



### Planning en evaluatie

Als coaches/trainers het over plannen hebben dan slaat dit meestal op de trainingsvoorbereiding. Uiteraard is een goede planmatige invulling van de trainingen van groot belang. Planning houdt echter meer in.

#### I. Waarom plannen?

Een gedegen planning zorgt ervoor dat je wanneer je op het veld staat, je volledig kunt concentreren op de training/wedstrijd. Als je jezelf vooraf realiseert wat er allemaal kan en moet gaan gebeuren in een seizoen, training, wedstrijd, dan wordt je niet snel onaangenaam verrast. Zo kun je tijdens de training en wedstrijdvoorbereiding efficiënter gebruik maken van de vaak geringe tijd die ter beschikking staat en daardoor een beter resultaat behalen.

Coaches/trainers die niet plannen zijn lui mensen die vragen om problemen.

#### II. Drie niveaus van planning

##### A. Het seizoenplan - Wanneer moeten bepaalde acties worden ondernomen?

Wanneer wij spreken over seizoenplanning bedoelen we eigenlijk een jaarplanning, omdat er in een jaar tijd een aantal zaken geregeld dient te worden die voor het spelen in het seizoen van belang zijn. Dat jaar loopt van 1 oktober tot 30 september, vanwege het feit dat de eerste voorbereidingen direct na afloop van het oude seizoen moeten starten. Het seizoenplan is een omschrijving van wat er moet gebeuren tijdens een seizoen.

Naast de beschrijving van de analyse van de beginsituatie en de doelstellingen en de gemaakte afspraken geeft het seizoenplan ook een tijdsbalk van acties die ondernomen moeten worden.

Op het moment dat de competitie is afgelopen dient men zich reeds bezig te houden met de evaluatie van het afgelopen seizoen en afspraken te maken voor een volgend seizoen.

1. Er dienen afspraken gemaakt te worden met bestuur, technische commissie, begeleiding, materiaalcommissie (assistenten, scorers, pr-man, enz.), spelers, ouders, vaste scheidsrechters, velduitleggers, enz.
2. Vastgesteld dienen te worden o.a.:
  - a. doelstelling(en) (SMART)
  - b. trainings/wedstrijddagen
  - c. oefenwedstrijden, trainingskampen
  - d. evaluatiemomenten met spelers, begeleiders en ouders
  - e. nevenactiviteiten
  - f. (na)scholingscursussen (b.v. trainer/coach- bijeenkomsten)

Een volledige opsomming van acties en actiemomenten is opgenomen in de bijlage: "Voorbeeldbeschrijving van een technische commissie in de vereniging."

Daarnaast moet in het seizoenplan een globale opzet van het trainingsplan worden opgenomen.

- B. Het trainingsplan - Wat moet er worden gedaan om de doelstellingen te verwezenlijken?

Het trainingsplan is een jaarschema m.b.t. de trainingen en de wedstrijden. Wat moet er gedaan worden om de doelstelling te verwezenlijken?

Hierin komen in ieder geval voor het oefen- en wedstrijdprogramma. Globale inhoud van de trainingen, a.h.v. de ervaringen, de mogelijkheden, de vaardigheid en de doelstellingen (zie bijlage voor formulier). Vaststellen van evaluatiemomenten met spelers, ouders, T.C. en bestuur.

1. Najaar - Na minimaal drie weken rust na de laatste wedstrijd kunnen de nieuwe trainingen beginnen (begin november). Doel van deze trainingen is het verbeteren van de algemene lichamelijke conditie welke bestaat uit: uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht, snelheid en coördinatie. Afhankelijk van de doelstellingen en het niveau waarop men speelt kun je deze periode vullen met eenvoudige looptrainingen afgewisseld met balspelen zoals basketbal, volleybal en/of voetbal, tot en met een uitgebalanceerd loop- en krachtrainingprogramma.
2. Winter
  - a. Deze periode start meestal in januari bij het begin van de zaaltrainingen. Doel van deze periode is het aanleren verbeteren van de (basis)techniek. Nu kunnen spelers zich nog concentreren op de techniek zonder geconfronteerd te worden met negatieve resultaten. Dit trainingsonderdeel zal op een laag tempo worden afgewerkt.
  - b. Daarnaast dient de algemene conditie te worden uitgebouwd en onderhouden d.m.v. een intensieve trainingsvorm.
3. Voorseizoen - Deze start bij de oefenwedstrijden/buitenactiviteiten. Doel hiervan is het toepassen van de aangeleerde techniek in teamactiviteiten en onder wedstrijddruk. Inhoudelijk betekent dat, dat er veel teamactiviteiten worden geoefend (situaties) en er gewerkt wordt aan de specifieke conditie (honklopen, pitching). De trainingen dienen i.v.m. de opbouw van de conditie en de weersomstandigheden niet te lang te duren, maar moeten wel zeer intensief zijn.
4. Seizoen - Zodra de competitie begint komt het accent in de trainingen te liggen op het onderhouden van de techniek en de algemene conditie. Drastische veranderingen in de techniek dienen nu niet meer gemaakt te worden, daar deze meestal niet direct leiden tot het gewenste resultaat dat nu voorop staat. Om de trainingen attractief te houden dienen we vooral nu veelvuldige variatie in de oefenstof en organisatievormen aan te bieden.

- C. De trainingsvoorbereiding - Hoe gaan we het invullen?

De voorlopig laatste fase in de planning is het voorbereiden van de trainingen. Een trainingsvoorbereiding geeft aan hoe je bepaalde zaken gaat behandelen, welke oefen- en organisatievormen je gaat gebruiken en hoe je dat gaat aanbieden. Dit betekent dat er uitgewerkte trainingen op papier moeten komen. Dat kun je enige weken vooruit doen en evt. aanpassen op een later moment.

Om een goede trainingsvoorbereiding te kunnen maken dien je iets te weten over het concentratievermogen van je spelers.

Algemeen kunnen we stellen dat afhankelijk van de leeftijd spelers zich 10 tot 20 minuten kunnen richten op één trainingsonderdeel (zgn. spanningsboog). Het vermogen om zich te concentreren neemt o.a. door vermoeidheid gedurende een training sterk af. Een goede trainingsindeling houdt hier rekening mee.

1. Een **traditionele indeling** vanuit de lichamelijke opvoeding is:
  - a. Inleiding - Dit is de warming-up.
  - b. Kern I - Hierin behandel je of nieuwe dingen, waarbij men moet luisteren en nadenken (concentratie is nog hoog en de vermoeidheid laag), of dingen met een lage intensiteit (situaties). Hier wordt vaak gekozen voor een klassikale aanbiedingsvorm, waarbij een juiste (technische) uitvoering belangrijker is dan een hoog tempo.
  - c. Kern II - Hier komen of de herhalingen aan bod of combinatievormen. In ieder geval de intensievere zaken. Er wordt dus ook gekozen voor gepaste oefen- en organisatievormen, zoals stroomvormen, circuitvormen en spelvormen het liefst in zo klein mogelijke groepjes.
  - d. Slot - Het slot kan bestaan uit een spelvorm, kort nagesprek, cooling-down en materiaal opruimen.
2. Voor junioren kan een andere indeling gehanteerd worden bijvoorbeeld:
  - a. Inleiding
  - b. Aanlerend/verbeterend deel - Zie kern I, aandacht voor aanleren en verbeteren van de individuele techniek of de teamdrills.
  - c. Herhalend deel - Idem echter met het accent op herhaling, d.w.z. intensievere vormen mogelijk.
  - d. Doorlopend deel - In dit deel wordt routinematig gewerkt aan onderdelen bij een hoge intensiteit, zoals slag/fundamenteelcircuit, pitching, looptraining en krachttraining.
  - e. Slot - Cooling-down en opruimen.

Slaan hoort dus niet per definitie aan het eind van de training. Als je de techniek van de spelers wilt verbeteren dan doe je dat in het begin van de training. Verwacht geen technische vooruitgang na 1½ uur trainen op worpen van een eveneens vermoeide werper.

In een trainingsvoorbereiding geef je per onderdeel exact de tijdsduur, de oefenvorm, de organisatievorm, de aanwijzingen en correcties, en je observatiepunten aan (voorbereidingsformulier zie bijlage). Na de training vul je eventuele bijzonderheden in, zoals afwijkingen van de geplande activiteiten.

3. Trainingsduur - In het algemeen geldt, dat vaker kort trainen effectiever is dan weinig en langdurig trainen. Richtlijnen voor duur van de trainingen zijn:
  - a. Pupillen - 1 tot 1.15.
  - b. Aspiranten - 1.15 tot 1.30 uur.
  - c. Junioren - 1.30 tot 2.00 uur.



### D. Evalueren

1. Planning is nooit een afgerond geheel. Op alle niveaus zul je continue moeten evalueren of doelen worden bereikt, of afspraken worden nagekomen, of er veranderingen zijn in het speelschema, of de trainingsinhoud of aanpak moet worden aangepast, enz.
2. Evalueren doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor en met spelers, ouders, bestuursleden (T.C., wedstrijdsecretariaat) en begeleiders en op vastgestelde momenten. Belangrijk hierbij als coach is dat je kritisch bent op je zelf en open staat voor kritiek van anderen.

### E. Aanpak - Als je het bovenstaande aandachtig hebt gelezen en nadat de eerste opwelling van "Ik ga dat varkentje eens even wassen" is omgeslagen in "Moet ik dat allemaal doen?", moet je jezelf niet laten afschrikken.

Een eenvoudige manier om te beginnen is om een map aan te schaffen en deze in drieën in te delen. Langzamer hand groeit het dan uit naar een "volwassen" seizoenplan.

1. Seizoenplan - Doelstellingen, afspraken, presentielijsten, telefoonketen, rijschema's, enz.
2. Trainingsplan - Wedstrijdschema, trainingsschema, tactische afspraken (o.a. tekens), wedstrijdgegevens, statistieken, controlelijst, trainingsonderdelen (zie bijlage), enz.
3. Trainingsvoorbereiding - Trainingsresultaten, testresultaten, observatieformulieren, diagrammen, enz.

Het is belangrijk om uit te gaan van een seizoenplan. Het seizoenplan speelt een belangrijke rol bij het afnemen van de PvB geven van training.

Je moet namelijk de begisituatieanalyse inleveren, een trainingsplan en een trainingsvoorbereiding. De training die je gaat geven moet een onderdeel zijn van je planning. Als het goed is, maken deze onderdelen deel uit van een groter plan: het seizoenplan.

Hieronder zie een overzicht van de inhoud van een seizoenplan.



### Jaarplan (zie protocol PvB 3.1)

#### Titelblad

- titel van het werkstuk en naam van de schrijver
- bijvoorbeeld: Jaarplan adspiranten honkbal DVS 2008

#### Voorwoord

- Waarom dit jaarplan?
- Schets van de plaats van het team binnen de vereniging

#### Inhoudsopgave

- Naam onderdelen met verwijzing naar de bladzijden

#### Mogelijke onderdelen (hoofdstukken)

- \* *Analyse van de beginsituatie (SWOT)*
- \* *Doelstellingen (SMART) + planningsopbouw*
  - Technisch*
  - Tactisch (aanvallend en verdedigend)*
  - Fysiek (conditie, sprinttraining, krachttraining)*
  - Sociaal (teambuilding)*
- \* *Zaaltrainingen*
  - Waar, wanneer en wat ga je doen? Accenten?
- \* *Speciale trainingen*
  - pitcher/catchertrainingen of selectietrainingen
- \* *Conditietrainingen*
  - Wel/niet? Binnen/buiten? Welk accent?
- \* *Oefenwedstrijden*
  - Waar, wanneer en tegen wie en met welk doel?
- \* *Trainingskamp/-weekend/-dagen*
  - Waar, wanneer? Organisatie? Doel?
- \* *Veldtrainingen ( 4 x uitwerken)*
  - Waar, wanneer en wat ga je doen? Accenten?
- \* *Competitiewedstrijden*
  - Welk niveau, klasse?
- \* *Toernooien*
  - Waar, wanneer en met welk doel?
- \* *Evaluatiemomenten/ Reflectie /Zelfreflectie (STARR)*
  - Wanneer en met wie, waarover en hoe?
- \* *Feestjes e.d. (sociaal gebeuren)*
  - Waar, wanneer, met wie en waarom. Organisatie?
- \* *Taakverdeling*
  - Coach, hulpcoach, teamleider, aanvoerder, scoorder
  - Scheidsrechter
  - Wedstrijdsecretaris
  - Bestuursverantwoordelijke (lid TC)
  - + ieders taakbeschrijving
  - Wie regelt het vervoer?
- \* *Materiaal*
  - Wat heb je nodig, op welk moment?
  - Wie beheert het?
  - Wie draagt het, ruimt het op enz.
- \* *Vaste afspraken*
  - Kleding
  - Afzeggen
  - Omkleden en douchen
  - Orderegels?
  - enz.

#### Bijlage(n)

- Adressenlijst



## Opleiding Honk- en Softbal trainer/coach 3

Voorbeeld van een planningsoverzicht voor de zaaltrainingen.

### Zaaltraining adspiranten 1 en 2 Kinheim seizoen 2000

	8.45-9.00	9.00-9.20	9.25-10.25 circuit: 20 minuten per station			10.25-10.30
	Warming-up	Inleiding	I. Infield (Fred)	II. Divers (Pepijn)	III. Slaan (Jelle)	Afsluiting
16/1	10-bal in 4 groepen	losgooien korte afstand	techniek fielden	toss drills: balans oefeningen	BP	lijnendril
	Stretchen	- zonder stap; frontaal	gerolde bal + aangooi	- staan op een bank	balans	cooling down
	3 steigerungs	- dwars op het doel zonder stap	bal die stuit + aangooi	- 2 tellen follow through vasthouden	slaan vanuit beweging	
		- daarna met stap	aangooi op 1e honk (fungo)		slaghouding	
		- met follow through				
	LET OP PIVOT!					
30/1	met ieder een bal	losgooien/fielden	Dubbelspelen	outfieldtechnieken:	BP	sprinten met 2-tallen
	werken in 2-tallen	1-2 ritme	5-4-3	- blokken	slaan van inside ballen	aantikken, starten en
	Stretchen	quick hands	6-4-3	- scoopen		proberen in te halen
	Steigerungs	stap-vang-gooi	4-6-3	- crow hop		cooling down
			3-6-3			
		1-6-3				
6/2	run-down	losgooien	Stootslagverdediging	stoten (oss)	BP	lijnendril
	Stretchen	lengte gooien met stuit	1e honk bezet	aanleren draai methode	contacthitting	cooling down
		outfieldtechnieken	1e + 2e honk bezet	+ beoefenen		
13/2	rond de honken in	herhaling gooien/vangen/	korte infield practice	Honklopen	BP	3 minuten sprinten
	2 ploegen met	fielden	1-3 situatie verdedigend	lead - start – terug	inside-outside slaan	over de honken
	Fielden	controle gooien		2e lead		cooling down
	Stretchen	quick hands		- start na slaan + nemen 1e honk		
				- start na stoten		
20/2	stoten vanuit	losgooien	volledige infieldpractice	outfield oefeningen	BP	3 minuten sprinten
	4 hoeken	lengte gooien	+ herhaling dubbelspelen	- aangooi met stuit	Hit the ball where it is	over 2 honken
	Stretchen	relay		- stap - vang – gooi	pitched	cooling down
				- drop stap	gevarieerde worpen	
27/2	stroomvorm	losgooien	Twee ploegen maken			cooling down

Zie ook het Handboek voor coaches (site KNBSB) voor een trainingsvoorbereidings-formulier en meer planningsformulieren.