

BIJLAGE: Overzicht LTAD KNBSB

Leeftijdsgroep	BeeBall / Under 9 BeeBall	Pupillen / Under 13 Hit & Run	Aspiranten / Under 16 Hit & Run	Juniores / Under 19 Game time	Programma 19+ Game time
Accent	FUNDamentals	LEARN TO TRAIN	TRAINING TO TRAIN	TRAINING TO COMPETE	TRAINING TO WIN
<u>Groepskarakteristiek</u>	<ul style="list-style-type: none"> Gemêleerde trainingsgroep binnen vereniging (diverse niveaus en ambities) 6 - 12 honkballers 1 trainer/begeleider per 3 deelnemers; minimaal 2 per team 	<ul style="list-style-type: none"> Gemêleerde trainingsgroep binnen vereniging (diverse niveaus en ambities) en een regionale selectie tijdens programma KNBSB 10-12 honkballers 2 trainers en één keer per week een pitching instructeur voor de hele groep 	<ul style="list-style-type: none"> Gemêleerde trainingsgroep binnen vereniging (diverse niveaus en ambities) en een regionale selectie tijdens programma KNBSB 12 honkballers - 2 trainers en één keer per week een pitching instructeur voor alleen de pitchers 	<ul style="list-style-type: none"> Gemêleerde trainingsgroep binnen vereniging (diverse niveaus en ambities) en een regionale selectie tijdens programma KNBSB 14 honkballers - 2 trainers en één keer per week een pitching instructeur voor alleen de pitchers 	
<u>Doelen</u>	<ul style="list-style-type: none"> Het ontwikkelen van algemene vaardigheden van bewegen en sportspecifieke basisvaardigheden in een FUN omgeving. Ontwikkeling volgen en groepsindeling conform het KNBSB "Rally Cap" programma 	<ul style="list-style-type: none"> Het ontwikkelen van motorische vaardigheden Het ontwikkelen van specifiek technische basisvaardigheden 	<ul style="list-style-type: none"> Het verder ontwikkelen van de motorische vaardigheden Het verder ontwikkelen van de technische basisvaardigheden met een eigen stijl De technische vaardigheden omzetten naar positiegerichte vaardigheden Combinatie technische, tactische en mentale vaardigheden ontwikkelen (wedstrijdgericht trainen) 	<ul style="list-style-type: none"> Het perfectioneren van de motorische vaardigheden Het perfectioneren van de positiegerichte vaardigheden (specialisatie) Verder ontwikkelen combinatie technische, tactische en mentale vaardigheden (wedstrijdgericht trainen) 	<ul style="list-style-type: none"> Het maximaliseren van de motorische vaardigheden Het maximaliseren van de positiegerichte vaardigheden (specialisatie) Maximaliseren fysieke, technische, tactische en mentale vaardigheden
<u>Onderdelen</u>	<ul style="list-style-type: none"> Motorische vaardigheden; bewegelijkheid, balans, coördinatie en snelheid Slaan, rennen, gooien en ontvangen (vangen /fielden) 	<ul style="list-style-type: none"> Basistechniek slaan Basistechniek gooien, vangen en fielden Switch hitting Basisvaardigheden positieospel Basisvaardigheden pitching 	<ul style="list-style-type: none"> Verder ontwikkelen techniek slaan, gooien, vangen en fielden Positie specifieke vaardigheden ontwikkelen Introductie van de curveball vanaf 14- jarige leeftijd Ontwikkelen teamwerk Ontwikkelen verdedigende taken per positie Ontwikkelen aanvallende taken en opdrachten Bewustwording positieospel tijdens onderlinge wedstrijden en competitie 	<ul style="list-style-type: none"> Het verfijnen van de motorische vaardigheden Het ontwikkelen/verhogen van reactievermogen Het verfijnen van de aanvallende en positiegerichte vaardigheden Het ontwikkelen/verhogen van handelingssnelheid Het ontwikkelen en verfijnen van gespecialiseerde vaardigheden: diverse bunts, pitches Wedstrijdanalyse door middel van scouting en wedstrijd lezen Bewustwording tactische keuzes 	<ul style="list-style-type: none"> Het verder verfijnen tot optimalisatie van motorische, positiegerichte en gespecialiseerde vaardigheden Het verder ontwikkelen van wedstrijdanalyse, bewustwording van tactische keuzes

BIJLAGE: Overzicht LTAD KNBSB

Leeftijdsgroep:	BeeBall / Under 9 BeeBall	Pupillen / Under 13 Hit & Run	Aspiranten / Under 16 Hit & Run	Junioren /Under 19 Game time	Programma 19+ Game time
Accent	FUNDamentals	LEARN TO TRAIN	TRAINING TO TRAIN	TRAINING TO COMPETE	TRAINING TO WIN
<u>Ontwikkelingskansen</u>	<ul style="list-style-type: none"> Eerste window voor snelheid; m.n. bewegelijkheid en startsnelheid (quickness), intervals van minder dan 5 seconden Belangrijkste fase voor ontwikkeling van lenigheid 	<ul style="list-style-type: none"> De belangrijkste periode voor het aanleren van de vaardigheden: alle basisvaardigheden dienen te zijn geleerd, voordat men in de "Training to Train" leeftijd komt Het constateren van individuele vooruitgang in vaardigheid is veel belangrijker dan het winnen van wedstrijden. 	<ul style="list-style-type: none"> Selecteren Begin van de groeispuurt. Deze is de graadmeter voor de belastbaarheid van de individuele atleet. Regelmatig meten van skeletontwikkeling tijdens groeispuurt is vereist. Belangrijke fase voor de ontwikkeling van uithoudingsvermogen, snelheid en kracht Oplopende belastbaarheid t.a.v. uithoudingsvermogen direct na de groeispuurt Ideale window voor kracht 12 tot 18 maanden na einde groeispuurt Tweede window voor snelheid m.n. t.a.v. anaerobe energie- systeem; (intervals van 10-15 seconden) 	<ul style="list-style-type: none"> Nadruk op het verhogen van de prestaties 	<ul style="list-style-type: none"> Het verder verhogen van de individuele prestaties
<u>Organisatorische consequenties:</u>	<ul style="list-style-type: none"> Geen specialisatie Enkele periodisering 8-12 weken Sportspecifieke training twee keer per week 1 uur. Stimuleren deelname aan andere sporten drie keer per week (incl. school) De verhouding training en competitie verhoudt zich in: 80% training en 20% competitie Geen competitievorm, maar speelreeksen en/of momenten 	<ul style="list-style-type: none"> Geen specialisatie Enkele of dubbele periodisering Sportspecifieke training drie keer per week. Stimuleren deelname aan andere sporten drie keer per week (incl. school) De verhouding training en competitie verhoudt zich in: 70% training en 30% competitie Aangepaste regels aan niveau 	<ul style="list-style-type: none"> Aanvang met specialisatie Dubbele periodisering Vergroten van het aantal trainingsuren naar een bijna fulltime programma: sport specifieke training 6 tot 9 keer per week, inclusief complementaire sporten Combinatie sport en onderwijs De verhouding training en competitie verhoudt zich in: 60% training en 40% competitie 	<ul style="list-style-type: none"> Specialisatie Dubbele of drievoudige periodisering Een fulltime programma: sport specifieke technische, tactische en fitnessstraining 9-12 keer per week Gebruik van filmanalyse tijdens trainingen en wedstrijden Combinatie sport en onderwijs De verhouding training en competitie verhoudt zich in: 40% training en 60% competitie of wedstrijdgerichte training 	<ul style="list-style-type: none"> Verdere specialisatie, m.n. pitching Dubbele periodisering of drievoudige periodisering Topsport als primaire tijdsbesteding: sport specifieke technische, tactische en fitnessstraining 9-15 keer per week Gebruik van filmanalyse voor terugkoppeling en individueel actieplan Trainingen gericht op maximale prestaties tijdens meerdere momenten per jaar De verhouding training en competitie verhoudt zich in: 25% training en 75% competitie of wedstrijdgerichte training

