Canadian Basketball Athlete Development Model (LTAD-model) vormt de basis van ons jeugdplan. Kern van het LTAD-model is de koppeling van (basketball)opleiding aan de ontwikkelingsfasen van kinderen en dat die ontwikkeling vier dimensies kent:

- fysieke (o.a. skills, fitness);
- mentale (o.a. plezier, zelfvertrouwen, concentratie, doorzettingsvermogen);
- cognitieve (o.a. leren beslissen);
- emotionele (o.a. leiderschap, verantwoordelijkheid, vertrouwen, communicatie).

Het geven van trainingen en het coachen van wedstrijden betekent dan ook dat aan al deze dimensies aandacht moet worden besteed. Trainer/coach zijn gaat veel verder dan alleen het aanleren van een lay-up of een chest-pass. Het gaat ook over leren communiceren, door te zetten en beslissingen nemen. Daarnaast moet je goed weten wat kinderen op die leeftijd aan kunnen en waar ze nog niet aan toe zijn en hoe je ze daarbij moet benaderen. Goede kennis van al deze aspecten verhoogt de kans dat de kinderen trainingen leuk vinden enorm, daardoor veel leren en jij als trainster of trainer er een goed gevoel aan over houdt (win-win-win dus). Ook als trainer/coach draag je een stukje bij aan de opvoeding van kinderen. Daar moet je je goed van bewust zijn.

Onderdeel van het LTAD-model zijn uniforme regels die in de hele vereniging worden gehanteerd, waaronder één systeem voor de aanval en de verdediging. Voor de aanval zullen we daarvoor het Read & React (R&R) systeem gebruik dat is ontwikkeld door Rick Torbett<sup>1</sup>.

In onderstaande uitwerking zullen we hier verder op ingaan en ook een aantal praktische handvaten proberen te geven hoe je dat in de praktijk kunt toepassen. Om beter aan te sluiten bij de uitwerking van het jeugdplan zijn de 4 dimensies van het LTAD-model omgezet in 3 ontwikkelingsvormen: basketball, fysiek en mentaal/cognitief/emotioneel. De basketball- en de fysieke ontwikkeling zullen worden uitgewerkt en begeleid door de coördinatoren, het laatste vooral door de CJ-CO<sup>2</sup>, die op haar beurt weer gebruik maakt van zeer inzichtelijk materiaal dat door de NOC-NSF is ontwikkeld<sup>34</sup>.

---

<sup>1</sup> in het Nederlands wordt dit ook wel vertaald in Actie-Reactie (AR), maar aan deze vertaling ontbreekt het expliciete (belangrijke) lees/herken-element.

<sup>2</sup> de CJ-CO begeleidt vanaf seizoen 2019-2020 bij Crackerjacks alle trainers en coaches tot en met U18 bij de sociaalpedagogische kant van het trainen en coachen

<sup>3</sup> Je kunt hiervoor eens kijken naar de zeer leerzame video (van ca. 5 minuten) die daarbij wordt gehanteerd: <https://www.youtube.com/watch?v=dOzMWQZrVOM&t=207s>

<sup>4</sup> De NOC-NSF heeft de mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling vertaald in vier inzichten: 1) structureren, 2) stimuleren, 3) individuele aandacht geven en 4) regie overdragen. De praktische vertaling van

Daarnaast vind je hieronder nog een aparte paragraaf over veiligheid, wat een absolute eerste voorwaarde is voor kinderen die bij ons basketballen evenals een paragraaf over coaching van wedstrijden. De verdere invulling van de basketbal- en de fysieke ontwikkeling in de vorm van een (jaar)plan met bijbehorende oefeningen wordt apart uitgewerkt. Veel oefenmateriaal is ook te vinden op site van Crackerjacks.

## Uitwerking U14 en U16 (Train to Train stage)

### Basketball ontwikkeling

In deze fase staat het verfijnen van aangeleerde fundamentals voorop, naast het aanleren van nieuwe fundamentals. Fundamentals zonder bal, waaronder verdedigen, zullen ook zeker aan bod komen bij de U14 en de U16, maar veel minder dan fundamentals met bal. Alle balhandelingen worden zowel rechts als links aangeleerd. Ook bij de U14 en bij de U16 zijn kinderen nog zeer goed in staat om technieken met beide handen vrijwel even goed aan te leren. In de hele aanpak van de jeugdopleiding bij Crackerjacks staat voorop dat er een solide basis moet worden gelegd. Investeren in een goede basis betaalt zich uiteindelijk altijd uit! Wat betreft de verdediging wordt in deze fase een begin gemaakt met de teamverdediging (bij de U12 wordt nog uitsluitend gewerkt aan individuele defense skills). Jump-to-the-ball speelt een belangrijke rol (van op de bal naar defense één pass van de bal af). Later kan ook worden gewerkt aan ball-side-help-side-defense, inclusief help-and-recover. Verder kan voorzichtig worden begonnen met transitie-oefeningen, maar vergeet niet dat transitie één van de moeilijkste onderdelen is van het basketballen. Op hoge snelheid moeten technieken worden uitgevoerd en in een split-second moeten beslissingen worden genomen. Dit laatste is nog heel lastig, zeker voor U14 spelers en speelsters, dus leg de lat vooral niet te hoog. Dat zal alleen maar frustreren.

Bij de U14 en de U16 gaat tactiek ook voorzichtig een rol spelen. Voor de aanval gebruiken we hier het R&R systeem voor, maar onderdelen daarvan kunnen alleen worden aangeleerd als de spelers of speelsters voldoende technische bagage in huis hebben en als ze toch enigszins in staat zijn te begrijpen waarom je bepaalde beslissingen neemt. Wel kun je (ook al in een eerder stadium) heel goed onderdelen van het systeem verpakken in (warming-up) oefeningen<sup>56</sup>.

Speeltijd wordt vooral bepaald door opkomst en inzet op trainingen. Speeltijd probeer je zo veel mogelijk over alle spelers te verdelen. In uitzonderlijke gevallen kun je hier van af wijken, door bijvoorbeeld in het 4<sup>e</sup> kwart een keer op de winst te spelen (als daarvoor iedereen al een behoorlijke speeltijd heeft gehad). Voor jou als trainer/coach is winnen niet belangrijk. Ontwikkeling staat voorop. Maar wedstrijden winnen en zeker spannende wedstrijden is erg goed voor de teamgeest, dus daarom mag je soms in het laatste deel wel op winst spelen.

---

die inzichten zijn in dit stuk terug te vinden in de verschillende suggesties die gegeven worden in de paragraaf over mentale, cognitieve en emotionele ontwikkelingen.

<sup>5</sup> 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).

<sup>6</sup> bij de U14 wordt absoluut nog niet gewerkt aan screens. Screens is een dermate complex onderdeel van basketballen dat je zelfs nog heel voorzichtig moet zijn als je ze bij de U16 wilt introduceren. Daarnaast is de eerste optie bij screens (op de bal) altijd schieten en dat moeten ze eerst voldoende beheersen om überhaupt het screenen goed aan te kunnen leren.

## Fysieke ontwikkeling

Vrijwel alle meiden en jongens maken in deze leeftijdsklasse een enorme groeispurt door. Dat betekent dat hun coördinatie eerder achteruit gaat dan vooruit<sup>7</sup> en dat je heel voorzichtig moet zijn met het belasten van gewrichten. Hun botten groeien harder dan hun spieren in deze fase. De spieren zijn daardoor minder in staat de belasting te verwerken, waardoor dat meer op de gewrichten neer komt. Dit kan met name heel vervelende en langdurige knieblessures met zich mee brengen. Als je dat merkt, moet je ook onmiddellijk ingrijpen (verwijzen naar een fysio is vaak het beste, huisartsen zijn minder gespecialiseerd over het algemeen)<sup>8</sup>. Bij de jongens kun je tegen enorme verschillen in ontwikkeling aanlopen, waardoor je te maken krijgt met een mix van lange ongecoördineerde slungels (die ook veel eerder moe zijn, groeien kost heel veel energie) en kleine spelers die relatief (nog) heel goed kunnen bewegen.

Beheersing van het lichaam is van groot belang. Bewegingen kun je veel makkelijker en sneller uitvoeren en daarmee voorkom je ook blessures. Daarom wordt bij de U14 en de U16 de nodige aandacht besteed aan de ontwikkeling van stabiliteit en lenigheid. Hiervoor zijn een groot aantal oefeningen beschikbaar<sup>9</sup>, waarvan je zeker aan het begin van het seizoen een stuk van je training moet besteden, met als doel dat ze deze oefeningen thuis dagelijks doen. Daarnaast kan ook goed gewerkt worden aan uithoudingsvermogen. Deze fase is belangrijk voor de ontwikkeling van het aerobe systeem, maar er kan bijvoorbeeld ook gewerkt worden aan snelheid (met korte intervallen).

## Mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling<sup>10</sup>

Vooraf in deze fase zijn de verschillen tussen chronologische leeftijd en ontwikkelingsleeftijd het grootst. Daardoor kun je binnen je groep grote verschillen krijgen in wat spelers aankunnen en dus ook hoe je ze moet benaderen.

In deze fase wordt verder gewerkt aan basistechnieken, maar wordt ook een begin gemaakt met het ontwikkelen van het nemen van beslissingen. Als spelers of speelsters voldoende technische basisvaardigheden bezitten en al enigszins getraind in het nemen van beslissingen, kan in deze fase heel voorzichtig begonnen worden met het implementeren van het R&R-systeem. Naast basketball skills, zitten aan dit systeem ook cognitieve aspecten die vooral gaan over het lezen van verdedigers en van verdedigingen. Het begrijpen waar ze mogelijkheden weggeven en hoe je daarvan kunt profiteren.

Kenmerken en aandachtspunten die uit deze fase van de ontwikkeling voortvloeien:

- deze leeftijdsfase betekent voor kinderen het begin van hun pubertijd. Dat zijn heel wankel stappen op weg naar volwassenheid, waardoor ze extra gevoelig worden voor op- en aanmerkingen (hoe goed je dat ook bedoeld!) en waar je dus heel voorzichtig mee om moet gaan. Sowieso probeer je alleen maar te stimuleren, maar doe dat wel met oprechte

---

<sup>7</sup> dat is ook een van de redenen dat in deze leeftijdsklasse nog heel veel moet worden herhaald. Zo houden ze hun skills op orde en krijgen ze meteen hun ledematen weer onder controle.

<sup>8</sup> kinderen willen niets liever dan trainen en spelen en zullen dus de neiging hebben blessures te verbergen/niet te laten merken. Ook als ze niet om hun blessure heen kunnen, zullen ze toch willen blijven proberen te spelen. Ga hier niet in mee! Altijd, maar zeker op deze leeftijd, moet je blessures -en zeker klachten over knieën!!- heel serieus nemen.

<sup>9</sup> in twee clinics van Alan Stein hierover zitten wel zo ongeveer alle benodigde oefeningen:

[https://www.youtube.com/watch?v=9Ql4AY0mxjc&ab\\_channel=BasketballManitoba](https://www.youtube.com/watch?v=9Ql4AY0mxjc&ab_channel=BasketballManitoba)

[https://www.youtube.com/watch?v=PIgWQKS\\_1Y4&ab\\_channel=BasketballManitoba](https://www.youtube.com/watch?v=PIgWQKS_1Y4&ab_channel=BasketballManitoba)

<sup>10</sup> veel goed tips zijn verwerkt uit de aanpak van het coach-de-coach traject.

complimenten (anders prikken ze er zo doorheen). Je moet kinderen ook nooit met anderen vergelijken, dat leidt alleen maar tot frustraties. Je kijkt daarom enkel naar de voortgang die ze zelf boeken;

- pubers willen zelf beslissingen nemen. Spreek daarom samen met hen doelen af. Voor eigen doelen werken ze veel harder dan voor doelen die jij aan ze oplegt. Nog beter is het als je ze zelf oplossingen laat vinden, want dat willen ze graag op deze leeftijd. Probeer dat zo veel mogelijk op training toe te passen (bijvoorbeeld in een close-out situatie zelf uit te laten zoeken wat ze het beste kunnen doen)<sup>11</sup>;
- op deze leeftijd willen ze geen dingen meer doen waar ze het nut niet van inzien. Je moet daarom ook altijd het nut van oefeningen aan ze uitleggen, bijvoorbeeld dat ze daardoor in de toekomst makkelijker kunnen scoren;
- pubers gaan zich veel bewuster worden van fysiek contact. Het contact onderling moet je blijven stimuleren. Dat is nodig om goed te kunnen basketballen, maar je moet extra voorzichtig zijn met wat je zelf doet (als je ze soms het beste even aan kunt raken om hun houding te corrigeren, kun je bijvoorbeeld eerst vragen of je dat mag doen<sup>12</sup>);
- naast fysieke ontwikkeling, moeten ook de hersenen zich (verder) ontwikkelen in de pubertijd, waaronder het vermogen verbanden te leggen (nodig om bijvoorbeeld beslissingen te kunnen begrijpen). Ga dus niet uit te gaan van je eigen vaardigheden op dat gebied. Je kunt echter wel proberen om de complexiteit van oefeningen heel voorzichtig op te voeren;
- pubertijd brengt ook onvermijdelijk spanningen tussen kind en volwassene met zich mee en dus ook tussen jou en je spelers. Het is belangrijk dat je aan het begin van het seizoen duidelijke afspraken met ze maakt over hoe je wilt dat ze zich op training en tijdens wedstrijden gedragen. Bewaak die grenzen, wees daar consequent in, maar ga er wel voorzichtig mee om. Consequent is niet het zelfde als rigide;
- het is essentieel voor hun veiligheid dat je contact met ze blijft houden. Je kunt dat onder andere doen door interesse te tonen in hun wereld (vraag eens hoe het op school gaat bijvoorbeeld);
- 'erbij horen' is heel belangrijk bij deze leeftijd. Teamsport is daar uitermate geschikt voor, dus maak daar goed gebruik van, bijvoorbeeld door de bijdrage van spelers aan het team te benadrukken (iedereen draagt op zijn of haar wijze altijd iets bij). Het team is ook altijd belangrijker dan individuele spelers of speelsters. Ook kun je proberen naast het basketbal en paar sociale activiteiten te organiseren (of beter nog, vraag of een paar ouders dat voor hun rekening willen nemen);
- spelers kunnen op deze leeftijd best al wat verantwoordelijkheid aan. Probeer daar aan te werken. Zeker vanaf de U14 ga je met aanvoerders werken, die je bepaalde taken geeft, zoals zorgen dat alle taken gedaan worden). Dat geldt ook voor de ontwikkeling van normen en waarden. Zo kun je zorgen dat ze altijd na een training de zaal leeg achterlaten en na afloop van een wedstrijd laat je ze de bank opruimen (en laten ze niet het volgende team met de onvoorstelbare zoi zitten die ze er soms van weten te maken);

---

<sup>11</sup> niet alle oefeningen lenen zich evengoed voor het 'zelf laten oplossen'. Bij het vinden van goede beslissingen bij een close-out situatie zou dat goed kunnen, maar de vraag waarom je bij een spin-move de bal zo laag mogelijk bij de grond pakt, kun je het beste zelf aan ze uitleggen. Je moet dus een beetje op zoek naar een balans tussen deze twee vormen.

<sup>12</sup> we kunnen niet genoeg benadrukken hoe voorzichtig je hier mee om moet gaan (ook bij jongens!). Beperk het zo veel mogelijk en doe het kort en voorzichtig. Wat je ook doet, het spreek uiteraard voor zich dat er nooit getwijfeld hoeft te worden aan je integriteit.

- omdat ze erg onzeker zijn, zullen ze moeite hebben om zich te laten horen. Toch is dat nodig bij het basketballen (en niet bij sport alleen!). Forceer niets, maar werk er wel aan. Stimuleer en beloon communicatie die ze hebben in het veld.

Voor het ontwikkelen van hun communicatieve vaardigheden c.q. hun zelfvertrouwen, kun je aan het begin van de training alle kinderen jou (en je assistenten) een hand of een box laten geven. Voor de ontwikkeling van het teamgevoel sluit je elke training af met een gezamenlijke yell (dat is meteen ook een hele duidelijke afsluiten).

## Veiligheid

Omdat het 'zich veilig voelen' van cruciaal belang is, zorg je als coach altijd voor een veilige omgeving voor de kinderen. Aandachtspunten daarbij:

- veiligheid wordt in de eerste plaats bepaald door jouw houding naar de kinderen toe. Enthousiasme en complimenten helpen enorm, zowel op trainingen als bij wedstrijden. Wat die wedstrijden betreft, wordt winnen langzamerhand wel iets belangrijker, maar ontwikkeling staat voorop. Dus ook hier ben je uitsluitend positief over wat ze laten zien (belangrijk bij wedstrijden is ook dat je dit naar de ouders overbrengt en dat je een soortgelijke houding ook van hen verwacht -inclusief hun houding naar scheidsrechters!);
- absoluut niet te tolereren is dat spelers elkaar kleineren, onderling ruzie hebben, elkaar treiteren. Let hier goed op maak er onmiddellijk werk van. Spreek boosdoeners erop aan en stuur ze bij herhaling maar een keer van de training en bespreek het na afloop (nooit weer laten trainen of spelen voordat je er over hebt gesproken). Neem contact op met de ouders als spelers zich regelmatig niet gedragen<sup>13</sup>. Geef ouders aan het begin van het seizoen ook aan dat ze onmiddellijk met jou contact opnemen als ze de indruk hebben dat hun kind zich niet veilig voelt door dit soort dingen<sup>14</sup>;
- ook bij de U14 en de U16 zullen er nog nieuwe leden instromen. Belangrijk voor deze nieuwe teamleden is dat ze bij de voornaam worden genoemd (en dat ze datzelfde doen bij andere leden uiteraard). Als ze elkaar aanspreken zonder naam (bijvoorbeeld "hey jongen"), leg je onmiddellijk de training stil en laat de 'aanspreker' uitvinden hoe de 'aangesprokene' heet. Als je aan het begin van het seizoen veel nieuwe leden in je team hebt, kan het handig zijn om elke training te beginnen met een namenrondje of gebruik je een paar keer stickers;
- serieus trainen toch ook een vorm van respect voor elkaar. Pubers hebben hun hoofd vaak bij heel andere dingen dan basketbal, maar toch moet je voorkomen dat minder serieuze kinderen met hun gedrag de training negatief beïnvloeden. Met een lekkere vlotte training echter waarin ze veel bewegen en veel met een bal mogen doen, zal dit niet snel gebeuren. Minder serieus gedrag is ook een soort indicator voor een oefening die te lang duurt of waar ze te veel moeten luisteren of die te moeilijk is;
- laat nooit partijen kiezen maar stel de teams altijd zelf samen. Hierdoor voorkom je een minderwaardigheidsgevoel bij degenen die altijd als laatste worden gekozen (bij het samenstellen kun je dan ook het beste wisselend beginnen, dan weer eens bij je beste spelers dan weer eens bij spelers die nog wat minder ver zijn);
- de vereniging kent veel leden die naast Nederlands nog een andere taal spreken. Stel heel duidelijk dat Nederlands de voertaal is en dat binnen de sporthal uitsluitend Nederlands

---

<sup>13</sup> Het kan voorkomen dat er echt op een vervelende manier gepest wordt in je team. Dat kan uiteraard totaal niet, maar wees heel voorzichtig met dit zelf proberen op te lossen. Dit zijn uitermate gevoelige kwesties, waar een verkeerde aanpak zeer averechts uit kan pakken. Als het echt serieus lijkt, kun je mogelijk het beste de CJ-CO of de TC om advies vragen hoe je hier mee om moet gaan.

<sup>14</sup> Bij Crackerjacks is een vertrouwenspersoon, die hier ook een rol bij kan spelen

wordt gesproken. Het is de enigste taal die alle teamleden spreken. Hiermee voorkom je dat sommige speelsters/spelers zich buitengesloten voelen.

## Coachen

De uitgangspunten die wij hanteren bij Crackerjacks en de inzichten in de ontwikkeling van pubers vertalen zich ook in de manier waarop je de spelers coacht bij wedstrijden:

- er wordt vanaf de U14 niet meer met het slangstelsel gespeeld. Je kunt dus bij elk fluitsignaal wisselen zo veel je wilt. Dat is een voordeel, maar het maakt het coachen er niet makkelijker op. Want speeltijd wordt vrijwel uitsluitend bepaald door opkomst en inzet op trainingen (en dat zelfde geldt eigenlijk ook voor basisplaatsen). Het gaat in deze leeftijdsklassen, op een enkele uitzondering na, niet om winnen. Ontwikkelen staat voorop. Zeker als je veel spelers hebt, kun je van te voren een wisselschema maken. Dat voorkomt dat je in alle drukte van een wedstrijd spelers veel te lang of te kort laat spelen. Je moet alleen wel goed opletten dat spelers niet oververmoeid raken. Dan moet je ze wel wisselen, want de kans op blessures wordt dan te groot;
- coaches hebben regelmatig de neiging om tijdens het spel veel aanwijzingen naar de spelers te roepen. Dat kan soms positief zijn, maar het is raadzaam dit heel goed te doseren. Spelers zitten in hun hoofd al heel vol met alles wat ze van de trainingen hebben meegekregen. Dat verwerken kost ze zichtbaar veel moeite. Daar nog weer extra informatie vanaf de kant aan toevoegen, helpt dan zeker niet altijd. Ook moet je je goed beseffen dat de ene speler hier veel gevoeliger voor is dan de andere;
- uitgebreide voorbesprekingen hebben ook niet heel veel zin. Even herinneren aan waar je op dat moment mee bezig bent op training is meer dan voldoende;
- en dit geldt nog veel meer voor time-outs. Zelfs volwassen topspelers blijken maar heel weinig aanwijzingen op te pikken uit time-outs. Bij spelers van deze leeftijd is dat nog veel minder. Coachen op mentaliteit heeft nog het meeste effect;
- zeker in deze leeftijdsklassen is het zelfvertrouwen van spelers meestal bijzonder laag. Dat is een reden des te meer om uitsluitend positief te coachen. Dit kun je doen door tijdens de wedstrijd acties vanaf de kant te complimenteren (ook al mislukken ze, dan is het toch goed dat ze iets proberen), maar ook door tijdens 'dode moment' zoals in de rust of tussen kwarten, heel even spelers apart een complimentje te geven;
- je probeert je zo min mogelijk te bemoeien met de jury. Enkel kun je eens vragen om opheldering en mogelijk in de rust rustig proberen de scheidsrechters op iets te wijzen waarvan jij vindt dat ze het onvoldoende zien (maar dat heeft in de praktijk meestal weinig effect omdat ze het gewoon niet zien, ook niet nadat je ze er op hebt gewezen);
- ook spelers mogen zich absoluut niet bemoeien met de scheidsrechters. Ze moeten leren om te gaan met tegenslag, respect te tonen en daarnaast laat een speler die zich met de scheidsrechter bemoeit tijdens het spel zijn team in de steek. En dat mag nooit. Het team staat altijd voorop. Je mag nooit spelers wisselen omdat ze dingen in het veld verkeerd doen (hooguit als je ziet dat ze er zelf mee zitten, dan kun je ze naar de kant halen om even wat moed in te spreken), maar zodra ze zich met de scheidsrechter bemoeien (of als ze het team op een andere manier in de steek laten, bijvoorbeeld door zich niet meer 100% in te zetten), haal je ze onmiddellijk naar de kant (maar krijgen ze daarna uiteraard een tweede kans);
- als jij je niet met de scheidsrechter mag bemoeien en je spelers evenmin, zou het raar zijn als hun ouders vanaf de kant dat wel zouden mogen. Aan het begin van het seizoen maak je hier afspraken over en mocht het dan toch nog een keer misgaan, spreek je daar de

betreffende ouder op aan (soms zelfs tijdens de wedstrijd als dat echt heel vervelend wordt, bijvoorbeeld door zeer ongepast taalgebruik of doordat ze maar door blijven gaan).

## Trainingsopzet

Uitgangspunt van het jeugdplan is dat alle U14-spelers en -speelsters zo veel mogelijk 2x per week trainen<sup>15</sup>. 1x is dat een groepstraining, waar onder begeleiding van de U14-trainers in stations aan de techniek gewerkt wordt. De andere trainingen zijn teamtrainingen onder je eigen leiding. Omdat het leren van fundamentals voorop staat, zal het middenstuk van die training in hoge mate een herhaling zijn van de groepstraining.

Als je je trainingen gaat voorbereiden, gaan je uit van:

1. de jaarplanning
2. de periodieke planning
3. de inhoud van de training zelf

Bij het jeugdplan van Crackerjacks is een jaarplan gemaakt voor alle leeftijdsgroepen. Dat jaarplan geeft de hoofdonderwerpen aan waaraan gewerkt gaat worden. Voor U14 zal een jaarplanning vooral bestaan uit het aanleren van bal-fundamentals. Dat jaarplan is opgedeeld in 4 blokken:

- Blok 1. start seizoen tot aan de herfstvakantie
- Blok 2. na de herfstvakantie tot aan de kerstvakantie
- Blok 3. na de kerstvakantie tot maart (incl. voorjaarsvakantie)
- Blok 4. april tot en met einde seizoen (incl. meivakantie)

Samen met de U14-hoofdtrainer wordt aan het begin van elk blok aan de hand van de jaarplanning de inhoud van de komende serie trainingen vastgelegd. De bijbehorende oefeningen komen terug in de groepstraining en kunnen worden overgenomen in de teamtraining. In de laatste week van elk blok kun je ervoor kiezen om er een 'repeat week' van te maken: herhalen/verversen van wat is behandeld én het geeft je de mogelijkheid iets aan te reiken waar je nog niet aan toe bent gekomen. In deze week kan ook beoordeeld worden hoe een speelster of speler zich heeft ontwikkeld.

## Opzet teamtraining

Teamtrainingen bij de U14 duren 1 tot 1.5 uur. In het document over de trainingsopbouw wordt verder informatie gegeven over opzet en inhoud van de trainingen. In ieder geval bevat elke training een blok om de balvaardigheid te bevorderen en een blok waar aan schieten wordt gewerkt.

---

<sup>15</sup> het streven van CJ is om vanaf deze leeftijdsklasse met selectieteams te starten (lijntteams). Doel is 3x per week trainen.