



**Meerjaren Opleidingsplan
2017+**

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	2
1 Programma	3
1.1 Fysieke training	3
1.2 Sporttechnisch programma.....	7
1.3 Integratieve benadering.....	9
1.4 Mentale vaardigheden	9
1.5 Voeding	12
1.6 Herstel	122
2 Kader.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. 4
2.1 Sporttechnische kader	144
2.2 Medische begeleiding	177
2.3 Evaluatie	188
3 Training- en wedstrijdvoorzieningen	19
3.1 Accommodatie	19
3.2 Spel- en coachondersteunend materiaal	191
3.3 Kleding.....	200
3.4 Thuissituatie	200
3.5 Ouders	211
3.6 Uitsituatie	211
4 Activiteit.....	233
Oneven jaren: 2017 en 2019	233
Even jaren: 2018 en 2020	233
4.1 Future Stars (talenterkenning).....	233
4.2 AA-team	266
4.3 CTO High Performance Centre U18 & U23	28
4.4 U23 / High Performance Centre College & Professional players	300
4.5 Wedstrijden.....	333

1. Programma

De KNBSB maakt voor haar talentenprogramma gebruik van relevante inzichten rondom de fysieke en mentale ontwikkeling van de spelers middels het Long Term Athletic Development (LTAD) en Athletic Skill Model (ASM). Het LTAD model geeft aan in welke fase de sporter zich dient te ontwikkelen op de onderdelen algemene fysiek ontwikkeling, sporttechnische ontwikkeling, tactische ontwikkeling en mentale ontwikkeling.

Het LTAD model kent de volgende fases:

1. Active Start:	0-6 jaar	Grondvormen van bewegen
2. FUNDamentals	6-9 jaar	Grondvormen van bewegen en Fundamentele Sport bewegingen
3. Leren te Trainen	9-12 jaar	Fundamentele Sport bewegingen
4. Trainen om te Trainen	12-16 jaar	Competent maken van fysieke en mentale vaardigheden
5. Trainen voor Competitie	16-23 jaar	Competent maken van fysieke en mentale vaardigheden
6. Trainen om te Winnen	19 +	High Performance Sport
7. Actief voor het leven	elke leeftijd	Een leefstijl die bijdraagt aan een gezond en actief leven.

De bond heeft de fases 2 t/m 4 geïmplementeerd in het breedtesportprogramma voor haar verenigingen en hanteert voor het talentenprogramma de fases 3 t/m 6. Er is dus een overlap van het verenigingsaanbod en het regionale- en nationale talentenprogramma. De uitvoering van het programma vraagt van het kader specifieke competenties, inzichten en kennis ten aanzien van de verschillende leeftijdsfasen met betrekking tot normen en waarden, leefstijl, omgeving en leren en ontwikkelen. Als zowel breedtesport als topsport haar werk goed verricht vindt fase 7 automatisch plaats en blijft een sporter actief na beëindigen (top)sport en ook actief betrokken bij de sport.

1.1 Fysieke training

De volgende motorische vaardigheden vormen voor Baseball het fundament: anaeroob vermogen (1-4 seconden), snelheid, kracht, lenigheid en coördinatie die niet als aparte entiteiten gezien moeten worden maar als geheel getraind zullen worden. Krachttraining waarbij een integratieve benadering zal plaatsvinden; coördinatie training onder weerstand, waarbij er vooral vanuit de prikkel vanuit het zenuwstelsel (de snelheid van het signaal uit het brein, de overdracht van de prikkel en de rekrutering) getraind zal worden. Dit spoor van motorisch leren is in 2011 ingezet en zal als rode draad door het technisch programma lopen.

Naast de fysieke training zal er veel aandacht besteed moeten worden aan sprinttraining.

De sprinttraining zal moeten bestaan uit de volgende onderdelen:

- Startsnelheid (wat ook kan resulteren in zijwaartse startsnelheid) gekoppeld aan een visuele que.
- Lopen op hoge snelheid
- Lopen van bochten

Het fysieke programma wordt samengesteld door de Performance Specialist en uitgevoerd binnen de academies door de Academy staf met ondersteuning van stagiaires. De performance specialist ondersteunt de Academy coördinatoren bij het implementeren en uitvoeren van het fysiek programma en geeft begeleiding en ondersteuning aan de overige coaches en stagiaires.

Door de tweewekelijkse overlegstructuur met de hoofdcoaches van de academies is er een korte lijn en kunnen concrete stappen gemaakt worden in de verbetering van het fysieke programma aansluitend op het individu. Tevens zijn de Academy stagiaires ook op wekelijkse basis aanwezig bij een training binnen het CTO programma. Ook de overige betrokken coaches en begeleidende staven hebben de mogelijkheid om periodiek mee te lopen bij het CTO programma om zo het niveau te verhogen en de lijn door te voeren richting academies.

Door middel van (bij)scholingsmomenten zal de Performance Specialist richting de academies voorzien van structurele kwaliteitsverhoging.

Het Performance Curriculum loopt als een rode draad door de opleidingsleerlijn en biedt concrete ondersteuning binnen het uitvoeren van de fysieke training en gericht aanpassen op het individu binnen de academies.

Constraints-Led Approach

Centraal in de fysieke ontwikkeling staat het Constraints-Led Approach coaching model. Dit model verklaart het ontstaan van een bewegingspatroon aan de hand van de beperkingen die op dat moment gelden op het betreffende individu, de taak en de omgeving. Door telkens deze 3 factoren gericht aan te passen en te variëren kan tot een optimaler bewegingspatroon gekomen worden.

Het van belang om doelgerichte oefenstof aan te bieden in een zo breed mogelijk scala aan bewegingen passend bij de karakteristieken van het individu met voldoende vrijheid voor het zoeken naar en vinden van zo veel mogelijk effectieve beweegoplossingen. Dit houdt in dat succeservaring en plezier erg belangrijk zijn. De motivatie en voldoening wordt vergroot door de juiste oefening aan te bieden die net moeilijk genoeg is om voldoende uitdaging te geven en makkelijk genoeg is dat het wel binnen de haalbaarheid ligt om tot een succeservaring te komen. De oefenstof moet eenvoudig makkelijker of moeilijker gemaakt kunnen worden om zo het juiste niveau van het individu op te kunnen zoeken binnen de grotere groepscontext.

Met name voor de leeftijdsfase 'Leren te Trainen' (9-12 jaar) en 'Trainen om te Trainen' (12-16 jaar) kunnen fysieke oefenvormen goed geïmplementeerd en gecombineerd worden met meer sporteigen oefeningen. Zodoende kan een breder scala aan bewegingen getraind worden en wordt het bewegingsvocabulaire uitgebreid waardoor het talent niet op latere leeftijd eerder tegen een plafond zit vanwege beperkingen in fysiek en motoriek. Ook is het vanwege deze reden belangrijk om in deze leeftijdscategorieën voldoende aandacht te besteden aan algemene bewegingsvaardigheden en breder te trainen dan enkel specifiek.

Binnen het talentenprogramma wordt gebruik gemaakt van het Rapport Talentidentificatie, hierin staan testen en fysieke eisen beschreven. Zie voor verdere informatie de bijlage 'Rapport Talentidentificatie'. Verder wordt er gewerkt volgens het Performance Curriculum. Vervolgens kan de sporter een individueel programma krijgen om zich fysiek verder te ontwikkelen op de onderdelen die aandacht vragen. Dit kan geïntegreerd worden binnen de training volgens principes van het Athletic Skill Model (ASM) of het MoveQ programma.

Vanaf de leeftijdsfase 'Trainen om te Trainen' (12-16 jaar) en 'Trainen voor Competitie' (16-23 jaar) maakt het talentenprogramma meer gebruik van een gericht S&C programma gebaseerd op de methodiek van 'Krachttraining en Coördinatie: een integratieve benadering'. Dit houdt in dat principes van coördinatie dynamica leidend zijn binnen het S&C programma. Ook hierbij wordt gewerkt vanuit een Constraints-Led Approach waarbij het intuïtief en intrinsiek leren voorop staat. Het S&C programma is volledig geïntegreerd met het overige honkbalprogramma. Dit wil zeggen dat het fysieke programma deels plaatsvindt als onderdeel van de honkbaltraining maar ook deels als aparte S&C training in een hiervoor adequate trainingsfaciliteit. Het algemeen doel van de fysieke training in deze leeftijdscategorie is het verbeteren van de honkbalprestatie op de middenlange termijn. Enerzijds door het voorkomen van blessures door het vergroten van de robuustheid en anderzijds door het verhogen van fysieke prestatie door het verbeteren van efficiënt en effectief beweeggedrag. Het krachtprogramma wordt individueel bepaald aan de hand van de (biologische) leeftijd, groeispurt, fysieke eigenschappen en in later stadium eisen aan de hand van specialisatie.

U12	U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>FUN & LEARN TO TRAIN</i>	<i>LEARN AND TRAIN TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
<p><u>Doel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Bewust worden van het eigen lichaam Leren hoe doelgericht getraind dient te worden ter verbetering van bewegen. Het vergroten van alle aspecten van bewegingscoördinatie. Introductie van oefeningen met gebruik van eigen lichaamsgewicht en kleine materialen. 	<p><u>Doel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Bewust zijn van het veranderende lichaam (groeispurt) Uitbouwen van oefeningen met gebruik van eigen lichaamsgewicht, kleine materialen en zwaardere belastingen naar gelang ontwikkeling. Het introduceren van basistechnieken krachttraining. 	<p><u>Doel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Bewust worden van het potentieel van het jong volwassen lichaam Het vergroten van coördinatie en fysiek potentieel door middel van doelgerichte fysieke training. Ontwikkelen van fysieke capaciteit door krachttraining met losse gewichten en apparaten 	<p><u>Doel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Erkennen van de competenties van het lichaam. Hier adequaat anticiperen. Behoud of verdere ontwikkeling fysieke capaciteit Behouden en verder vergroten van efficiënt en effectief bewegen. Behouden en vergroten van robuustheid van het lichaam
<p><u>Aantal en lengte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Elke training minimaal 15 minuten coördinatie- en stabiliteitsoefeningen als onderdeel van de warming-up. Integratie in totale trainingsopzet, spelenderwijs doelgericht trainen. 	<p><u>Aantal en lengte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Dagelijks 30 minuten dynamische coördinatie- en stabiliteitsoefeningen . 2 keer per week 30 minuten basistechnieken krachttraining 	<p><u>Aantal en lengte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Dagelijks 30 minuten dynamische coördinatie- en stabiliteitsoefeningen . 3 keer per week 60 minuten krachttraining 	<p><u>Aantal en lengte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Dagelijks 30 minuten dynamische coördinatie- en stabiliteitsoefeningen . 3 keer per week 60 minuten krachttraining
<p><u>Oefenstof</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Warming-up met verschillende loopvormen, grondvormen van bewegen in alle richtingen, vlakken en assen (trekken, duwen, roteren, springen, kruipen, rollen, etc.) Combinatievormen van honkbalgerelateerde oefenstof met gekoppelde algemene bewegingsvormen. 	<p><u>Oefenstof</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Idem Volwaardige fysieke trainingsvormen Integratie in totale trainingsopzet, doelgericht trainen Zie performance curriculum voor uitwerkingen 	<p><u>Oefenstof</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Idem Volwaardige fysieke trainingsvormen Integratie in totale trainingsopzet, doelgericht trainen Zie performance curriculum voor uitwerkingen 	<p><u>Oefenstof</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Idem Volwaardige fysieke trainingsvormen Integratie in totale trainingsopzet, doelgericht trainen Zie performance curriculum voor uitwerkingen Online ondersteuning
<p><u>Aandachtspunten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Herhalen zonder te herhalen, variaties rond zelfde thema's. Oefening bevat voorwaarden voor kwalitatief, intentioneel en aandachtig bewegen. Bewust van 'goed' en 'fout' als leerproces Uitdagingen creëren op niveau Oefeningen met eigen lichaamsgewicht en kleine trainingsmaterialen 	<p><u>Aandachtspunten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Herhalen zonder te herhalen, variaties rond zelfde thema's. Oefening bevat voorwaarden voor kwalitatief, intentioneel en aandachtig bewegen. Sporter verantwoordelijk maken voor eigen ontwikkeling Voldoende ruimte voor individuele sturing in oefenstof Volledige repertoire aan S&C materialen en mogelijkheden 	<p><u>Aandachtspunten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Herhalen zonder te herhalen, variaties rond zelfde thema's. Oefening bevat voorwaarden voor kwalitatief, intentioneel en aandachtig bewegen. Verder vergroten ownership eigen ontwikkeling sporter. Volledige repertoire aan S&C materialen en mogelijkheden Uitbouwen individuele sturing Sporter in staat stellen om zelfstandig te kunnen trainen. 	<p><u>Aandachtspunten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Idem als voorgaand Continu gericht blijven verbeteren van fysieke eigenschappen Aanvullend meer individueel maatwerk.
<p><u>Kader</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Via verenigingscoach en kader regionale trainingen Ondersteuning vanuit samenwerking sporthogeschool stagiaires Ondersteuning adhv Performance Curriculum en periodiek contact Performance Specialist 	<p><u>Kader</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Volwaardig programma het gehele jaar met accent op periode oktober – februari. Ondersteuning vanuit samenwerking sporthogeschool stagiaires Ondersteuning adhv Performance Curriculum en periodiek contact Performance Specialist 	<p><u>Kader</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Volwaardig programma het gehele jaar met accent op periode oktober – februari. Performance Specialist of Fysieke trainer Extra ondersteuning vanuit staf of studenten aanwezig. 	<p><u>Kader</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Via S&C trainer college of professionele organisatie In off-season periode mogelijkheid om aan te sluiten bij lopende programma's Mogelijkheid voor year-round ondersteuning vanuit bond via online tools, content en contact met Performance Specialist.

<u>Andere sporten</u> Ja, de honkballer stimuleren ook deel te nemen aan sportactiviteiten en het beoefenen van andere sporten tijdens gymlessen, buiten spelen en in clubverband. Tevens breed bewegingsaanbod binnen honkbaltraining.	<u>Andere sporten</u> Ja, de honkballer stimuleren ook deel te nemen aan sportactiviteiten en het beoefenen van een andere sport tijdens de vrije tijd (kan in clubverband). Zorgen voor goede afstemming met programma om overbelasting te voorkomen.	<u>Andere sporten</u> De honkballer volgt een volledig full-time honkbalprogramma met zeer gerichte focus. Desalniettemin bevat dit programma ook nog steeds een allround bewegingsaanbod ter verbetering totaal atletisch vermogen.	<u>Andere sporten</u> Nee
<u>Materialen</u> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen • Springtouwen • Hordes • Medicine ballen • Aquabags • Elastieken • Lichte gewichten 	<u>Materialen</u> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen • Springtouwen • Hordes • Medicine ballen • Aquabags • Elastieken • Diverse gewichten (kettlebells, dumbbells, halters) • Plyoboxen • TRX / Ringen / Touw 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Materialen</u> • Pionnen • Springtouwen • Hordes • Medicine ballen • Aquabags • Elastieken • Diverse gewichten (kettlebells, dumbbells, halters) • Plyoboxen • TRX / Ringen / Touw • Olympisch platform • Kabels / Keiser 	<u>Materialen</u> <ul style="list-style-type: none"> • NVT

Ambitie: De KNBSB biedt ieder talent een fysiek programma als basis voor optimaal functioneel bewegen en ontwikkelen van functionele explosieve kracht.

Doel: Ieder talent ontwikkelt zich op het gebied van functioneel bewegen (mobiliteit/stabiliteit) en atletisch vermogen (kracht, conditie en snelheid). Niet alleen ter ondersteuning en verbetering van de sportspecifieke prestaties, maar zeker ook ter preventie van blessures.

Activiteiten:

- Fysieke competentiescan volgens screening protocol KNBSB
- MLB testing procedures
- Individueel aan te passen fysiek programma middels het Performance Curriculum vanuit de visie zoals in 'Krachttraining & Coördinatie: een integratieve benadering'.
- Inzet Performance Specialist KNBSB en extra ondersteuning middels samenwerkingen onderwijsinstellingen
- Fysieke programma's aangepast op positie en individu in samenwerking met KNBSB Pitching en Hitting coördinator

1.2 Sporttechnisch programma

Het technische draaiboek (Playbook) is een belangrijk hulpmiddel voor de uitvoering van het sporttechnische programma. In het technisch draaiboek staat beschreven hoe we technieken en tactieken toepassen per leeftijdsfase. Door het gebruik van een technisch draaiboek kunnen de fases in het opleidingstraject effectiever en efficiënter worden doorlopen. Dit technisch draaiboek is een dynamisch document en dient continue te worden doorontwikkeld. De talentcoach bewaakt het gebruik van het draaiboek tijdens de talentenprogramma's en stimuleert de ontwikkeling ervan.

U12	U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
LEARN TO TRAIN	TRAINING TO TRAIN	TRAINING TO COMPETE	TRAINING TO WIN
<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> Regionale talenten onder 13 jaar Landelijke competitie 	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> Regionale talenten onder 15 jaar Nationale talenten U16 	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> Nationale talenten U18 	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> Nationale talenten 19-23 jaar U23
<u>Trainingsgroep</u> Gedifferentieerde 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	<u>Trainingsgroep</u> Van een gedifferentieerde trainingsgroep naar een regionale - of nationale selectie Regionale programma: 16 honkballers - 3 instructeurs Nationale programma - decentraal: 12/16 honkballers - 3 instructeurs Nationale programma - centraal: 20 honkballers - 4 instructeurs	<u>Trainingsgroep</u> Nationale selectie Decentraal: 12/16 honkballers - 3 instructeurs Centraal: max 16 spelers - 4 instructeurs High performance CTO	<u>Trainingsgroep</u> Nationale trainingsgroep High performance CTO
<ul style="list-style-type: none"> Het ontwikkelen van de motorische vaardigheden Het ontwikkelen van de 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 	<ul style="list-style-type: none"> Het perfectioneren van de motorische vaardigheden Het perfectioneren van de positiegerichte vaardigheden (specialisatie) 	<ul style="list-style-type: none"> Het maximaliseren van de motorische vaardigheden Het maximaliseren van de positiegerichte vaardigheden (specialisatie)
<u>Onderdelen</u> <ul style="list-style-type: none"> Basistechniek slaan Basistechniek gooien, vangen en fielden Switch hitting Basisvaardigheden positiespel Basisvaardigheden pitching 	<u>Onderdelen</u> <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 positiespel tijdens onderlinge wedstrijden en competitie 	<u>Onderdelen</u> <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 handelingsnelheid Het ontwikkelen en verfijnen van gespecialiseerde vaardigheden: diverse bunts, pitches, enz. Wedstrijdanalyse door middel van scouting en wedstrijd lezen Bewustwording tactische keuzes 	<u>Onderdelen</u> <ul style="list-style-type: none"> Het verder verfijnen tot optimalisatie van motorische -, positiegerichte - en gespecialiseerde vaardigheden Het verder ontwikkelen van wedstrijdanalyse, bewustwording tactische keuzes
	<ul style="list-style-type: none"> Combinatie technische-, tactische en mentale vaardigheden ontwikkelen (wedstrijdgericht trainen) 	<ul style="list-style-type: none"> Verder ontwikkelen combinatie technische-, tactische en mentale vaardigheden (wedstrijdgericht trainen) 	<ul style="list-style-type: none"> Maximaliseren fysieke -, technische -, tactische – en mentale vaardigheden
<ul style="list-style-type: none"> Een belangrijke periode voor het aanleren van de vaardigheden: alle basisvaardigheden dienen te zijn geleerd, voordat men in de "Training to Train" leeftijd komt 	<ul style="list-style-type: none"> Selecteren Belangrijke fase voor ontwikkeling van snelheid en kracht. The onset of Peak Height Velocity (PHV) is het referentie kader Regelmatig meten van skeletontwikkeling tijdens PHV 	<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

<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. • De verhouding training en competitie verhoudt zich in: 70% training en 30% competitie 	<ul style="list-style-type: none"> • Aanvang met specialisatie • Dubbele periodisering • Vergroten van het aantal trainingsuren naar een bijna fulltime programma: sportspecifieke 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: sportspecifieke 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: sportspecifieke technische, tactische en fitness training 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
<p><u>Aandachtspunten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Herhalen zonder te herhalen, variates rond zelfde thema's. • Oefening bevat voorwaarden voor kwalitatief, intentioneel en aandachtig bewegen. • Bewust van 'goed' en 'fout' als leerproces • Uitdagingen creëren op niveau • Oefeningen met eigen lichaamsgewicht en kleine trainingsmaterialen 	<p><u>Aandachtspunten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Herhalen zonder te herhalen, variaties rond zelfde thema's. • Oefening bevat voorwaarden voor kwalitatief, intentioneel en aandachtig bewegen. • Sporter verantwoordelijk maken voor eigen ontwikkeling • Voldoende ruimte voor individuele sturing in oefenstof • Volledige repertoire aan S&C materialen en mogelijkheden 	<p><u>Aandachtspunten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Herhalen zonder te herhalen, variaties rond zelfde thema's. • Oefening bevat voorwaarden voor kwalitatief, intentioneel en aandachtig bewegen. • Verder vergroten ownership eigen ontwikkeling sporter. • Volledige repertoire aan S&C materialen en mogelijkheden • Uitbouwen individuele sturing • Sporter in staat stellen om zelfstandig te kunnen trainen. 	<p><u>Aandachtspunten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem als voorgaand • Continu gericht blijven verbeteren van fysieke eigenschappen • Aanvullend meer individueel maatwerk.

Ambitie: De KNBSB biedt ieder talent een programma en omgeving waarin hij zijn positie-specifieke vaardigheden optimaal kan ontwikkelen.

Doel: Ieder talent krijgt de optimale mogelijkheid om zijn positie-specifieke vaardigheden te ontwikkelen.

Activiteiten:

- Ontwikkelen talent op primaire (of gerelateerde) positie
- Ontwikkelen positie-specifieke vaardigheden
- Ontwikkelen vaardigheden volgens technische beschrijving
- Ontwikkelen verdedigende taken per positie
- Ontwikkelen aanvallende taken en opdrachten
- Trainen in (positie)groepen met persoonlijke aandacht
- Minimaal 1 keer per week aandacht voor de ontwikkeling van het individuele talent binnen regionale academie
- Minimaal 5 keer per week aandacht voor de ontwikkeling van het individuele talent binnen High performance CTO
- Positiegerichte aandacht door specialisten

1.3 Integratieve benadering

Ieder talent heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing en een unieke benadering nodig om zich optimaal te kunnen ontwikkelen. Daarmee wordt bedoeld het talent maatwerk bieden om de top te kunnen bereiken. Kennis en inzichten in anatomie, biomechanica, motorische controle en het motorische leerproces zijn van belang om doelgericht het talent te kunnen trainen. De bond hanteert de visie zoals beschreven in het boek 'Krachtraining en coördinatie: een integratieve benadering'. Middels het performance curriculum wordt een doorlopende leerlijn aangeboden (rond de pijlers beweging, voeding, mindset en herstel) die, gekoppeld aan de ontwikkeling van de sporter (door middel van de spelers monitoren, videoanalyse, testing), leidt tot het continue verbeteren en aanscherpen van ontwikkeling ten bereiken van het volledig potentiaal.

In 2017 zijn alle technische coördinatoren van de Academies en de hoofdcoaches van de nationale teams geschoold in 'krachtraining en coördinatie: een integratieve benadering' en kunnen zij een gedegen bewegingsanalyse maken op tot de voornaamste aandachtspunten te komen en op basis hiervan Constraints-Led coaching en goal-oriented learning toepassen om tot verbetering te komen.

1.4 Mentale vaardigheden

Mentale vaardigheid is samen met de technische, tactische en fysieke factoren een prestatiebepalende factor. Zonder mentaal weerbaar te zijn voor zowel interne (o.a. angst, spanning, onzekerheid) als externe factoren (scouts, publiek, coaches, scheidsrechter) zal het optimale prestatieniveau niet bereikt kunnen worden. In de topsport worden hoge eisen gesteld aan de atleten en leggen atleten zichzelf hoge doelen op. Het gevaar is daarom niet onwaarschijnlijk dat jonge talenten onder grote druk komen te staan en daardoor fysiek en mentaal zwaar worden belast.

De mentale vaardigheden zijn onderdeel van het totale opleidingsprogramma. Het doel van het mentale programma is het herkennen, beoordelen, trainen en coachen van mentale weerbaarheid tijdens trainingen, wedstrijden en buiten het veld. Hierdoor zal het topsportgedrag van de sporter zich ontwikkelen en zullen de individuele prestaties verbeteren. Het kader van het centrale Elite programma is in eerste instantie zelf verantwoordelijk voor de mentale ontwikkeling van het talent. De bijeenkomsten over mentale weerbaarheid en de speelervaring op hoog niveau geven het kader voldoende informatie om een bijdrage te leveren in de mentale ontwikkeling van de sporter. Spelers die meer aandacht nodig hebben krijgen individuele begeleiding via NOC*NSF.

Om de volgende stap te kunnen gaan maken richting de VS wordt er een leerlijn prestatiegedrag uitgewerkt waarin sporters worden voorbereid op het vak van professioneel honkballer. Het is zeer duidelijk wat er van een speler gevraagd wordt in de USA; een enorme mentale veerkracht (lange reistijden in bus, laag salaris, weinig publiek, elke dag presteren in enorme hitte, oneerlijke concurrentie, wisselende teams en omgevingen, etc.). De speler moet hiervoor in Nederland klaargestoomd worden, zodat hij gewend is om hiermee om te gaan. In het CTO hebben we de mogelijkheden spelers constant uit het comfort zone te halen en ze bloot te stellen aan een andere situaties dan ze gewend zijn. Hierdoor kunnen we gewenst en ongewenst gedrag signaleren en daarop coachen zodat we gedragsverandering kunnen bewerkstelligen die past bij de gevraagde situatie in de USA. Binnen de Academies wordt deze visie ook doorgevoerd binnen de mogelijkheden en kaders die hier van toepassing zijn. Het aanleren van prestatiegedrag wordt een vast onderdeel van het competentieprofiel van de coaches.

Er is aandacht voor de volgende onderdelen:

- Stellen van doelen en creëren van een persoonlijk leerplan ter bevordering van bewust leren
- Spanningsregulatie - ademhalingscontrole, relaxatie en energizing
- Richten van aandacht - o.a. aan de hand van verschillende attributies
- Visualiseren

- Controleren van gedachten/ self talk
- Omgaan met tegenslagen
- Groei mindset
- Learning zones
- Rolverdeling en acceptatie binnen het team
- Omgaan met verschillende persoonlijkheden teamgenoten

U12	U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
LEARN TO TRAIN	TRAINING TO TRAIN	TRAINING TO COMPETE	TRAINING TO WIN
<p><u>Doel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Het leren opdrachtgericht functioneren in teamverband (mentaal, cognitief en emotioneel) 	<p><u>Doel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Het leren opdrachtgericht te functioneren binnen teamverband Integreren mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling Het ontwikkelen van de mentale voorbereiding in teamverband Leren functioneren tijdens toernooien Leren SMART doelen stellen Omgaan met succes en falen Ontwikkelen groeimindset Stimuleren de Engelse taal te ontwikkelen 	<p><u>Doel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Het perfectioneren opdrachtgericht te functioneren binnen teamverband Individuele aandacht voor mentale -, cognitieve - en emotionele ontwikkeling Programma voor mentale weerbaarheid Leren presteren tijdens toernooien en belangrijke momenten Voorbereiden van spelers voor deelname aan het professionele honkbal (cultuur) in college of pro. Aanleren toolbox, versterken groeimindset en ownership / zelfregulatie 	<p><u>Doel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Opdrachtgericht functioneren binnen teamverband Presteren tijdens vol wedstrijdschema en meerdere toernooien per jaar Leren presteren onder druk ten overstaande van publiek en scouts Voorbereiden voor deelname aan het professionele honkbal (cultuur) in college of pro Aanpassingen kunnen maken ten aanzien van andere culturen en mondiaal niveau competitie. Uitbreiden toolbox, versterken groeimindset, ownership en zelfregulatie.
<p><u>Activiteit</u></p> <p>Aandacht tijdens trainingen en wedstrijden Workshops en teambijeenkomsten tijdens Future stars programma</p>	<p><u>Activiteit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Inventarisatie spelers mentale vaardigheden, vastleggen gegevens in talentvolgsysteem Workshops en teambijeenkomsten tijdens academie tournaments Integratie in dagelijks programma Individueel begeleidingsprogramma mogelijk via het Olympische Netwerk 	<p><u>Activiteit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Inventarisatie spelers mentale vaardigheden, vastleggen gegevens in talentvolgsysteem Integratie in dagelijks programma aanleren toolbox Teambijeenkomsten en workshops binnen CTO Informatiebijeenkomsten door (ex)pro's en andere inspirerende succesvolle personen. Individueel begeleidingsprogramma mogelijk via het CTO 	<p><u>Activiteit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Inventarisatie spelers mentale vaardigheden, vastleggen gegevens in talentvolgsysteem Toolbox uitbreiden in winterperiode Teambijeenkomsten en workshops binnen CTO Maatwerk met (ex)pro's en andere inspirerende succesvolle personen. Individueel begeleidingsprogramma mogelijk via het CTO
<p><u>Kader</u></p> <p>Via academie, verenigingscoach en kader regionale trainingen (Future Stars Programma).</p>	<p><u>Kader</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Sportpsycholoog via KNBSB Via kader centrale en decentrale programma 	<p><u>Kader</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Sportpsycholoog via CTO ism KNBSB Via kader centrale en decentrale programma Externe specialisten 	<p><u>Kader</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Sportpsycholoog via CTO ism KNBSB Via kader centrale en decentrale programma Externe specialisten

Ambitie: De KNBSB biedt ieder talent een programma en omgeving waarin hij zijn groei mindset optimaal kan ontwikkelen.

Doel: Het ontwikkelen van topsportgedrag bij het talent, waardoor zijn individuele prestaties verbeteren.

Activiteiten:

- Onderdeel van periodisering en implementatie d.m.v. weekplannen
- Aandacht kader voor mentale vaardigheden training en mindset geïntegreerd tijdens trainingen en wedstrijden
- Opstellen van een individueel leerplan binnen CTO High Performance Centre
- Mentale aspecten geïntegreerd in doelgerichte training
- Workshop(s) door specialisten
- Individuele begeleiding via Olympische Netwerken of CTO's
- Bijscholen van ouders BA om houding van ouders te optimaliseren

1.5 Voeding

Verzorging, voeding, herstel en Anti Doping hebben een grote invloed op het functioneren van een talent. De motivatie, het resultaat van de training en uiteindelijk de prestatie tijdens wedstrijden. Deze drie facetten zorgen voor een toename in belastbaarheid, beter herstel en minder blessures.

De nationale talenten zullen persoonlijke begeleiding nodig hebben wanneer zij zelfstandig wonen in Amsterdam, waarbij de ervaring van het CTO team en de daarvoor verantwoordelijken van dit deelgebied samen met de KNBSB tot een programma moeten komen om de spelers het gedrag eigen te maken wat past bij een topsporter. Het programma (brons-zilver-goud) dat ontwikkeld is door NOCNSF zal hier wellicht de te volgen methode zijn voor zowel het Voedingsdeel als het Anti Dopings deel

De talenten binnen de academies krijgen meerdere keren per jaar via de Academie Tournaments voorlichting over voeding door inzet van de Performance Specialist of sportdiëtist. In het geval persoonlijke begeleiding nodig is, wordt er een individueel traject met een sportdiëtist gestart.

U12	U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>FUN & LEARN TO TRAIN</i>	<i>LEARN & TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
	Aandacht voor verzorging, voeding en herstel in teamverband	Aandacht voor verzorging, voeding en herstel per positie	Individuele aandacht voor verzorging, voeding en herstel
Activiteit <ul style="list-style-type: none"> Factsheets met belangrijkste informatie Workshops voor ouders tijdens Future Stars Programma 	Activiteit <ul style="list-style-type: none"> Factsheets met belangrijkste informatie Periodieke workshops tijdens academie tournaments voor ouders en sporters. Mogelijkheid voor individueel begeleidingsprogramma via het Olympische Netwerk 	Activiteit <ul style="list-style-type: none"> Factsheets met belangrijkste informatie Structurele workshops als onderdeel van CTO programma door sportdiëtist. Op dagelijkse basis aandacht voor voeding, maaltijdbereiding, etc. 	Activiteit <ul style="list-style-type: none"> Factsheets met belangrijkste informatie Individuele begeleiding vanuit college of pro organisatie Ondersteuning waar nodig tijdens off-season door sportdiëtist.

Ambitie: De KNBSB biedt ieder nationaal talent structuur in hun voedingspatroon, volgens de voedingseisen die gesteld worden aan een topsporter (in opleiding).

Doel: Het ontwikkelen van een voedingspatroon voor ieder talent, waardoor zijn individuele prestaties verbeteren.

Activiteiten:

- Voorlichting aan spelers en ouders over voeding
- Persoonlijke aandacht voor het talent t.a.v. afvallen, gewicht handhaven en verantwoord aankomen
- Aanvullende dosering van voedingssupplementen
- Voedingspatroon implementeren in toernooiprogramma's nationale teams

1.6 Herstel

Herstel heeft een grote invloed op het functioneren van een sporter, op zowel korte als langere termijn. De motivatie, het resultaat van de training en uiteindelijk de prestatie tijdens wedstrijden. Bewustwording van het feit dat de sporter zijn herstel voor een belangrijk deel zelf in de hand heeft en kan bevorderen evenals de tools aanleren om dit zelf in eigens hand te nemen is van groot belang in de opleiding tot topsporter.

Hoe langer een speler gezond kan blijven, hoe groter de waarde voor onze teams. Het herstel van een speler na een wedstrijd is essentieel voor het zo snel mogelijk en veilig weer beschikbaar zijn voor het team. Het natuurlijk herstel dmv ademhaling strategieën, koude training, float sessie etc. verdient de voorkeur boven het gebruik van medicijnen. Verdere kennisverwerving door de sporter over deze strategieën en de toepasbaarheid hiervan in de dagelijkse praktijk situatie is van essentieel belang voor het verder optimaliseren van de prestatie omgeving bij de KNBSB.

De talenten binnen de academies krijgen meerdere keren per jaar via de Academie Tournaments voorlichting over herstel door middel van praktische workshops via inzet van de specialisten. In het geval persoonlijke begeleiding nodig is, wordt er een individueel traject met de betrokken specialisten en coaches gestart.

Binnen het fulltime CTO High Performance Programma zal veel aandacht zijn voor deze pijler zodat de sporters optimaal om kunnen gaan met de hoge belasting en workload en zo een optimale progressie maken.

De performance track van herstel sluit nauw aan op de andere tracks van voeding, beweging en mindset aangezien onderdelen van voeding, beweging en mindset alle 3 een belangrijke invloed hebben op herstel. Daarnaast bevat de track van herstel nog aanvullende thema's rondom herstelstrategieën zoals:

- Ademhaling
- Thermoregulatie (Koude/warmte training)
- Lichttherapieën
- Jetlag protocol
- Optimalisatie slaap
- Herstel training

U12	U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>FUN & LEARN TO TRAIN</i>	<i>LEARN & TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
	Aandacht voor verzorging, voeding en herstel in teamverband	Aandacht voor verzorging, voeding en herstel per positie	Individuele aandacht voor verzorging, voeding en herstel
<u>Activiteit</u> NVT	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Workshops ouders en spelers tijdens academie tournaments • Herstel geïntegreerd onderdeel in trainingsprogramma 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Structureel dagelijks onderdeel in trainingsprogramma en routines sporter • Wekelijks onderdeel in specifieke classroom sessies / trainingen gericht op herstel 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Individuele begeleiding vanuit college of pro organisatie • Begeleiding op afstand door online tools vanuit performance curriculum • Mogelijkheden in off-season om aan te sluiten bij lopende programma's.

Ambitie: De KNBSB biedt ieder talent structuur in hun herstel strategieën, volgens de mogelijkheden die aangeboden worden vanuit de visie KNBSB middels het Performance Curriculum.

Doel: Het ontwikkelen van herstel strategieën voor ieder talent, waardoor zijn individuele prestaties verbeteren.

Activiteiten:

- Voorlichting aan spelers en ouders over herstel.
- Persoonlijke aandacht voor het talent t.a.v. herstel strategieën.
- In de praktijk actief aan de slag met herstel strategieën, vast aandachtspunt binnen de programma's.
- Herstel strategieën implementeren in toernooiprogramma's nationale teams

2. Kader

Het kader wordt om continuïteit te waarborgen aangesteld voor een beleidsperiode. Voorafgaande aan de aanstelling worden het Meerjaren Opleidingsplan en de functieomschrijving overlegd. De functieomschrijving met een omschrijving van de taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden staan in bijlage 1 beschreven.

Algemeen geldt voor het technisch kader dat zij:

1. In staat zijn om de langere termijnvisie met betrekking tot het technische beleid willen omzetten in acties op het veld.
2. In staat zijn het technisch beleid over te kunnen brengen op de spelers.
3. Representatief zijn voor de talentontwikkeling en topsport binnen de KNBSB.
4. In teamverband willen werken.
5. Internationale speelervaring hebben voor het nationale programma en hoofdklasse ervaring hebben voor het regionale programma.

Iedereen die een taak binnen de talentontwikkeling en topsport heeft dient de filosofie van de KNBSB uit te dragen. De filosofie die de KNBSB heeft mbt het ontwikkelen van Talent is de volgende:

Constraints-led Approach

De KNBSB hanteert de visie op motorisch leren en motorische controle vanuit het Constraints-Led Approach coaching model. Dit model verklaart het ontstaan van een bewegingspatroon aan de hand van de beperkingen die op dat moment gelden op het betreffende individu, de taak en de omgeving. Door telkens deze drie factoren gericht aan te passen en te variëren kan tot een optimaler bewegingspatroon gekomen worden.

Het van belang om doelgerichte oefenstof aan te bieden in een zo breed mogelijk scala aan bewegingen passend bij de karakteristieken van het individu met voldoende vrijheid voor het zoeken naar en vinden van zo veel mogelijk effectieve beweegoplossingen. Dit houdt in dat succeservaring en plezier erg belangrijk zijn. De motivatie en voldoening wordt vergroot door de juiste oefening aan te bieden die net moeilijk genoeg is om voldoende uitdaging te geven en makkelijk genoeg is dat het wel binnen de haalbaarheid ligt om tot een succeservaring te komen. De oefenstof moet eenvoudig makkelijker of moeilijker gemaakt kunnen worden om zo het juiste niveau van het individu op te kunnen zoeken binnen de grotere groepscontext.

Het kader dient expert te zijn in het hanteren van dit model, en moet de instelling hebben om op de hoogte te blijven over de nieuwste ontwikkeling aangaande motorisch leren en motorische controle. Dit om de schaarse talenten een zo goed mogelijk programma te kunnen aanbieden.

2.1 Sporttechnische kader

Het sporttechnische kader is van doorslaggevend belang bij het ontwikkelen van talentvolle jeugd. Dit heeft tot gevolg dat het kader van verenigingen geschoold dienen te worden om in de eerste fase van de ontwikkeling (fase 1; cognitieve fase volgens traditioneel beschrijving leerproces Fitts en Possner) op een verantwoorde manier te worden begeleid (Constraint Led Approach). Bij onvoldoende ontwikkeling wordt een talent geadviseerd een andere vereniging te zoeken waarbij de trainer/coach wel aansluit bij de ambitie van de speler.

In de tweede fase (fase 2; associatieve fase volgens traditioneel beschrijving leerproces Fitts en Possner) waarbij de talenten zijn opgepikt door het regionale programma, krijgt men te maken met kader dat een specifiek talentgebied beheerst. Aandacht voor discipline, met nadruk op technische, tactische en mentale aspecten. In deze fase wordt volledige toewijding verwacht.

Gedurende de tweede fase van leren (fase 2; associatieve fase volgens traditioneel beschrijving leerproces Fitts en Possner) zullen spelers uit het talentprogramma de leeftijd van 15 a 16 jaar bereiken (post groeispurt). Tijdens deze fase zullen de trainingen meer individueel ingericht moeten worden, volgens de behoeftes van de spelers

(zie Rapport Talentidentificatie) om hen zo verder te brengen richting fase 3 van het leren (fase 3; autonome fase volgens traditioneel beschrijving leerproces Fitts en Possner). Ook zullen spelers in deze leeftijd geselecteerd gaan worden, vanuit het regionaal Talentenprogramma (Academies) voor het CTO High performance programma te Amsterdam.

Het kader is ambitieus om te leren, heeft oog voor detail, helpt bij analyseren van eigen prestatie, geeft ruimte een persoonlijke stijl te ontplooiën en bevordert zelfstandigheid. Tijdens het rekruteren en (bij)scholen van kader dient hiermee rekening gehouden te worden.

De talentcoach en de coördinator Talentontwikkeling bepreken een aantal keren per jaar met het kader uit het centrale en decentrale programma bespreekt de volgende zaken:

- Evalueren en aanpassen van het trainingsprogramma volgens de Constraints Led Approach.
- Evalueren en aanpassen van de competities en reglementen
- Evalueren en aanpassen van de technische playbooks
- Bijscholen op technisch vlak (maken van analyses op gebied van slaan, werpen, fielden, etc)
- Bijscholen op gebied van trainingsleer (motorisch leren en motorische controle)
- Bijscholen op gebied van trainingsondersteuning (Videoanalyse, Spelers monitoring, Uitvoering testen, etc)

Tevens bezoekt CTO High Performance team de trainingen en wedstrijden om het technisch beleid te bewaken en het functioneren van het kader te evalueren en te ontwikkelen.

U12	U16 / Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
FUN & LEARN TO TRAIN	LEARN & TRAINING TO TRAIN	TRAINING TO COMPETE	TRAINING TO WIN
<p>Kader - De instructeur in fase 1 wordt primair op trainingscompetenties beoordeeld. Men dient te voldoen aan de volgende criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainer/coach 3 diploma • In staat zijn en bereid zijn het technisch beleid van de KNBSB over te brengen op de talenten • Kennis van algemene vaardigheden • Kennis van de sportspecifieke basisvaardigheden • In staat zijn en bereid zijn verenigingscoaches te coachen • Coördinatoren Academisch zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams 	<p>Kader - De fieldmanager in fase 2 wordt beoordeeld op nationale coachervaring en de instructeur primair op trainingscompetenties. Men dient te voldoen aan de volgende criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainer/coach 4 diploma • De gehele staf dient kennis en kunde te bezitten over Motorisch Leren en motorische controle volgens de Constraints Led Approach (taak – organisme – omgeving) • In staat zijn en bereid zijn het technisch beleid van de KNBSB over te brengen op de talenten • Kennis van de sportspecifieke basisvaardigheden; gooien, vangen, fielden, slaan, honklopen en stoten • Basiskennis hebben van mentale vaardigheden • De Pitching coach en Hitting coach wordt aangenomen op basis van zijn specialistische kennis • Coördinatoren Academisch zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams 	<p>Kader - De fieldmanager in fase 3 wordt beoordeeld op internationale coachervaring en de coaches op internationale wedstrijdkennis en -ervaring. Men dient te voldoen aan de volgende criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De gehele staf dient kennis en kunde te bezitten over Motorisch Leren en motorische controle volgens de Constraints Led Approach (taak – organisme – omgeving) • De fieldmanager beschikt over management kwaliteiten • De fieldmanager en coaches bezitten het Trainer/coach 4 diploma • In staat zijn en bereid zijn het technisch beleid van de KNBSB over te brengen op de talenten • Analytisch vermogen • Specialistische kennis met oog voor detail • Geeft ruimte een persoonlijke stijl te ontplooien. • Bevordert zelfstandigheid. • Kennis hebben van mentale vaardigheden • Coördinatoren Academie zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams 	<p>Kader - De fieldmanager in fase 4 wordt beoordeeld op internationale coachervaring en de coaches op internationale wedstrijdkennis en -ervaring. Men dient te voldoen aan de volgende criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De gehele staf dient kennis en kunde te bezitten over Motorisch Leren en motorische controle volgens de Constraints Led Approach (taak – organisme – omgeving) • De Fieldmanager beschikt over management kwaliteiten • De fieldmanager en coaches bezitten het Trainer/coach 4 diploma • In staat zijn en bereid zijn het technisch beleid van de KNBSB over te brengen op de talenten • Analytisch vermogen • Specialistische kennis met oog voor detail • Geeft ruimte een persoonlijke stijl te ontplooien. • Bevordert zelfstandigheid. • Kennis hebben van mentale vaardigheden • Coördinatoren Academisch zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams
	<p>Bijscholing</p> <ul style="list-style-type: none"> • MLB Academy • Instructional League • Interne Opleiding Motorisch Leren & Motorische Controle 	<p>Bijscholing</p> <ul style="list-style-type: none"> • MLB Academy • Instructional League • Nationaal Coach Platform • Interne Opleiding Motorisch Leren & Motorische Controle 	<p>Bijscholing</p> <ul style="list-style-type: none"> • MLB Academy • Instructional League • Nationaal Coachplatform • Interne Opleiding Motorisch Leren & Motorische Controle

Ambitie: Het kader heeft het TC4 diploma en schoolt zich jaarlijks bij via de interne opleiding Motorisch Leren & Controle. Daarnaast wordt er binnen de groep jaarlijks geïnventariseerd bij welke onderwerpen er de behoefte ligt om zich in te verdiepen.

Doel: De technische coördinatoren van de Academies en coaches nationale teams hebben in 2014 het TC4+ diploma. De trainers en coaches hebben het TC4 diploma in 2017.

Activiteit

- Het aanstellen van gediplomeerd kader
- Het scholen van nog niet gediplomeerd kader
- Het jaarlijks bijscholen van gediplomeerd kader
- Het jaarlijks evalueren van kader
- Coördinatoren Academisch zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams

2.2 Medische begeleiding

De medische commissie is verantwoordelijk voor de uitvoering van het sportmedisch beleid van de bond en geven voorlichting en medische begeleiding aan de talenten en topsporters in het nationale programma. De commissie bestaat uit de bondsarts en fysiotherapeuten van de vertegenwoordigende teams. De talenten maken bij blessures gebruik van vaste procedures.

Ieder talent dat het nationale programma instroomt ondergaat een SMA sportkeuring bij een Sport Medisch Adviescentrum. De medische rapporten worden door de medische commissie vastgelegd in het monitoringssysteem.

Ieder talent in het nationale programma en zijn ouder(s) worden tijdens een jaarlijkse groepsbijeenkomst geïnformeerd over arbeid/rust, voeding en doping. Alle vormen van tabakgebruik zijn niet toegestaan.

U12	U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>FUN & LEARN TO TRAIN</i>	<i>LEARN & TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
<u>Inzet fysiotherapeut</u> <ul style="list-style-type: none"> Fysiotherapeut na verwijzing door huisarts 	<u>Inzet fysiotherapeut</u> <ul style="list-style-type: none"> Decentraal via verwijzing Olympisch Netwerk Centraal beschikbaar tijdens trainingen, (oefen)wedstrijden en toernooien 	<u>Inzet fysiotherapeut</u> <ul style="list-style-type: none"> Beschikbaar tijdens trainingen, (oefen)wedstrijden en toernooien 	<u>Inzet fysiotherapeut</u> <ul style="list-style-type: none"> Beschikbaar tijdens trainingen, (oefen)wedstrijden en toernooien
<u>Inzet arts</u> <ul style="list-style-type: none"> Huisarts Schoolarts 	<u>Inzet arts</u> <ul style="list-style-type: none"> Huisarts Blessureconsult en behandeling bij bondsarts op afroep 	<u>Inzet arts</u> <ul style="list-style-type: none"> Huisarts Blessureconsult en behandeling bij bondsarts op afroep 	<u>Inzet arts</u> <ul style="list-style-type: none"> Huisarts Blessureconsult en behandeling bij bondsarts op afroep
<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> Folder Metten lengte 1x per kwartaal Metten gewicht 1x per kwartaal 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> Bij instroom een SMA keuring Controleren lichaamshouding Metten lengte 1x per maand Metten gewicht 1x per maand Metten vetpercentage 3x per jaar Jaarlijkse bijeenkomst over doping 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> Jaarlijks een SMA keuring Controleren lichaamshouding Metten lengte 1x per maand Metten gewicht 1x maand Metten vetpercentage 3x per jaar Jaarlijkse bijeenkomst over doping 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> Jaarlijks een SMA keuring Metten lengte 1x per maand Metten gewicht 1x per maand Metten vetpercentage 3x per jaar Jaarlijkse bijeenkomst over doping

Ambitie: De KNBSB organiseert de medische begeleiding op preventieve basis en heeft afspraken lopen, volgens vaste procedures, waardoor talenten uit het centrale en decentrale programma snel kunnen worden gediagnosticeerd en/of behandeld.

Doel: Het vergroten van de belastbaarheid, zowel totaal (algehele conditie) als lokaal (klachtengebied), waardoor er een beter evenwicht ontstaat tussen belasting en belastbaarheid van het lichaam waarbij preventie voorop staat.

Activiteiten

- SMA keuring bij instroom
- Movement screening door fysiotherapeuten volgens het screening protocol met individuele aanvullingen waar nodig.
- Performance screening olv performance specialist in alle academies en nationale programma's volgens screening protocol
- Trainingsplan met juiste arbeid/rust verhouding en herstelstrategieën
- Vaste afspraken over diagnosticeren en behandelen
- Vaststellen procedures centrale en decentrale programma
- Gestandaardiseerde protocollen bij bepaald type blessures
- Begeleiden revalidatietraject na een blessure
- Vastleggen medische rapporten in het monitoringssysteem
- Zie verder bovenstaand kader

2.3 Evaluatie

Het functioneren van het kader wordt jaarlijks door de technische commissie geëvalueerd. De evaluatie wordt vastgelegd en gearchiveerd. In het jaarplan zijn de evaluatiemomenten vastgelegd. Van de fieldmanager wordt verwacht dat hij direct na het seizoen met de begeleidingsstaf zijn programma en spelers evalueert. Hiervoor is een standaard rapportageformulier beschikbaar. Het rapportageformulier wordt tijdens de persoonlijke evaluatie gebruikt. Van de coaches, instructeurs en fysiotherapeuten wordt verwacht dat zij een spelersevaluatie verzorgen met daarop aangegeven sterke punten, zwakke punten, ontwikkelpunten en aandachtspunten. De talentcoach evalueert tussentijds met regelmaat de voortgang van het programma.

3. Training- en wedstrijdvoorzieningen

3.1 Accommodatie

Het centrale programma vindt plaats op het Nationaal Trainingscentrum Hoofddorp of bij het CTO in Amsterdam (Pirates). De decentrale programma's vinden plaats bij een samenwerkende hoofdklasse vereniging. Voor het uitvoeren van het optimale talentenprogramma (w.o. veiligheid), voor trainingen en wedstrijden, moet de accommodatie voldoen aan de volgende richtlijnen:

Zaalaccommodatie	Veldaccommodatie
Afmeting 30x20 meter voor positietraining	Honkbalveld volgens richtlijnen CEB
Verlichting van minimaal EH 500	Verlichting
Ruwe ondergrond voor stabiliteit	Een verrijdbare slagkooi
Twee slag tunnels met afmeting 20x4 meter	Twee aluminium L-screens (standaard 2,13 m2)
Aparte ruimte voor fysiotherapeut	Twee aluminium vierkante screens (2,13 m2)
Afsluitbare opslagruimte voor spelmateriaal	Een slag tunnels met afmeting 20x4 meter
Krachttrainingruimte in of bij sporthal	Aparte ruimte voor fysiotherapeut
Vergaderruimte voor individuele - en teambespreking	Afsluitbare opslagruimte voor spelmateriaal
	Krachttrainingruimte in of bij het veld (zie 9.1.3)
	Vergaderruimte voor individuele - en teambespreking

Ambitie: De centrale en decentrale trainingsprogramma's vinden plaats op een accommodatie die voldoet aan de IBAF normen (zie bovenstaand kader).

Doel: Ieder talent traint en speelt op een topsportaccommodatie (in een topsportomgeving).

Activiteiten:

- De trainingen en wedstrijden van de Academies vinden plaats op het hoofdveld van de samenwerkende hoofdklasse vereniging
- De trainingsfaciliteiten beschikken over de voorzieningen die in bovenstaand kader worden genoemd

3.2 Spel- en coachondersteunend materiaal

Het programma heeft voor de optimale uitvoering van trainingen en wedstrijden het volgende materiaal beschikbaar:

	U12	U16 / Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
	<u>Doelgroep(en)</u> • Regionale talenten onder 12 jaar • Landelijke competitie	<u>Doelgroep(en)</u> • Regionale talenten onder 16 jaar • Nationale talenten onder 16 jaar	<u>Doelgroep(en)</u> • Nationale talenten onder 19 jaar	<u>Doelgroep(en)</u> • Nationale talenten 19-23 jaar
Leren ballen pitching		3x per jaar 24 ballen	3x per jaar 24 ballen	3x per jaar 24 ballen
Leren ballen overige		3x per jaar 96 ballen	3x per jaar 96 ballen	3x per jaar 96 ballen
Gele machineballen		36 ATEC dimple ballen	36 ATEC dimple ballen	36 ATEC dimple ballen
Knuppels	geen – eigen knuppels	35 hout en composite	75 houten knuppels	75 houten knuppels
Helmen	5 helmen	6 helmen	8 helmen	8 helmen
Batting tees	2 batting tees	2 ATEC batting tees	2 ATEC batting tees	2 ATEC batting tees
Werpplaten	4 werplaten	geen	geen	geen
Thuisplaten	4 thuisplaten	10 thuisplaten	10 thuisplaten	10 thuisplaten
Honken	4 zaalhonken	4 honken	4 honken	4 honken
Pionnen	1 set	1 set	1 set	1 set
Hordes	geen	10 hordes	10 hordes	10 hordes
Verrijdbare slagkooi	geen	ja	ja	ja
Slagtunnel	optioneel	ja	ja	ja
Pitching screen	geen	1x ATEC WTAT7532	1x ATEC WTAT7532	1x ATEC WTAT7532
1 st base screen	geen	2x ATEC WTAT7542	2x ATEC WTAT7542	2x ATEC WTAT7542
Werp machine	optioneel	1x ATEC Rookiemachine	1x ATEC Rookiemachine	1x ATEC Rookiemachine

Ball Buckets		4 emmers	4 emmers	4 emmers
Materiaaltassen	1 tas	1 tas	1 tas	1 tas

Voor de optimale begeleiding van talent heeft het kader de beschikking over het volgende coach ondersteunende materialen:

	U12	U16 / Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> Regionale talenten onder 13 jaar Regionale talenten onder 15 jaar Landelijke competitie 	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> Nationale talenten onder 16 jaar Nationale talenten onder 17 jaar 	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> Nationale talenten onder 19 jaar 	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> Nationale talenten 19-23 jaar
Stopwatch	1 per team	1 per coach	1 per coach	1 per coach
Stalker Speedgun	gebruik 2x per jaar	1 per team	1 per team	1 per team
Pitch counter	1 per team	1 per team	1 per team	1 per team
Digitale camera	geen	door video analist	1 per team + video analist	1 per team + video analist
Laptop	geen	1 per team	1 per team	1 per team
Analyseprogramma	geen	door video analist	1 per team + video analist	1 per team + video analist
Scoutingprogramma	geen	geen	1 per team	1 per team

Competitie: Het gebruik van knuppels dient te worden aangepast aan de reglementen die voor de diverse toernooien (CEB en IBAF) gelden. Een tweede beweegreden om deze regel te wijzigen is vanwege het aanleren van het slaan. De overgang van het gebruik van aluminium knuppels met een grote ratio naar het slaan met houten knuppels met een lage ratio is te groot. Tijdens deze overgang is er een grote terugval in prestatie te merken.

Voor de pupillencompetitie wordt gezocht naar een kleinere bal (8,5 inch) met een lichter gewicht (4,5 ounce) die de eigenschappen bezit van een reguliere honkbal. Dit zal ten goede komen van het aanleren van de gooitechniek en de belasting van de arm bij jonge kinderen. Ook voor de aspirantencompetitie dient nagedacht te worden of een kleinere en lichtere bal bijdraagt in de ontwikkeling van de speler.

3.3 Kleding

Het centrale en decentrale programma draagt zorg voor uniforme speel- en trainingskleding voor spelers en kader. Deze kleding wordt in bruikleen beschikbaar gesteld.

3.4 Thuissituatie

De leefsituatie, schoolsituatie en trainingssituatie spelen een belangrijke rol in het leven van de aankomende topsporter. Door de deelname aan een Topsport Talentschool wordt de mogelijkheid geboden om topsport en onderwijs te combineren en een groot gedeelte van het talentenprogramma dicht bij de eigen woon- en studieomgeving te volgen. De Topsport Talentschool biedt het talent voorzieningen om zich zowel op sportief als sociaal maatschappelijk vlak te kunnen ontwikkelen en is onmisbaar voor het talent in zijn ontwikkeling tot topsporter. De Baseball Academy draagt de verantwoordelijkheid dat alle aspecten goed op elkaar aansluiten.

Ambitie: De thuissituatie zorgt ervoor dat het talent zich volledig kan richten op het opleidingsprogramma zoals omschreven in het Meerjaren Opleidingsplan.

Doel: Ieder talent maakt gebruik van op de sport aangepast onderwijs. Binnen het High Performance Centre is het doel voornamelijk gericht op het zelfstandigheid, zelfredzaamheid en leren maken van de juiste keuzes tov het gewenste gedrag om te kunnen presteren in professioneel honkbal.

Activiteiten

- Samenwerking en goede afspraken met Topsport Talentschool
- Samenwerking en goede afspraken met MBO, HBO en WO
- Overleg tussen sport en onderwijs over maatschappelijke en sportieve ontwikkeling van het talent

3.5 Ouders

De ouders spelen in de begeleiding van het talent een belangrijke en centrale rol. Zij zijn opleidingspartner van de KNBSB. Deze betrokken ouder houdt rekening met de praktische behoeftes (vervoer, mentale aspecten, voeding, herstel) waarbij zij een stimulerende rol hebben bij het verwerven van zelfstandigheid en zelfregulatie van de sporter.

Vaak wordt deze rol onderschat. Coaches houden te vaak afstand tot de ouders. Dit is echter niet verstandig. Ouders nemen het grootste deel van de opvoeding voor hun rekening en merken als eersten wanneer er iets aan de hand is. Zij vangen de talenten op bij teleurstellingen en vreugde en kunnen daarin relativerend en ondersteunend zijn. Ouders dienen te worden geïnformeerd over het programma, de ontwikkeling van het eigen kind en hun rol als ouder in de sport.

U12	U16 / High Performance	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>FUN & LEARN TO TRAIN</i>	<i>LEARN & TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
Ouders geven het goede voorbeeld aan hun kind, stimuleren, enthousiasmeren, bekostigen, vervoeren en genieten	Ouders geven het goede voorbeeld aan hun kind, stimuleren, ondersteunen positief bij tegenslagen, houden spiegel voor, bekostigen, vervoeren en genieten	Ouders geven het goede voorbeeld aan hun kind, afstand nemen, verantwoordelijkheid geven, ondersteunen positief bij tegenslagen, bekostigen, (vervoeren) en genieten	Ouders ondersteunen bij tegenslagen, nemen afstand, geven verantwoordelijkheid en genieten
<u>Activiteit</u> Jaarlijkse ouderbijeenkomst voor de regionale talenten en informatiefolder voor ouders	<u>Activiteit</u> Tweejaarlijkse ouderbijeenkomst en informatiefolder voor ouders	<u>Activiteit</u> Tweejaarlijkse ouderbijeenkomst en informatiefolder voor ouders	<u>Activiteit</u> Ouders worden door spelers geïnformeerd

Ambitie: De ouders van een talent is opleidingspartner van de KNBSB en neemt de rol aan van een betrokken ouder.

Doel: De ouders van de sporter handvatten geven om het profiel van de betrokken ouder te kunnen vervullen

Activiteiten:

- Informeren ouders over het talentenprogramma (2x per jaar)
- Informeren ouders over de procedures van selecteren en afvallen
- Informeren ouders over de ontwikkeling van het eigen kind
- Informeren ouders over hun (toegevoegde) rol als ouder in de topsport
- Informeren ouders over voeding en herstel
- Tussentijds informeren over de voortgang van hun kind (3x per jaar)

3.6 Uitsituatie

De vertegenwoordigende teams nemen jaarlijks deel aan internationale toernooien en (buitenlandse) stages. De organisatie en financiering van het vervoer en de huisvesting voor deze evenementen ligt, indien het niet onder de verantwoordelijkheid van de toernooiorganisatie valt, in handen van de KNBSB.

U12	U16 / High Performance	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>FUN & LEARN TO TRAIN</i>	<i>LEARN & TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
<u>Vervoer</u> Nvt	<u>Vervoer</u> <ul style="list-style-type: none"> • De KNBSB organiseert en betaalt het vervoer naar alle toernooien en stages in het buitenland • De spelers reizen op een voor talenten verantwoorde manier • De spelers reizen georganiseerd, volgens het principe 'samen uit, samen thuis' • Er wordt rekening gehouden met een rustverhouding reizen en spelen (acclimatiseren) 	<u>Vervoer</u> <ul style="list-style-type: none"> • De KNBSB organiseert en betaalt het vervoer naar alle toernooien en stages in het buitenland • De spelers reizen op een voor topsporters verantwoorde manier • De spelers reizen georganiseerd, volgens het principe 'samen uit, samen thuis' • Er wordt rekening gehouden 	<u>Vervoer</u> <ul style="list-style-type: none"> • De KNBSB organiseert en betaalt het vervoer naar alle toernooien en stages in het buitenland • De spelers reizen op een voor topsporters verantwoorde manier • De spelers reizen georganiseerd, volgens het principe 'samen uit, samen thuis' • Er wordt rekening gehouden met een rustverhouding reizen en spelen (acclimatiseren)

		<p>met een rustverhouding reizen en spelen (acclimatiseren)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vervoer binnen het High Performance Centre moet zelf georganiseerd worden (fiets) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vervoer binnen het High Performance Centre moet zelf georganiseerd worden (fiets)
<p>Huisvesting Nvt</p>	<p><u>Huisvesting</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • De KNBSB organiseert en betaalt de huisvesting voor toernooien en stages in binnen- en buitenland. Bij deelname aan een EK wordt de huisvesting door de KNBSB betaald. Bij deelname aan een WK wordt de huisvesting door de organisatie betaald. • De spelers verblijven in een accommodatie die voldoet aan de eisen die gesteld worden voor talenten t.a.v. reisafstand t.o.v. speelaccommodatie(s), rust en voeding • De spelers verblijven op tweepersoonskamers 	<p><u>Huisvesting</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • De KNBSB organiseert en betaalt de huisvesting voor toernooien en stages in binnen- en buitenland. Bij deelname aan een EK wordt de huisvesting door de KNBSB betaald. Bij deelname aan een WK wordt de huisvesting door de organisatie betaald. • De spelers verblijven in een accommodatie die voldoet aan de eisen die gesteld worden voor topsporters t.a.v. reisafstand t.o.v. speelaccommodatie(s), rust en voeding • De spelers verblijven op tweepersoonskamers tijdens toernooien • Vanuit het CTO worden er kamers aangeboden voor het High Performance Centre in Amsterdam. Kosten zijn voor rekening van de sporter. 	<p><u>Huisvesting</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • De KNBSB organiseert en betaalt de huisvesting voor toernooien en stages in binnen- en buitenland. Bij deelname aan een EK wordt de huisvesting door de KNBSB betaald. Bij deelname aan een WK wordt de huisvesting door de organisatie betaald. • De spelers verblijven in een accommodatie die voldoet aan de eisen die gesteld worden voor topsporters t.a.v. reisafstand t.o.v. speelaccommodatie(s), rust en voeding • De spelers verblijven op tweepersoonskamers tijdens toernooien • Vanuit het CTO worden er kamers aangeboden voor het High Performance Centre in Amsterdam. Kosten zijn voor rekening van de sporter.

Ambitie: Ieder talent heeft tijdens toernooien de optimale omstandigheden ten aanzien van vervoer en overnachtingen, waardoor hij individueel optimaal kan presteren.

Ieder talent functioneert binnen het High Performance Centre zodanig, dat hij zelfstandig binnen een groep kan leven en presteren, waarbij hij zelf verantwoordelijk is voor alle randvoorwaarden van presteren (rust, herstel, voeding, vervoer, etc)

Doel: De toernooiomstandigheden van de nationale teams zorgen ervoor ieder talent optimaal kan presteren.

Zelfstandigheid binnen het High performance Centre creëren.

Activiteiten:

- Vastleggen vervoer, na goed overwogen inventarisatie, door KNBSB
- Vastleggen huisvesting, na goed overwogen inventarisatie, door KNBSB

4. Activiteit

Het talenten- en topsportprogramma wordt op vaste momenten georganiseerd. Vanaf 15 jaar komen spelers in aanmerking voor het fulltime programma in het High Performance Centre te CTO Amsterdam. Hieraan voorafgaand zitten spelers in de Academie structuur waarbij zij nog decentraal trainen, spelen en wonen.

Voor het U23 en U18 team wordt geselecteerd uit het High Performance Centre, aangevuld met de Academies binnen het Koninkrijk en spelers uit de competities in de USA.

Voor het U16 team worden spelers geselecteerd uit de Nederlandse decentrale Academies, aangevuld met de Academies binnen het Koninkrijk.

Voor het U12 team worden spelers geselecteerd uit de Nederlandse competitie.

De programmering van de evenementen voor de nationale jeugdteams ziet er als volgt uit:

Oneven jaren: 2017 en 2019		Even jaren: 2018 en 2020	
23U	Europees Kampioenschap 'Wooden Bat' tournament (vanaf 2019)	23U	Wereld Kampioenschap
18U	Wereld Kampioenschap MLB activiteiten (minimaal drie keer per jaar)	18U	Europees Kampioenschap MLB activiteiten (minimaal drie keer per jaar)
15U	Europees Kampioenschap	15U	Wereld Kampioenschap
12U	Wereld Kampioenschap (in 2017 éénmalig EK)	12U	Europees Kampioenschap

4.1 Future Stars (talentherkenning)

Prospects

De sporters hebben een gestructureerde, stimulerende en FUN omgeving nodig in deze fase van hun ontwikkeling, die zich richt op de ontwikkeling van de algemene vaardigheden, hand-oog coördinatie en sportspecifieke basisvaardigheden. De programma's moeten dusdanig worden ontwikkeld dat de sporter wordt geïnteresseerd en geïnteresseerd blijft voor de honkbal sport zonder al te veel druk te leggen op competitie en winnen. Spelvormen met eenvoudige regels en de uitdaging samen te werken in groepsverband.

Doel

Het ontwikkelen van de algemene vaardigheden van bewegen en de sportspecifieke basisvaardigheden in een FUN omgeving.

Doelgroep en instroom

Honkballers van 5 t/m 9 jaar

- Spelers stromen in via een try-out
- Spelers stromen in via een KNBSB activiteit
- Spelers stromen in via de aanmelding door hun eigen coach
- Spelers stromen uit, als zij niet meer aan de criteria voldoen, naar hun vereniging
- Spelers stromen door, als zij aan de criteria blijven voldoen, naar de Future Stars Rookies

Onderdelen

- Motorische vaardigheden; bewegelijkheid, balans, coördinatie en snelheid
- Slaan, rennen, gooien, vangen en fielden

Training

De honkballer in deze fase zou iedere week moeten deelnemen aan verschillende sportactiviteiten met niet meer dan twee sessies per sport. Voor jongens is dit de eerste periode voor het trainen van snelheid en flexibiliteit (7

tot 9 jaar). Andere sporten die goed zijn voor de ontwikkeling zijn gymnastiek, zwemmen, hockey, tennis en andere sporten waarbij oog-handcoördinatie een rol speelt.

De verhouding training en wedstrijd verhoudt zich in 80% training en 20% wedstrijd. Twee momenten per week van een uur voor 40 weken.

Wedstrijden

Maximaal zes spelers per team voor het spelen van BeeBall. Speciale regels voor deze leeftijdscategorie zijn: niet stoten, geen strike-outs, geen 4-wijd en er mogen geen honken worden gestolen. De slagmensen slaan iedere inning. Er wordt zes tegen zes gespeeld. Alle slagmensen komen iedere inning aan slag en de slagvolgorde wordt iedere inning gedraaid. Alle spelers spelen hetzelfde aantal innings en bespelen alle posities.

Rookies

De LEARN TO TRAIN fase waarin de ontwikkeling van de motorische vaardigheden centraal staat. De ontwikkeling van deze vaardigheden door middel van trainingen. Terwijl de focus op de trainingen ligt, geven de wedstrijden een beeld van de voortgang. Wanneer sporter deze ontwikkelingsfase missen of de coach zich volledig richt op het spelen van competitie (winnen), zal de sporter nooit zijn maximale mogelijkheden bereiken.

Doel

Het continue ontwikkelen van de motorische vaardigheden en sportspecifieke basisvaardigheden in een FUN omgeving

Doelgroep en instroom

Honkballers van 10 t/m 12 jaar

- Spelers stromen in via de Future Stars Prospects
- Spelers stromen in via een try-out
- Spelers stromen in via een KNBSB activiteit
- Spelers stromen in via de aanmelding door hun eigen coach
- Spelers stromen uit, als zij niet meer aan de criteria voldoen, naar hun vereniging
- Spelers stromen door, als zij aan de criteria blijven voldoen, naar de Future Stars AA

Onderdelen

- Basistechniek slaan
- Basistechniek gooien, vangen en fielden
- Switch hitting
- Basisvaardigheden positiespel
- Basisvaardigheden pitching

Training

De honkballer in deze fase zou zich moeten richten op het spelen van drie verschillende sporten, waarin hij plezier beleefd en succesvol is. Dit kan tijdens de gymlessen op school, vrije tijd of in clubverband.

De verhouding training en wedstrijd verhoudt zich in 70% training en 30% wedstrijd. Drie momenten per week van twee uur voor 40 weken.

Wedstrijden

Reguliere wedstrijden met een aantal aangepaste regels: o.a. regel voor honklopen en geen binnenhoog. Speciale afspraken voor deze leeftijdscategorie zijn: niet stoten en geen curve ballen voor pitchers. Alle spelers spelen ongeveer hetzelfde aantal innings en bespelen meerdere posities.

Regionale AA

In de TRAIN TO TRAIN fase van de ontwikkeling gaat de Baseball Academy een rol spelen. De talenten die de overstap maken naar het voortgezet onderwijs en op dat moment de aspirantenleeftijd bereiken worden uitgenodigd om deel te nemen aan een try-out voor een Baseball Academy.

Het programma beslaat drie jaar: 12 t/m 14 jarige. Bij jongens de periode om extra aandacht te besteden voor het trainen van snelheid. Het talent zou in deze fase twee competitieve sporten moeten bedrijven, zodat het hele jaar wordt gesport.

Doel

De focus ligt bij het ontwikkelen van een complete honkbalspeler, gebaseerd op fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling.

Doelgroep en instroom

Honkballers van 12 en 14 jaar

- Spelers stromen in via de Future Stars Rookies
- Spelers stromen in via een try-out
- Spelers stromen in via een KNBSB activiteit
- Spelers stromen in via de aanmelding door hun eigen coach
- Spelers stromen uit, als zij niet meer aan de criteria voldoen, naar hun vereniging
- Spelers stromen door, als zij aan de criteria blijven voldoen, naar het Nederlands AA-team

Onderdelen

- Leren doelen te stellen
- Leren omgaan met succes en falen
- Ontwikkelen honkbalvaardigheden
- Ontwikkelen positiegerichte vaardigheden
- Introductie van de curveball vanaf 14 jarige leeftijd
- Ontwikkelen verdedigende taken per positie
- Ontwikkelen aanvallende taken en opdrachten
- Bewustwording positieospel tijdens onderlinge wedstrijden en competitie

4.2 AA-team

The focus ligt bij het ontwikkelen van een complete honkbalspeler, gebaseerd op; fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling. Dit is volgens LTAD de tweede ontwikkelfase voor het trainen van snelheid.

De doelgroep bestaat uit talenten van 14-16 jaar uit de Baseball Academies met een Belofte of Nationaal Talent status. Vanuit deze groep wordt jaarlijks het Nederlands AA-team geselecteerd.

Jaarplan Decentraal (Baseball Academy)

Periode	Activiteit	Uren	Fysiek	Sport-specifiek	Wedstrijd	Opmerking(en)
Nov-dec	S&C	6x3x2 uur	36 uur			
Jan-feb	S&C	8x4x1 uur	32 uur			
Jan-feb	SS	8x4x1 uur		32 uur		Verbeteren slaan en positiegerichte vaardigheden
Mrt-okt	S&C	28 x(5x0,25)+(2x0,5)	63 uur			Warm up is 5x0,25 per week Krachtraining is 2x0,5 per week
Mrt-okt	SS	28 x(2x1,5)+(2x1,75)		182 uur		
Mrt-okt	SS	30 x 6 uur			180 uur	60 wedstrijden van 100 minuten + voorbereiding
Mei	S&C en SS	5 x 5 uur	5 uur	12 uur	8 uur	Trainingsweek
SUBTOTAAL			136 uur	226 uur	188 uur	
TOTAAL			550 uur			Gemiddeld 12,8 uur per week

Jaarplan Centraal (Vertegenwoordigend team)

Periode	Activiteit	Uren	Fysiek	Sport-specifiek	Wedstrijd	Opmerking(en)
Mei-jul	SS	13 x 2 uur		26 uur		
Mei-jul	SS	7 x 3,5 uur			24,5 uur	7 wedstrijden van 150 minuten + voorbereiding
Juli	SS	6 x 5 uur			30 uur	EK Cadetten
SUBTOTAAL				26 uur	54,5 uur	
TOTAAL			80,5 uur			

Totale belasting

Periode	Activiteit	Uren	Fysiek	Sport-specifiek	Wedstrijd	Opmerking(en)
DECENTRAAL			136 uur	226 uur	188 uur	
CENTRAAL				26 uur	54,5 uur	
			136 uur	252 uur	142,5 uur	
TOTAAL			630,5 uur			Gemiddeld 14,3 uur per week

Aandachtspunten

De volgende aandachtspunten worden tijdens deze fase behandeld:

- Leren doelen te stellen
- Aanleren routine voor wedstrijdvoorbereiding
- Start maken met mentale voorbereiding
- Leren omgaan met succes en falen
- Ontwikkelen mentale weerbaarheid
- Ontwikkelen algemene fysieke vaardigheden
- Ontwikkelen honkbalvaardigheden
- Ontwikkelen positiegerichte vaardigheden
- Introductie van de curveball vanaf 14 jarige leeftijd
- Ontwikkelen teamwerk
- Ontwikkelen verdedigende taken per positie
- Ontwikkelen aanvallende taken en opdrachten
- Bewustwording positiespel tijdens onderlinge wedstrijden en competitie

Ambitie: De KNBSB is in staat om vanuit de Academie jaarlijks structureel spelers klaar te stomen en af te leveren aan het High Performance Centre.

Doelstelling: De KNBSB wordt in 2017 en 2019 met het Nederlands AAA-team Europees Kampioen en eindigt in 2018 en 2020 bij de beste acht landen tijdens het Wereld Kampioenschap.

Activiteiten:

- Jaarlijkse deelname aan minimaal een officieel internationaal toernooi
- Jaarlijkse deelname aan binnenlandse stage
- Introductie algemeen fysiek programma met eigen lichaamsgewicht en lichte gewichten
- Introductie mentale vaardigheden tijdens trainingen en wedstrijden
- Monitoren ontwikkeling spelers door middel van screeningsprotocol en spelersmonitoring

4.3 Baseball CTO Academy U18 & U23

In de TRAIN TO COMPETE Fase realiseert de KNBSB per 1 augustus 2017 een fulltime programma waarbij de focus ligt bij het verbeteren van de vaardigheden, kracht en coördinatie, het ontwikkelen van handelingsnelheid en ontwikkelen van alle randvoorwaarden ten aanzien van presteren (beweging, mindset, voeding, herstel).

Sporters leren in deze fase zelfstandig en autonoom functioneren binnen de eisen die worden gesteld aan het leven als professioneel honkballer. Spelers gaan wonen, trainen en naar school in het CTO Amsterdam. De doelgroep bestaat uit talenten van 15-21 jaar uit de Baseball Academies met een Nationaal Talent of Internationaal Talent status.

Spelers uit het High Performance Centre zullen worden opgeleid om de stap te kunnen maken naar professioneel honkbal dan wel een topcollege, waarbij zij internationale ervaring op zullen doen in het vertegenwoordigende nationale team U18 en U23.

Jaarplan Centraal (CTO High Performance Program)

Periode oktober t/m maart, 26 weken, netto 24 weken, onderverdeeld in:		Periode april t/m september, 26 weken, netto 24 weken, onderverdeeld in:	
S&C	6 uur x 24 weken = 144 uur	S&C	2 uur x 24 weken = 48 uur
Sporttechnisch	8 uur x 24 weken = 192 uur	Sporttechnisch	7,5 uur x 24 weken = 180 uur
Lifestyle/performance	4 uur x 24 weken = 96 uur	Mentaal	1 uur x 24 weken = 24 uur
Yoga	1 uur x 24 weken = 24 uur	Wedstrijden (3x 4,5)	13,5 uur x 24 weken = 324 uur
Classroom	1 uur x 24 weken = 24 uur		
Alternatieve training	2,5 uur x 24 weken = 60 uur		
Totaal	540 uur	Totaal	576 uur

Het Baseball CTO Academy programma voor de periode september t/m maart:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
7:00											
7:30					Medisch						
8:00	Sporttechnisch	Life style / performance training	Yoga	Life style / performance training	Sporttechnisch	Alternatieve training (sprinthal, gymzaal, turnhal) - nov/dec					
8:30			Classroom								
9:00											
9:30	Medisch										
10:00											
10:30	Onderwijs	Onderwijs	Onderwijs	Onderwijs	Onderwijs						
11:00											
11:30											
12:00											
12:30											
13:00											
13:30											
14:00											
14:30											
15:00	S&C	Medisch	Medisch	Medisch	S&C						
15:30											
16:00		Sporttechnisch	S&C	Sporttechnisch	Medisch						
16:30	Medisch										
17:00											
17:30	Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd							
18:00											
18:30											
19:00											
19:30											

Het Baseball CTO Academy programma voor de periode april t/m augustus:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
7:00											
7:30				Medisch							
8:00	Medisch		Medisch								
8:30	S&C	Mentaal	S&C	Sporttechnisch							
9:00											
9:30											
10:00	Onderwijs	Onderwijs	Onderwijs	Onderwijs	Onderwijs						
10:30											
11:00											
11:30											
12:00											
12:30											
13:00											
13:30											
14:00											
14:30											
15:00											
15:30		Medisch				Wedstrijd	Wedstrijd				
16:00											
16:30	Sporttechnisch	Sporttechnisch	Sporttechnisch								
17:00											
17:30											
18:00											
18:30	Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd	Wedstrijd							
19:00											
19:30											

Aandachtspunten

De volgende aandachtspunten worden tijdens deze fase behandeld:

- Het verbeteren en finetunen van de positiegerichte vaardigheden (specialisatie)
- Verder ontwikkelen combinatie technische-, tactische en mentale vaardigheden (wedstrijdgericht trainen)
- Het leren opdrachtgericht te functioneren binnen teamverband
- Ontwikkelen van fysieke capaciteit door krachttraining
- Individueel programma voor voeding en herstel
- Individueel programma voor mentale weerbaarheid en mindset
- Leren presteren tijdens toernooien

College

De toptalenten die uit het CTO High Performance komen en hun onderwijs hebben afgerond, kunnen hun opleidingstraject vervolgen bij een (junior)colleges in Amerika. Het selecteren van Nederlandse spelers wordt door de coaches van het (junior)college gedaan. Er zijn colleges die een gedeelde studiebeurs kunnen bieden, maar in het merendeel van de gevallen, en zeker bij juniorcolleges, moet de speler zelf de kosten dragen. De KNBSB gaat de topsporters die de kwaliteiten en ambitie hebben om in Amerika te gaan spelen en studeren stimuleren hun loopbaan in Amerika voort te zetten en begeleiden bij het vinden van het juiste programma. Na het overleggen van de mogelijkheden, moeten deze spelers begeleid worden bij het maken van hun keus bij het vinden van een goede school, met de juiste coaching en het juiste sport- en schoolprogramma.

Ambitie: De KNBSB brengt jaarlijks acht toptalenten(AAA+) onder bij (junior)colleges, Major League Baseball organisatie of hoofdklasse verenigingen (leveranciers nationale teams).

Doel: De meest talentvolle spelers uit NL de kans geven zich optimaal door te ontwikkelen naar NL team speler

Activiteiten:

- De KNBSB intensificeert in 2017 de samenwerking met het bedrijf GUTS
- Begeleider (0,2 FTE) die de relatie met NCAA en MLB onderhoudt, de talenten begeleidt bij het maken van de juiste keuze richting NCAA of MLB en intermediair is tussen KNBSB, sporter en NCAA of MLB.

4.4 U23 / High Performance Centre College & Professional players

De topsporter ontwikkelen tot een speler die met constant succes dagelijks wedstrijd speelt op een hoger niveau binnen een topsportomgeving. Het overgrote gedeelte van de huidige A selectie heeft (een deel van) zijn opleiding genoten in Amerika op een (junior)college of bij een Major League Baseball organisatie.

De KNBSB wil, samen met de hoofdklasse verenigingen, een derde scenario creëren door een ontwikkeling die aansluit bij spelers die al op college zitten of professioneel honkballer zijn.

Een groep van topsporters tussen de 19 en 23 jaar die de ambitie, intrinsieke motivatie en vaardigheden hebben en tevens de keuze hebben gemaakt om honkbal als primaire tijdsbesteding te zien. Deze spelers hebben bij NOC*NSF de status van Internationaal talent en zijn in de zomer (College speler) of in de winter (de professional) in Nederland waar de KNBSB ze een programma zal aanbieden in het CTO High Performance Centre.

Jaarplan (Junior)college

Periode	Activiteit	Uren	Fysiek	Sport-specifiek	Wedstrijd	Opmerking(en)
November	S&C	5x1 = 5	25 uur			Functionele krachttraining.
December	S&C	5x1 = 5	20 uur			Ontwikkelen van kracht en beperkte functionele krachttraining. Aandacht voor voeding en mentale training. Drukke schoolperiode.
Jan-mrt	S&C SS	5x1 = 5 6x2 = 12	65 uur	156 uur		Zes dagen per week trainen met aandacht voor krachttraining en veel aandacht voor techniek en positiespel.
Apr-juni (11 weken)	S&C SS Wedstrijden	3x1 = 3 uur 2x2 = 4 uur 6x4 = 24 uur	36 uur	52 uur	312 uur	De teams spelen vier wedstrijden per week, trainen twee keer en hebben een dag rust. Een totaal van 52 wedstrijden.
Juli-Aug	S&C SS Wedstrijden	3 x 1 = 3 uur 1 x 2 = 2 uur 3 x 6 = 18 uur	24 uur	16 uur	144 uur	Spelers komen terug naar Nederland en spelen in de zomer in Nederland in de Hoofdklasse en nemen deel aan het CTO High Performance Centre
Sept-okt	S&C	6x1 = 6 uur 6x4 = 24 uur	45 uur	216 uur		Functionele krachttraining, verfijning van honkbalvaardigheden.
		Totaal	215 uur	440 uur	456 uur	Totaal = 1.111 uur : 21 uur per week

Jaarplan Major League Baseball

Nederlandse spelers worden over het algemeen getekend via een spelersagent, nadat de speler is benaderd door een scout. In het geval een speler op (junior)college zit, kan een Nederlandse speler via een selectieronde (Draft) worden geselecteerd.

Periode	Activiteit	Uren	Fysiek	Sport-specifiek	Wedstrijd	Opmerking(en)
Feb-mrt	S&C SS Wedstrijden	3 x 2 = 6 uur 7 x 4 = 28 uur 7 x 3 = 21 uur	48 uur	224 uur	168 uur	Springtraining in USA: 's ochtends trainen en 's middags wedstrijden
Apr-sept	S&C Competitie	3 x 2 = 6 Wedstrijden 7 uur	156 uur		980 uur	140 wedstrijden in 152 dagen
Okt-Januari	CTO High performance Centre	S&C = 20 x 8 = 160 SS = 20 x 8 = 160	160	160	320 uur	Deelname aan CTO High Performance Centre te Amsterdam
			276 uur	240 uur	1.148 uur	Totaal 1.874 uur, inclusief wintercompetitie (36 uur per week) Totaal 1.664 uur, exclusief wintercompetitie (32 uur per week)

Jaarplan Hoofdklasse

De hoofdklasse verenigingen zien graag dat jonge talentvolle spelers langer behouden blijven voor de Nederlandse competitie. Voor de talenten is de hoofdklasse echter de springplank naar Amerika, maar ook de plek waar zij na hun Amerikaanse avontuur terugkomen om op het hoogste niveau te spelen. Het spelen om het Nederlands Kampioenschap, Europa Cup en Nederlands A-team. Dit betekent dat hoofdklasse verenigingen hun programma op het niveau dienen te brengen zoals omschreven in het Integraal beleidsplan en Meerjaren Opleidingsplan, vastgelegd in een licentiebeleid (volgens vastgestelde normen).

Periode	Activiteit	Uren	Fysiek	Sport-specifiek	Wedstrijd	Opmerking(en)
Nov-dec	S&C	2 x 1.5 = 3	27 uur			Functionele krachttraining.
Jan-feb	S&C SS	1 x 2 = 2 uur 2 x 2 = 4 uur	16 uur	32 uur		3 dagen per week trainen met aandacht voor krachttraining en veel aandacht voor techniek en positie spel
Maart	S&C SS Wedstrijden	1 x 1 = 1 uur 2 x 2 = 4 uur 2 x 5 = 10 uur	4 uur	16 uur	40 uur	Overgang van binnenperiode naar buitenperiode: 2 trainingen en 2 oefenwedstrijden per week
Apr-sept	S&C SS Wedstrijden	1x1 = 1 uur 1x2 = 2 uur 3 x 6 = 18 uur	25 uur	50 uur	450 uur	Competitie: 3 wedstrijden per week en 1 training per week
Oktober	Vrij					
			72 uur	98 uur	490 uur	Totaal 660 uur: 13 uur per week

In 2016 werkt iedere hoofdklasse vereniging samen met een Baseball Academie, zodat iedere hoofdklasser zijn eigen talent regionaal opleidt.

Samenvattend

	Pro	College	Hoofdklasse
Organisatie honkbalprogramma	Professioneel	Professioneel	Amateur
Intensiteit programma	1.874 uur	1.111 uur	660 uur
Fysiek programma	Professioneel	Professioneel	Afhankelijk van vereniging
Mentaal programma	√	√	Geen
Medische begeleiding	Trainer	Trainer	Fysiotherapeut
Begeleiding voor verzorging, voeding en herstel	Trainer	Trainer	Fysiotherapeut
Wedstrijden	140 wedstrijden	110 wedstrijden	42/60 wedstrijden
Kader	Professionals	Professionals	Ongediplomeerde Amateurs
Accommodatie	Richtlijnen MLB	Richtlijnen NCAA	Vademecum KNBSB

10.000 uren regel - toptalent centraal:

	Talent Identificatie	Talent Identificatie	Internationaal Talent	Prospect	Prospect	Professional out of Juco	Professional out of College
	Aspirant	Aspirant & AA	CTO High Performance Centre	College	MILB (prior college)	MILB (direct out of AAA)	
12-13 jaar	550 x 2 = 1.100						
14-15 jaar		630.5 x 2 = 1.261					
15-19 jaar			1.116 x 4 = 4.464 uur				
19-21 jaar Juco (2 jaar)				1.111 x 2 = 2.222 uur			
21-23 jaar College (2 jaar)					1.664 x 2 = 3328 uur		
Cumulatief	Forming	Forming	4.464 uur 1/3 vd opleiding	2.222 uur ¼ vd opleiding	2.222 + 3328 = 5550 uur	6.686 uur	10.014 uur

4.5 Wedstrijden

De KNBSB kent een competitie voor wedstrijd sport en topsport. De landelijke pupillencompetitie valt binnen de wedstrijd sport. De topsportcompetitie is onderverdeeld in Elite Competitie Aspiranten, Elite Competitie Junioren, Overgangsklasse en Hoofdklasse. De talenten spelen wedstrijden in de nationale competitie en tijdens (buitenlandse) toernooien en stages. Er is goede afstemming tussen de talentcoach en competitieleider over het programma van de nationale teams en competitie. Een goed georganiseerde competitie, met voldoende wedstrijden en onder goede begeleiding in alle leeftijdscategorieën is essentieel voor het ontwikkelen van talent.

In de afstemming betekent dit dat (inhaal)wedstrijden niet kunnen worden gepland op dagen dat een vertegenwoordigend team haar programma heeft. Het is noodzakelijk dat talenten voldoende wedstrijden op uitdagend niveau spelen. Mentale hardheid en vergroting van fysieke belastbaarheid doet men eerder op wanneer men wordt uitgedaagd door spelers van gelijk of beter niveau en wanneer men in aanraking komt met verschillende omgevingen en situaties.

U12	U16 / High Performance	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>FUN & LEARN TO TRAIN</i>	<i>LEARN & TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
<u>Niveau wedstrijden</u> Regionaal en nationaal	<u>Niveau wedstrijden</u> Nationaal, internationaal en mondiaal	<u>Niveau wedstrijden</u> Nationaal, internationaal en mondiaal	<u>Niveau wedstrijden</u> Nationaal, internationaal en mondiaal
<u>Teamgrootte</u> Pupillen 12 spelers	<u>Teamgrootte</u> Aspiranten 12-14 spelers Junioren 14-16 spelers	<u>Teamgrootte</u> Overgangsklasse en Hoofdklasse 16 spelers	
<u>Gewenste aantal wedstrijden</u>	<u>Gewenste aantal wedstrijden</u> <ul style="list-style-type: none"> Elite Competitie Aspiranten 40 wedstrijden van 5 innings OF Competitie eigen club 20 wedstrijden van 6 innings Oefenwedstrijden AA-team 8 wedstrijden van 7 innings Europees Kampioenschap U16 5 wedstrijden van 7 innings Wereld Kampioenschap U16 8 wedstrijden van 7 innings Little League 12 wedstrijden van 6 innings 	<u>Gewenste aantal wedstrijden</u> <ul style="list-style-type: none"> Hoofdklasse competitie 80 wedstrijden van 9 innings Oefenwedstrijden AAA-team 15 wedstrijden van 9 innings Europees Kampioenschap U19 5 wedstrijden van 9 innings Wereld Kampioenschap U19 8 wedstrijden van 9 innings European Academy tournament 5 wedstrijden van 9 innings 	<u>Gewenste aantal wedstrijden</u> <ul style="list-style-type: none"> Hoofdklasse competitie 80 wedstrijden van 9 innings (eventueel verlenging) spelers nemen deel aan College Spelers zijn professioneel honkballer
<u>Aantal piekwedstrijden per jaar</u> Er is een piekmoment in het jaar: <ul style="list-style-type: none"> De landelijke competitie kent geen play-off systeem Little League kent een nationaal- en Europees kwalificatietoernooi en een World Series (toernooi) 	<u>Aantal piekwedstrijden per jaar</u> Er zijn twee of drie piekmomenten per jaar: <ul style="list-style-type: none"> Topsport competitie speelt elke 4^{de} week een mixed toernooi van alle academies door elkaar Deelname aan het Europees - of Wereld Kampioenschap 	<u>Aantal piekwedstrijden per jaar</u> Er zijn 2 piekmomenten per jaar: <ul style="list-style-type: none"> Deelname aan MLB Spring tournament Deelname aan het Europees - of Wereld Kampioenschap Het European Academie tournament wordt gezien als voorbereidingstoernooi 	<u>Aantal piekwedstrijden per jaar</u> <ul style="list-style-type: none"> Deelname aan het Europees - of Wereld Kampioenschap

De topsportcompetities:

De aspiranten (12-14 jaar) spelen op aspiranten afstand en de junioren (15-17 jaar) op senioren afstand. Voor het vaststellen en verder ontwikkelen van het reglement zijn een aantal uitgangspunten gekozen: aansluiting bij de internationale regels die worden gebruikt tijdens internationale toernooien, LTAD fases in de ontwikkeling van het talent, opleiden van voldoende catchers, stimuleren van handelingsnelheid (zowel aan slag als in het veld) en de belasting van de werparm (pitchers).

Aspiranten	Junioren	CTO High performance centre
<u>Structuur</u> De Elite Aspiranten valt onder de Kolom Honkbal.	<u>Structuur</u> De Elite Junioren valt onder de Kolom Honkbal.	<u>Structuur</u> Het Nationaal trainingscentrum van honkbal NL
<u>Leeftijd</u> Spelers onder 12 t/m 14 jaar	<u>Leeftijd</u> Spelers 15 – 17 jaar	<u>Leeftijd</u> Spelers 15-20 jaar
<u>Competitievorm</u> Zaterdag: competitie eigen club Zondag: Double header van twee keer 5 innings op een dag op aspiranten afstand	<u>Competitievorm</u> Zaterdag: competitie eigen club Zondag: Double header van twee keer 6 innings op een dag op senioren afstand	<u>Competitievorm</u> Drie wedstrijden van 9 innings per weekend
<u>Aantal wedstrijden</u> 60 wedstrijden	<u>Aantal wedstrijden</u> 60 wedstrijden	<u>Aantal wedstrijden</u> 45 wedstrijden + 30 internationale wedstrijden en stages
<u>Gewenste aantal wedstrijden</u> 60 wedstrijden	<u>Gewenste aantal wedstrijden</u> 60 wedstrijden	<u>Gewenste aantal wedstrijden</u> 75 wedstrijden

Ambitie: In 2018 spelen de aspiranten weer op aspiranten afstand en is de leeftijdsgrens 12-14 jaar. In 2018 zal de Academie competitie plaatsvinden op de zondag zodat de spelers van de academie op zaterdag bij hun breedtesport club kunnen blijven deelnemen. De spelers uit het CTO High Performance Centre zullen voornamelijk deelnemen aan de landelijke senioren competities (Overgangsklasse en Hoofdklasse)

Doel: Creëren van een omgeving waarin het Talent zich kan ontwikkelen binnen de mogelijkheden van het groeiende lichaam en tevens ervaring op te laten doen in verschillende omgevingen.