



Meerjaren Opleidingsplan 2025-2028





Technisch commissie:

Peter Kwakernaak	Technisch Directeur
Niels van Weert	Technisch Manager
Evert-Jan 't Hoen	Bondscoach A-Team
Saskia Kosterink	Hitting Coördinator
Robin van Doornspeek	Pitching Coördinator
Martijn Nijhoff	Manager TTNL
Michael Duursma	Instructeur TTNL Assistent Coach A-Team
Pia Bartraij	Embedded Scientist
Rian de Boer	Performance Specialist
Gonny Farley-Reijnen	Prestatiegedrag Specialist

1 Inhoudsopgave	
1	Inhoudsopgave.....3
2	KNBSB4
2.1	Doel.....4
2.2	Evaluatie MOP doelen 2017-2023.....4
2.3	Innovatie en onderzoek.....5
2.4	Evaluatie en resultaatmeting.....5
2.5	Talentontwikkeling en Topsport6
2.6	Regionale Baseball Academies.....7
2.7	TTNL Talent Team NL.....11
2.8	Talenterhuis11
3	Programma12
3.1	Fysieke training12
3.2	Sporttechnisch programma15
3.3	Integratieve benadering17
3.4	Technologie en data17
3.5	Mentale vaardigheden en prestatiegedrag.....18
3.6	Voeding.....22
3.7	Herstel.....23
4	Kader24
4.1	Sporttechnische kader.....24
4.2	Medische begeleiding26
4.3	Evaluatie.....27
5	Training- en wedstrijdvoorzieningen28
5.1	Accommodatie28
5.2	Spel- en coach ondersteunend materiaal.....28
5.3	Thuisituatie.....29
5.4	Ouders30
5.5	Uitsituatie.....31
6	Activiteit.....32
6.1	Talenterkenning.....32
6.2	U15-team33
6.3	TTNL U18 & U2334
6.4	U23 / High Performance Centre College & Professional players36
6.5	Wedstrijden.....38

2 KNBSB

2.1 Doel

De KNBSB staat voor een leven lang sporten en wil iedereen overeenkomstig leeftijd, ambitie en talent, betrekken bij het honkbal, softbal en gerelateerde sporten. De topsport heeft tot doel om de sport te ontwikkelen tot een structurele WBSC Ranking top 8 positie in de wereld met als doel voor 2028 een medaille op de Olympische Spelen. Talentontwikkeling heeft tot doel om honkballers verder te ontwikkelen in de richting van nationale teams, de hoofdklasse, TTNL, college in de USA of een profcarrière. Dit document, verder afgekort tot MOP, beschrijft de doelstellingen, het beleid en de vereisten aan het opleiden van honkbaltalenten.

2.2 Evaluatie MOP doelen 2017-2023

Voor de beleidsperiode 2017-2023 waren de volgende resultaat- en procesdoelen gesteld:

2.2.1 Visie KNBSB Talentontwikkeling

De KNBSB wilde in de genoemde beleidsperiode met haar talentontwikkeling programma de volgende stap maken in het verzilveren van haar ambities.

Zo bleken sommige absolute talenten niet goed voorbereid te zijn op de stap naar de USA, met name in mentale weerbaarheid en zelfstandigheid. Ook missen zij de aanwezigheid voor een fulltime programma, om zo het maximale te kunnen doen om goed voorbereid te zijn voor het volgende niveau: een langdurige carrière als professioneel honkballer in de USA.

Het opdoen van internationale ervaring gedurende de loopbaan van het talent was ook een gebrek binnen de opleiding van KNBSB. Spelers met talent moet vaker in een internationale prestatie omgeving spelen om te leren wat het is om aan de eisen van internationaal presteren te voldoen.

Binnen de Academie structuur blijken er sporters in het programma te zitten die onvoldoende progressie vertonen en is de technische begeleiding bij sommigen onvoldoende vanwege gebrek aan continuïteit trainers, kennis en gekwalificeerd kader.

De KNBSB had de volgende speerpunten de beleidsperiode 2017-2023:

1. Inrichten van een CTO High Performance Centre (Amsterdam)
 - Fulltime programma (8-10 trainingsmomenten per week) aanbieden voor de Talenten die zicht hebben op carrière in het honkbal (zowel professioneel als college potentie)
 - Talenten wonen, genieten onderwijs en sporten in Amsterdam
 - Talenten worden begeleid door fulltime professionele staf
 - Creëren van mentale weerbaarheid en zelfstandigheid i.v.m. eisen professionele honkballer
2. Academie structuur van 6 naar 4 academies
 - Clusteren van talent
 - Mogelijkheid tot verder professionaliseren van Academies door vergroten financiële armslag
 - Impuls kwaliteit Academie door meer kruisbestuiving
 - toevoegen KNBSB door Pitching en Hitting coördinator
 - Academy Managers koppelen aan Nationale staf
3. Deelname aan Europese en Wereldkampioenschappen door Nationale teams
 - Deelname door U12, U15, U18 en U23 aan internationale toernooien i.v.m. verdienen punten voor de World Ranking, uiteraard ook deelname met het A-Team
 - Opdoen van internationale ervaring i.v.m. ontwikkelen talenten

2.2.2 Resultaten van het beleid anno 2025:

Ad 1: Inrichting CTO, nu TTNL in Amsterdam – deze doelstelling is in alle genoemde facetten gerealiseerd. Er is een fulltime programma met 8-10 trainingsmomenten per week. Alle talenten wonen, sporten en leren rondom the TTNL Centrum. De staf is professioneel. Er is speciale aandacht voor mentale weerbaarheid en zelfstandigheid.

Ad 2: Het aantal academies is terug gebracht naar vier. Er zijn per academie sinds 2018 fulltime academy managers aangesteld die worden betaald door de KNBSB via NOC*NSF subsidie (dus meer financiële armslag). Deze subsidie wordt afgebouwd en eindigt per 1 juli 2025. Hierna is er in de topsportfinanciering voor de komende cyclus van 2025 tot en met 2028 financiële ruimte voor High Potential Coaches. Deze blijven verbonden aan de huidige academies met meer focus op niet geselecteerden voor TTNL in de leeftijd van 17-23 jaar oud.

De kwaliteitsimpuls in de vorm van een Pitching Coördinator (Robin van Doornspeek) en Hitting Coördinator (Saskia Kosterink) is doorgevoerd. Echter beide rollen kunnen nog meer gekoppeld aan c.q. betrokken worden bij de academies. Er is een nauwe samenwerking tussen de academy managers en de staf van TTNL. Academie managers en veel van de staf van TTNL zijn betrokken bij nationale teams als coach.

Ad 3: Alle jeugd nationale teams dragen bij aan de punten en dus de klassering op de wereldranglijst van Nederland. Wij staan momenteel (31/12/2024) op een zevende plek. Vanwege de verlegging van het accent en daarmee de financiering door NOC*NSF naar oudere talenten vanaf 8 jaar tot het mondiale podium in combinatie met de uitbreiding van de Premier 12 naar 16 door de WBSC is het de vraag of U12 en U15 nationale teams in de toekomst nog aan (alle) internationale toernooien mee kunnen doen.

2.3 Innovatie en onderzoek

Er is veel gebeurd in deze afgelopen periode op het gebied van innovatie en onderzoek waar we de komende jaren verder op gaan uitbouwen:

- Onderhouden en uitbreiden van netwerk met opleidings- en onderzoeksinstituten (o.a. Fontys Sporthogeschool, VU Amsterdam, RU Groningen, TU Eindhoven, AISS, HAN Sportkunde Nijmegen, Hogeschool Leiden).
- Wetenschappelijke ondersteuning middels een embedded scientist met een eigen science agenda.
- Voortzetten van wetenschappelijke projecten gericht op:
 - De rol van visuele perceptie bij positiepelers en pitchers.
 - De koppeling tussen perceptie en actie.
 - Transfer van training naar wedstrijd.
 - Optimalisatie van preventiemethoden.
- Creëren van een field lab binnen het fulltime TTNL programma, met ruimte voor stagiaires.
- De verdere ontwikkeling van de Online Honkbal Softbal Academy – een platform met trainingsprogramma's, leerlijnen, oefeningen en adviezen, visueel aantrekkelijk gepresenteerd.
- De verdere ontwikkeling en uitbreiding van het Cloud-based Player Development Platform (PDP).
- Het meten van hoofdklasse pitchers met Trackman, het opstellen van profielen maken en het geven van advies.
- Het volgen van de nieuwste ontwikkelingen binnen het werkveld door het uitbreiden van ons netwerk en het bezoeken van congressen.

2.4 Evaluatie en resultaatmeting

Jaarlijks vindt er evaluatie plaats van talenten op de volgende manieren:

- De ontwikkeling van de spelers wordt in kaart gebracht in een spelersprofiel ontwikkeld door technische staven van nationale teams en Academy Managers (met o.a. ontwikkeling binnen performance curriculum, playbook en POP (Persoonlijk Ontwikkel Plan)).

- De doorstroom van het talent
- De algemeen fysieke voortgang in de fysieke competentiescan
- De uitstroom van spelers naar (junior)colleges en MLB organisaties
- De uitstroom van spelers naar 1^e klasse en hoofdklasse verenigingen
- Behaald teamresultaat U15 en U18 tijdens internationale wedstrijden
- Voortgangsgesprek (2x pj) en tussentijdse evaluatie (1x pj) met Regionale Talentcoach en ouders

2.5 Talentontwikkeling en Topsport

De KNBSB kent een programma voor talentherkenning en talentontwikkeling dat bestaat uit een regionaal en nationaal programma. Het regionale programma is de voedingsbodem voor het nationale programma. Het nationale programma kent een centraal - en een decentraal programma. Het centrale programma bestaat uit het fulltime TTNL programma (CTO High Performance Centre) in Amsterdam, het U18 team en het U15 team. Het decentrale programma wordt gevormd door de vier Baseball Academies. Dat betekent in de praktijk dat een geselecteerde speler voor U15 zowel centraal als decentraal een programma volgt en U18 centraal het fulltime programma volgt, waarbij de selectie aangevuld wordt met spelers vanuit het decentrale en het internationale programma. Iedere speler heeft een officiële NOC*NSF status: Belofte, Nationaal Talent of Internationaal Talent.

De TTNL manager en Head of Development zijn hoofdverantwoordelijk binnen het fulltime TTNL programma. De Pitching en Hitting coördinator zijn technisch eindverantwoordelijk voor het programma binnen de academies.

2.5.1 Taken en Verantwoordelijkheden Hitting Coördinator

De Hitting Coördinator is verantwoordelijk voor de ontwikkeling en uitvoering van een uniforme visie op hitting, gericht op spelers binnen de Regionale Academies, TTNL en nationale teams (U15 t/m U23).

Belangrijkste verantwoordelijkheden:

- **Ontwikkeling en Implementatie:** Opstellen en bewaken van een technisch en tactisch hitting programma, gebaseerd op de principes van Motorisch Leren en Controle.
- **Coachondersteuning:** Begeleiding en ondersteuning van de hitting coaches/trainers door middel van bijeenkomsten, presentaties, trainingsplannen en individuele coaching.
- **Talentherkenning en ontwikkeling:** Identificatie en begeleiding van talentvolle hitters via persoonlijke ontwikkelplannen, ondersteund door videoanalyse en data (o.a. Blast Motion, Rapsodo).
- **Data-gestuurde Verbetering:** Gebruik van het Player Development Platform (PDP) voor het monitoren van prestaties en gerichte feedback.
- **Samenwerking:** Intensieve samenwerking met Academy Managers, TTNL-staf, hitting coaches en trainers en Technisch Management om de kwaliteit van hitting structureel te verbeteren.
- **Innovatie:** Integratie van actuele ontwikkelingen binnen hitting in het trainingsprogramma.

Het doel van deze functie is het structureel verhogen van het niveau van hitting binnen het Nederlandse honkbal en het optimaal voorbereiden van spelers op (inter)nationale topsport.

2.5.2 Taken en verantwoordelijkheden Pitching Coördinator

De Pitching Coördinator is verantwoordelijk voor de ontwikkeling en uitvoering van een uniforme visie op pitching, gericht op spelers binnen de Regionale Academies, TTNL en nationale teams (U15 t/m U23).

De Pitching Coördinator stelt een eenduidig pitchingprogramma op inclusief een algemeen gooiprogramma voor iedere speler, individuele analyses en pitching plannen per speler, zet een database op met pitching profielen en data die periodiek (minstens 3x per jaar) worden geactualiseerd.

De Pitching Coördinator stuurt pitching coaches/trainers aan, leidt hen op in de programma's, evalueert hen, scout hen in hun verrichtingen en monitort hun ontwikkeling. Hij coördineert en bewaakt mede de uitvoering van de pitching programma's om te komen tot een optimale prestatiecultuur die bijdraagt aan het structureel leveren van topprestaties door de individuele speler in het opleidings- en topsportprogramma.

De Academy Managers zijn verantwoordelijk voor het doorvoeren van het KNBSB beleid en organisatorisch verantwoordelijk voor de uitvoering van het Meerjaren Opleidingsprogramma. Zij stemmen taken af met hun staf, maar blijven continu nauw betrokken bij het dagelijkse programma. Wekelijks vindt er een interdisciplinair-overleg (IDO) plaats met alle inhoudelijk betrokkenen van het fulltime-programma, waarbij regelmatig een uitgebreide IDO plaatsvindt met alle Academy Managers. Zodoende wordt voortgang en kwaliteit van de programma's gewaarborgd en ontwikkeling van het talent gemonitord.

Alle verantwoordelijken voor de talentontwikkeling in Nederland (Academy Managers, Talentcoach, Hitting coördinator, Pitching coördinator, Performance Coach en coördinator Talentontwikkeling) vormen, waar mogelijk, samen de staf van de jeugdselecties. Aangevuld met extra expertise waar nodig.

2.6 Regionale Baseball Academies

2.6.1 Rol

De Regionale Baseball Academie neemt een centrale plek in binnen de regio en binnen het opleidings- traject van het individuele talent in zijn opleiding tot topsporter. Het verbindt de ontwikkelingsfasen van het talent uit de sportverenigingen naar de aanstormende topsporter in het TTNL High Performance Center en de topsportvereniging in de eigen regio. De vier Regionale Baseball Academies zijn bedoeld voor de beste 120 regionale talenten in twee leeftijdscategorieën: de 'TRAIN TO TRAIN' fase voor 12-14 jarigen en de 'TRAIN TO COMPETE' voor 15-17 jarigen, zijn het instroomprogramma voor de Nationale Baseball Academy en de leverancier voor de Jong Oranje selectie U15. Deze Regionale Baseball Academies worden via een samenhangend inhoudelijk programma voor Nationale Baseball Academy en Regionale Baseball Academy doorontwikkeld. De KNBSB is gestart met het maken van de verbinding door Academy Managers van de Regionale Baseball Academies in te zetten voor de nationale (jeugd)teams en deze mensen te betrekken bij de scholingsactiviteiten die de KNBSB voor het eigen kader organiseert. Hierdoor ontstaat er regionale – en nationale kruisbestuiving en landt de opleidingsvisie bij de Regionale Baseball Academies.

De Regionale Baseball Academy is het eerste station in de opleidingsketen binnen talentontwikkeling. In deze omgeving krijgt het talent voor het eerst te maken met een prestatiecultuur waarin de sporter zowel sportief als maatschappelijk moet presteren.

De KNBSB wil door de concentratie van talent, technische staf en (financiële) middelen de voorwaarden scheppen om de kwaliteit van instroom naar TTNL structureel te verbeteren om de komende jaren succesvoller te worden tijdens internationale (jeugd)toernooien. De officiële accreditatie wordt afgegeven aan Regionale Baseball Academies waarvan het bestuur in omvang, daadkracht en financieel in staat is om de academy regionaal te kunnen organiseren.

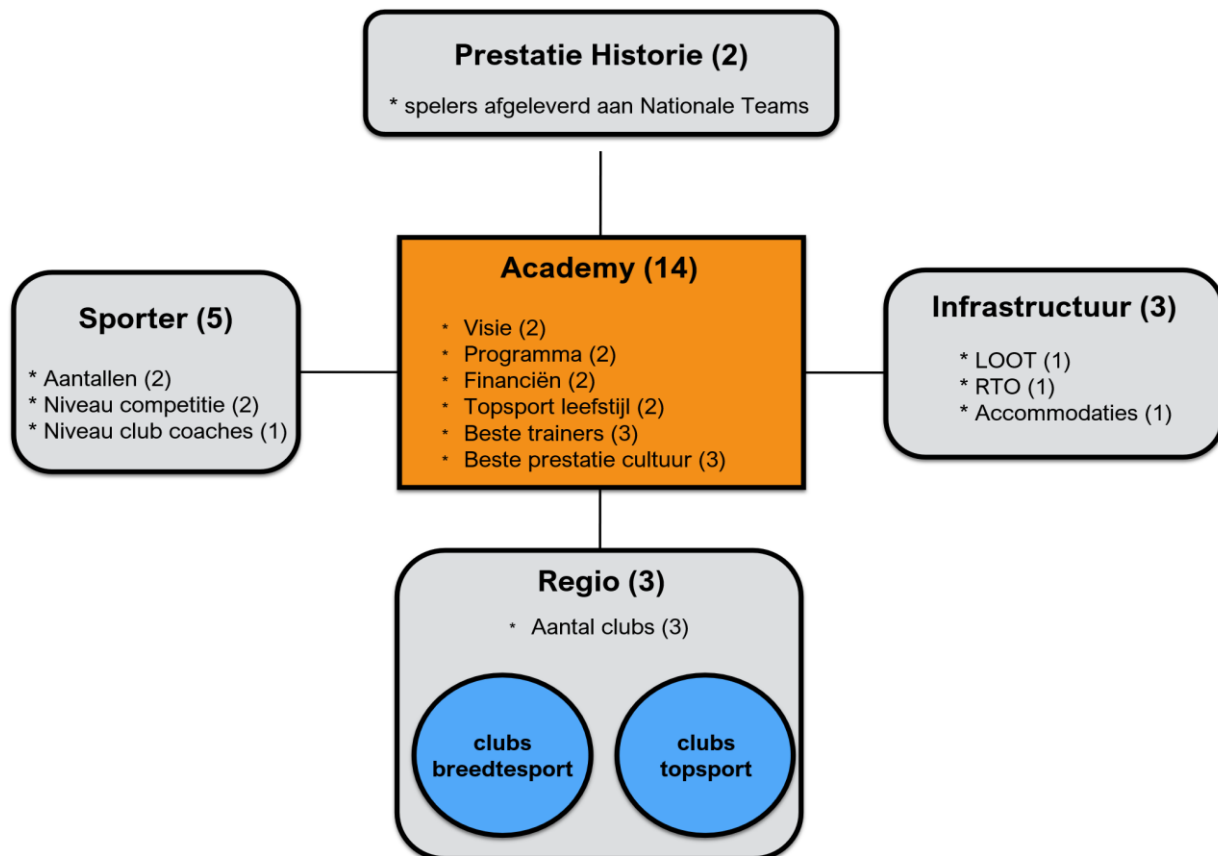
De KNBSB voert de regie over het sporttechnisch programma binnen de Regionale Baseball Academies. De bond wil, zolang financieel en organisatorisch haalbaar, dit kracht bij zetten door het aanstellen en detacheren van Academy Managers. Deze Managers werken in de Regionale Baseball Academies. Naast hun taken voor de Regionale Baseball Academy krijgen zij taken voor de ontwikkeling van de sport binnen de regio en worden zij zoveel mogelijk betrokken bij de nationale (jeugd)teams.

De KNBSB hecht veel belang aan een duale carrière, waarin het talent met ambitie start met zich sportief voor te bereiden op een toekomst als topsporter. Maar waar het talent zich tevens maatschappelijk voorbereid

voor het moment dat zijn topsportcarrière (vroegtijdig) ten einde komt. Deze beiden moeten hand in hand gaan.

2.6.2 Pijlers

Het functioneren van een Regionale Baseball Academy is afhankelijk van acht pijlers die, met een verschillende weging van belangrijk, nodig zijn om goed te kunnen functioneren als opleidingsinstituut: 1. de regio (weging 5), 2. de sporter (5), 3. de trainer (3), 4. prestatiehistorie (4), 5. infrastructuur (2), 6. topsportleefstijl (1), 7. prestatiecultuur (1) en 8. financiën (5).



SPORTER EN INFRASTRUCTUUR - De locatie van een Regionale Baseball Academy is in eerste instantie gebaseerd op het aantal U12 leden, het speelniveau waaraan de U12 teams deelnemen en de prestatiehistorie (het aantal afgevaardigde nationale talenten in de afgelopen jaren) in een regio. Tevens wordt gekeken naar de bereikbaarheid van de faciliteiten van: binnen - en buiten trainingslocatie, Topsport Talentschool en topsportvereniging(en).

De jaarlijkse instroom van de beste jonge talenten uit de regio vraagt veel aandacht. Het scouten (volgen) van talenten op jonge leeftijd is essentieel voor het kunnen maken van de juiste keuzes. Het regionale programma Little League draagt daar in grote mate in bij, maar het vraagt ook om het bezoeken van (U12)wedstrijden bij de verenigingen.

TRAINERS - Het kader is van doorslaggevende betekenis in de topsportlijn. De KNBSB hanteert als opleidingsvisie het principe van Motorisch Leren en Controle. Deze filosofie van leren loopt als een rode draad door de trainingsprogramma's binnen de nationale (jeugd)selecties, Nationale Baseball Academy Baseball en de vier Regionale Baseball Academies.

Het kader moet in opleiding zijn of minimaal een TC3 diploma hebben voor een Regionale Baseball Academy en een TC4 kwalificatie voor de Nationale Baseball Academy en nationale (jeugd)selecties. Tevens zijn ervaring, specifieke kennis en een intrinsiek motivatie om te werken met de opleidingsvisie Motorisch Leren en Controle volgens het LTAD programma een voorwaarde om als trainer of coachen te werken in de topsportprogramma's.

Ten aanzien van een aantal pijlers heeft het bestuur van de Regionale Baseball Academy te maken met regionale partners:

REGIO T.A.V. VERENIGINGSSPORT – Allereerst moet er draagvlak zijn bij de verenigingen in de eigen regio, waardoor er vanuit een gezonde relatie en goede samenwerking met de regionale sportverenigingen een natuurlijke instroom van de beste jonge talenten uit de regio is of ontstaat. Dit is ook belangrijk vanwege de communicatie die nodig is, waarin het talent aan zowel de Academy-competitie als de verenigingscompetitie kan deelnemen (zie wedstrijden verder in dit document). De relatie met de verenigingsbestuurders en -coaches is belangrijk voor het doen slagen van de Regionale Baseball Academy. 1. Regionale verenigingssport activiteiten voor jeugd, onder andere: trainingsdagen, trainingskamp, winterscholen, enz. 2. Lokale en regionale kader-activiteiten, onder andere: 'coach the coach' bijeenkomsten met inzet van experts, officiële TC2 en TC3 opleidingen, enzovoort zijn wenselijke taken voor de Academy Manager.

De Regionale Baseball Academy kan door de verenigingen worden gezien als regionaal opleidingscentrum met de mogelijkheid om verenigingsondersteuning op sporttechnisch vlak te krijgen:

REGIO EN INFRASTRUCTUUR T.A.V. TOPSPORT - Tevens is er een samenwerking nodig met de regionale topsportvereniging(en), waardoor de talenten een doorstroombmogelijkheid hebben naar een topsportcompetitie.

Duidelijke afspraken met de topsportvereniging(en) zorgen er voor dat talenten doorstromen op het moment dat de speler klaar is om de volgende stap te maken. De Academy Manager is leidend bij het maken van deze keuze en stemt dit af met de verantwoordelijke persoon bij de topsportvereniging. Een regelmatig overleg is wenselijk.

Tevens kan vanuit de samenwerking met de regionale topsportvereniging(en) gebruik worden gemaakt van de trainings- en wedstrijdfaciliteiten van een topsportaccommodatie.

INFRASTRUCTUUR - De samenwerking met een Topsport Talentscholen (LOOT) danwel een Topsport vriendelijke school voor een schoolopleiding op maat, waardoor het talent zijn sportieve - en maatschappelijke carrière beiden op een succesvolle manier kan combineren (duale carrière).

De klim naar de top vindt voor een groot gedeelte plaats als het talent onderwijs volgt. Het is daarom belangrijk dat het honkbal- en schoolprogramma goed op elkaar zijn afgestemd. De Topsport Talentscholen zijn volledig ingericht voor het faciliteren van talenten bij hun opleiding tot topsporter, zodat het talentprogramma kan worden gecombineerd met het formele onderwijsprogramma. Deze voorzieningen behoren niet direct tot de sport, maar zijn onontbeerlijk om het programma zoals omschreven in dit Meerjaren Opleidingsplan te kunnen volgen. In het geval een speler niet kan deelnemen aan een Topsport Talentschool dient de speler samen met de Regionale Baseball Academy afspraken te maken met de betreffende school om het volledige programma te kunnen volgen.

TOPSPORTLEEFSTIJL – De samenwerking met een Regionale Topsport Organisatie (RTO) om de topsportopleiding binnen Regionale Training Centra (RTC), oftewel Regionale Baseball Academy, optimaal te kunnen faciliteren. De RTO biedt in opdracht van NOC*NSF de doorlopende leerlijnen met sport overstijgende

thema's aan die nodig zijn om het totale opleidingscurriculum te kunnen aanbieden. De thema's zijn: medisch, fysiek, prestatiegedrag, voeding en anti-doping.

Alleen met een officiële NOC*NSF accreditatie kan een Regionale Baseball Academy gebruik maken van de voorzieningen die een RTO aanbiedt.

2.6.3 Regionale initiatieven

De KNBSB stimuleert regionale initiatieven die op kleine schaal zelfstandig aandacht besteden aan spelers in de eigen regio die een bovengemiddeld talent bezitten. Deze initiatieven organiseren regionaal (extra) trainingen voor talentvolle spelers en nemen in een aantal gevallen als samenwerkingsverband deel aan de wedstrijdcompetitie.

De bond ziet graag dat er een samenwerking ontstaat tussen een geaccrediteerde Regionale Baseball Academy en één of meerdere regionale initiatieven. Vanuit een vastgelegd samenwerkingsverband kunnen zij structureel periodieke sporttechnische ondersteuning krijgen van de samenwerkende Regionale Baseball Academy. Daarbij denken we aan 'coach the coach' avonden en het spelen van (extra) wedstrijden. Tevens kunnen een geaccrediteerde Regionale Baseball Academy en regionaal initiatief met elkaar afspreken om bijvoorbeeld vanwege logistieke reden een speler één of meerdere keren per week in de eigen regio te laten meetrainen. Een speler die in een regionaal initiatief traint kan ook één of meerdere keren met de Regionale Baseball Academy meespelen. Deze twee voorbeelden vragen om een goede communicatie tussen alle betrokkenen.

2.6.4 Wedstrijden

De KNBSB heeft tot een aantal jaren geleden het beleid gevoerd dat spelers uit de Regionale Baseball Academies alleen mochten uitkomen in de Instructional League (eigen Academy-competitie). De bond is tot een ander inzicht gekomen. De relatie met de verenigingen, het beperkt aantal spelmomenten en de monotone omgeving waarin het talent wordt opgeleid hebben er toe geleid om het talent te stimuleren extra wedstrijden voor de eigen - of samenwerkende vereniging te spelen. Wel moet er gekeken worden naar LTAD, U14 60% trainen, 40% wedstrijden. 7 dagen per week op het veld staan met alle verplichtingen is te veel gevraagd voor U14 spelers. Spelers moeten hongerig blijven naar honkbal, dit wordt niet bereikt door te vroege specialisatie. U17 spelers komen al snel in aanmerking om 1^{ste} Klasse te spelen.

De sportverenigingen die met enige regelmaat spelers afleveren aan een Regionale Baseball Academy hebben moeite om hun eigen team(s) te bemensen. Ook het mee vertrekken van een ouder die een rol binnen de vereniging heeft, kan voor de nodige personele problemen zorgen binnen de vereniging. Daarnaast blijkt uit de ervaringen van de afgelopen jaren dat spelers zich beter ontwikkelen wanneer er in meerdere omgevingen wordt gespeeld.

De KNBSB stelt wel als voorwaarde dat een speler alleen voor zijn vereniging kan uitkomen als het aansluit bij zijn spelniveau of hoger. Dat betekent voor een U14 speler: U15 1e klasse of U21: Voor een U17 speler: U21 1e klasse of senioren. Uiteindelijk moet het een positieve toevoeging zijn op de ontwikkeling van de speler.

Het uitkomen voor zowel de Regionale Baseball Academy als eigen - of samenwerkende vereniging betekent dat beide betrokken initiatieven moeten zorgdragen voor een goede verstandhouding en dat er goede afspraken worden gemaakt op bestuurlijk - en uitvoerend spelniveau; 1. op bestuurlijk niveau door beide besturen en 2. op uitvoerend spelniveau door de Academy Manager en coach van de vereniging. Het gaat hierbij om de inzet van de spelers (met name de werpers), maar ook over hele praktische zaken zoals; contributie, kleding, enz. De Academy Manager heeft altijd de leiding over het wel of niet meespelen bij een vereniging.

De competitie bestaat uit vier teams. We moeten blijven nadenken over hoe we een wedstrijdenreeks kunnen organiseren die structureel aantrekkelijk is voor het talent om aan deel te nemen en uitdagend genoeg is voor het talent om zich te ontwikkelen. Dit kan verder gaan dan het organiseren van een reguliere competitie. Ook de deelname aan (internationale) toernooien (bijvoorbeeld Little League of Pony League) kunnen hier onderdeel van uitmaken. Het blijven stimuleren voor deelname aan Little League en Pony League is een pré.

2.7 TTNL Talent Team NL

TTNL High Performance Center is het nationaal trainingscentrum voor talenten uit het nationale programma. De spelers die de potentie hebben om in de toekomst het Nederlands A team te halen, zullen gaan deelnemen in het High Performance Centre te Amsterdam.

Spelers die gaan deelnemen aan dit programma, zullen gaan wonen, onderwijs volgen en trainen in Amsterdam. Het programma dat aangeboden wordt is erop gericht elke speler te ontwikkelen tot een onafhankelijke, volwassen tophonkballer die de cultuur en het gevraagde niveau in professioneel honkbal in de USA aan kan om daar een langdurige carrière te hebben en mogelijk de Major League te halen.

Daarnaast ligt de focus op spelers zo goed mogelijk voorbereiden op U18 en U23 toernooien. Naast het verbeteren van de techniek worden ook alle tactische vaardigheden (o.a. honklopen, bunt plays, relays, etc.) behandeld op het TTNL.

2.8 Talentenhuis

Sporttalent is een aangeboren aanleg die het mogelijk maakt om de vereiste fysieke-, technische-, tactische- en mentale vaardigheden tot een uitzonderlijk hoog niveau te kunnen en willen ontwikkelen om topprestaties te leveren. Dat er een sterke belangstelling en emotionele toewijding bestaat tot het talentgebied, dat er een sterk verlangen bestaat om een hoog prestatieniveau te bereiken en dat er de bereidheid is een grote hoeveelheid tijd en inspanning te steken in een poging tot dergelijke prestaties te komen. Met name belangstelling voor en toewijding tot het talentgebied is een wezenlijk element om tot topprestaties te komen. Tijdens de ontwikkeling moet dit door het talent wel aangeboord en ontwikkeld worden. Het hebben van talent alleen is onvoldoende. Een sterke drang je eigen capaciteiten te willen benutten in combinatie met bijzonder hard werken, stug volhouden en een grote toewijding aan het talentgebied zijn misschien nog wel belangrijker.

De KNBSB faciliteert het opleidingstraject van honkbaltalent. Het proces van instroom als talent vanuit de vereniging (BS) naar een regionaal trainingscentrum 'Baseball Academie' met U14, U17 spelers naar een High Performance Center (TTNL Amsterdam Fulltime programma) met een uitstroom als topsporter naar een gelicentieerde hoofdklasse vereniging, (junior)college of MLB organisatie.

Talenten kunnen tijdens hun opleiding worden geselecteerd voor een nationaal team. De Academie en TTNL nemen als decentraal en centraal opleidingscentrum een belangrijke plaats in het opleidingstraject die de ontwikkelingsfasen van talenten verbindt.

De bond heeft een duidelijke visie wat wel of niet een talent is, wat een uitzonderlijk getalenteerde speler is of een speler met aanleg. In het 'Rapport Talentidentificatie (zie bijlage)', ontwikkeld door de technische staf van de KNBSB in samenwerking met specialisten van NOC*NSF, hebben we vastgesteld welke eigenschappen van belang zijn voor het talent. Deze specifieke kenmerken zorgen voor een gestructureerde aanpak bij het herkennen van talent.

3 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). 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 leeftijd fases 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.

3.1 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 loopt als rode draad door het technisch programma.

Naast de fysieke training zal er veel aandacht besteed moeten worden aan sprinttraining. De sprinttraining zal moeten bestaan uit de volgende onderdelen:

- Startsnellheid (wat ook kan resulteren in zijwaartse startsnellheid) 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 managers bij het implementeren en uitvoeren van het fysiek programma en geeft begeleiding en ondersteuning aan de overige coaches en stagiaires.

De tweewekelijkse overlegstructuur met de Academy Managers zorgt dat er een korte lijn is en concrete stappen gemaakt kunnen 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 TTNL programma. Ook de overige betrokken coaches en begeleidende staven hebben de mogelijkheid om periodiek mee te lopen bij het TTNL programma om zo het niveau te verhogen en de lijn door te voeren richting academies.

Door middel van (bij)scholingsmomenten zal de Performance Specialist 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 drie factoren gericht aan te passen en te variëren kan tot een optimaler bewegingspatroon gekomen worden.

Het is 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 honkbalgerelateerde oefeningen. Zodoende kan een breder scala aan bewegingen getraind worden en wordt het bewegingspalet 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 honkbal 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.

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 middellange 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	U15 + 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>
<u>Doel</u> - Bewust worden 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.	<u>Doel</u> - Bewust zijn van veranderende lichaam (groeispurt) - Uitbouwen van oefeningen met gebruik van eigen lichaamsgewicht, kleine materialen en zwaardere belastingen naar gelang ontwikkeling. - Het introduceren van basistechnieken krachttraining.	<u>Doel</u> - Bewust worden potentieel jong volwassen lichaam - Het vergroten van coördinatie en fysiek potentieel door middel van doelgerichte fysieke training. - Ontwikkelen fysieke capaciteit door krachttraining met losse gewichten en apparaten	<u>Doel</u> - Erkennen van 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
<u>Aantal en lengte</u> - Elke training minimaal 15 minuten coördinatie- en stabiliteitsoefeningen als onderdeel van de warming-up. - Integratie in totale trainingsopzet, spelenderwijs doelgericht trainen.	<u>Aantal en lengte</u> - Dagelijks 30 minuten dynamische coördinatie- en stabiliteitsoefeningen . 2 keer per week 30 minuten basistechnieken krachttraining	<u>Aantal en lengte</u> - Dagelijks 30 minuten dynamische coördinatie- en stabiliteitsoefeningen . 3 keer per week 60 minuten krachttraining	<u>Aantal en lengte</u> - Dagelijks 30 minuten dynamische coördinatie- en stabiliteitsoefeningen . 3 keer per week 60 minuten krachttraining
<u>Oefenstof</u> - Warming-up met verschillende loopvormen, grondvormen van bewegen in alle richtingen, vlakken en assen (trekken, duwen, roteren, springen, kruipen, rollen, etc.) - Combinatie honkbal gerelateerd oefenstof met gekoppelde alg bewegingsvormen	<u>Oefenstof</u> - Idem - Volwaardige fysieke trainingsvormen - Integratie in totale trainingsopzet, doelgericht trainen - Zie performance curriculum voor uitwerkingen	<u>Oefenstof</u> - Idem - Volwaardige fysieke trainingsvormen - Integratie in totale trainingsopzet, doelgericht trainen - Zie performance curriculum voor uitwerkingen	<u>Oefenstof</u> - Idem - Volwaardige fysieke trainingsvormen - Integratie in totale trainingsopzet, doelgericht trainen - Zie performance curriculum voor uitwerkingen - Online ondersteuning
<u>Aandachtspunten</u> - 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	<u>Aandachtspunten</u> - 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	<u>Aandachtspunten</u> - 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.	<u>Aandachtspunten</u> - Idem als voorgaand - Continu gericht blijven verbeteren van fysieke eigenschappen - Aanvullend meer individueel maatwerk.
<u>Kader</u> - Via verenigingscoach en kader regionale trainingen - Ondersteuning vanuit samenwerking sporthogeschool stagiaires - Ondersteuning adhv Performance Curriculum en periodiek contact Performance Specialist	<u>Kader</u> - Volwaardig programma het gehele jaar met accent op periode oktober – februari. - Ondersteuning vanuit samenwerking sporthogeschool stagiaires - Ondersteuning a.d.h.v. Performance Curriculum en periodiek contact Performance Specialist	<u>Kader</u> - Volwaardig programma het gehele jaar met accent op periode oktober – februari. - Performance Specialist of Fysieke trainer - Extra ondersteuning vanuit staf of studenten aanwezig.	<u>Kader</u> - 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> Pionnen	<u>Materialen</u> Pionnen	<u>Materialen</u> - Pionnen	<u>Materialen</u> NVT

• Springtouwen • Hordes • Medicine ballen • Aquabags • Elastieken • Lichte gewichten	• Springtouwen • Hordes • Medicine ballen • Aquabags • Elastieken • Diverse gewichten (kettlebells, dumbbells, halters) • Plyoboxen • TRX / Ringen / Touw	• Springtouwen • Hordes • Medicine ballen • Aquabags • Elastieken • Diverse gewichten (kettlebells, dumbbells, halters) • Plyoboxen • TRX / Ringen / Touw • Olympisch platform - Kabels / Keiser	
---	--	---	--

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

3.2 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	U15 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
LEARN TO TRAIN	TRAINING TO TRAIN	TRAINING TO COMPETE	TRAINING TO WIN
<u>Doelgroep(en)</u> • Regionale talenten onder 13 jaar • Landelijke competitie	<u>Doelgroep(en)</u> • Regionale talenten onder 15 jaar • Nationale talenten U16	<u>Doelgroep(en)</u> • Nationale talenten U18	<u>Doelgroep(en)</u> • 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
• Het ontwikkelen van de motorische vaardigheden • Het ontwikkelen van de technische basisvaardigheden	• Het verder ontwikkelen van de motorische vaardigheden • Het verder ontwikkelen van de technische basisvaardigheden met een eigen stijl	• Het perfectioneren van de motorische vaardigheden • Het perfectioneren van de positiegerichte vaardigheden (specialisatie)	• Het maximaliseren van de motorische vaardigheden • Het maximaliseren van de positiegerichte vaardigheden (specialisatie)

	De technische vaardigheden omzetten naar positiegerichte vaardigheden		
Onderdelen - Basistechniek slaan - Basistechniek gooien, vangen en fielden - Switch hitting - Basisvaardigheden positiespel - Basisvaardigheden pitching	Onderdelen - 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	Onderdelen - Het verfijnen van de motorische vaardigheden - Het ontwikkelen/verhogen van reactievermogen - Het verfijnen van de aanvallende- en positie-gerichte vaardigheden - Het ontwikkelen/verhogen van handelingssnelheid - Ontwikkelen en verfijnen van gespecialiseerde vaardigheden: diverse bunts, pitches, enz. - Wedstrijdanalyse door middel van scouting en wedstrijd lezen - Bewustwording tactische keuzes	Onderdelen - Het verder verfijnen tot optimalisatie van motorische -, positiegerichte - en gespecialiseerde vaardigheden - Het verder ontwikkelen van wedstrijdanalyse, bewustwording tactische keuzes
	Combinatie technische-, tactische en mentale vaardigheden ontwikkelen (wedstrijdgericht trainen)	Verder ontwikkelen combinatie technische-, tactische en mentale vaardigheden (wedstrijdgericht trainen)	Maximaliseren fysieke -, technische -, tactische - en mentale vaardigheden
Een belangrijke periode voor het aanleren van de vaardigheden: alle basisvaardigheden dienen te zijn geleerd, voordat men in de "Training to Train" leeftijd komt	- 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	Nadruk op het verhogen van de prestaties	Het verder verhogen van de individuele prestaties
- 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	- 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	- Specialisatie - Dubbele of drievoudige periodisering - Een fulltime programma: sportspecifieke technische, tactische en fitness training 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	- 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
Aandachtspunten - 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	Aandachtspunten - 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	Aandachtspunten - 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.	Aandachtspunten - 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 TTNL
- Positiegerichte aandacht door specialisten

3.3 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 'Krachttraining 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.

Alle Academy Managers en de hoofdcoaches van de nationale teams zijn geschoold in 'krachttraining 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.

3.4 Technologie en data

Het opleidingsprogramma is erg data-gestuurd. Sporters worden beoordeeld op basis van bewegingsanalyses, prestatiegegevens en persoonlijke ontwikkeling, en data wordt structureel ingezet om trainingen te optimaliseren en individuele ontwikkeltrajecten vorm te geven. Technologie en data vormen dan ook een belangrijk onderdeel van het programma en ondersteunen het fysieke en sporttechnische kader.

Testen en meten

Binnen de opleiding wordt gebruikgemaakt van diverse meetinstrumenten om verschillende aspecten van sportprestatie in kaart te brengen. Zo worden Rapsodo en Trackman ingezet om de balvlucht bij hitting en pitching te analyseren. De verkregen data helpt bij het opstellen van een individueel sportersprofiel, waaraan concrete trainingsdoelen worden gekoppeld. Deze informatie wordt gecombineerd met videoanalyses voor een volledig beeld van de ontwikkeling van de sporter.

Daarnaast worden sprintpoorten gebruikt om sprintdata te verzamelen en vinden er metingen plaats tijdens krachttrainingen, zoals counter movement jumps met behulp van Forcedecks. Deze metingen leveren inzicht in fysieke ontwikkeling én worden gebruikt voor blessurepreventie. Dit gebeurt in samenwerking met de krachttrainer, sportarts en de fysiotherapeut.

Monitoring

De ontwikkeling van de sporters wordt gemonitord op fysiek, mentaal en medisch vlak via het monitoringssysteem van NOC*NSF: het Athlete Management System (AMS). Data uit revalidatietrajecten, sportmedische keuringen, fysieke testen en vragenlijsten worden hierin samengebracht in overzichtelijke dashboards. Dit stelt de staf in staat om gericht analyses uit te voeren en de belasting te doseren.

Dagelijkse monitoring van mentale en fysieke gesteldheid, evenals trainingsbelasting, gebeurt via vragenlijsten in AMS. Deze informatie ondersteunt het opstellen van individuele trainingsprogramma's en draagt bij aan blessurepreventie. Daarnaast vullen de talenten jaarlijks een Persoonlijk Ontwikkelingsplan (POP) in, waarin zij doelstellingen formuleren op het gebied van fysieke prestaties, prestatiegedrag, en levensomstandigheden zoals onderwijs en woonsituatie.

Voor het sporttechnische deel wordt aanvullend gebruikgemaakt van het Player Development Platform (PDP). Dit systeem ondersteunt de monitoring van sportinhoudelijke ontwikkeling en faciliteert de communicatie met de staf van de nationale teams. Daarnaast spiegelt het de ontwikkeling van individuele sporters aan die van andere sporters binnen de organisatie, om zo de lijn naar de toekomst te bewaken.

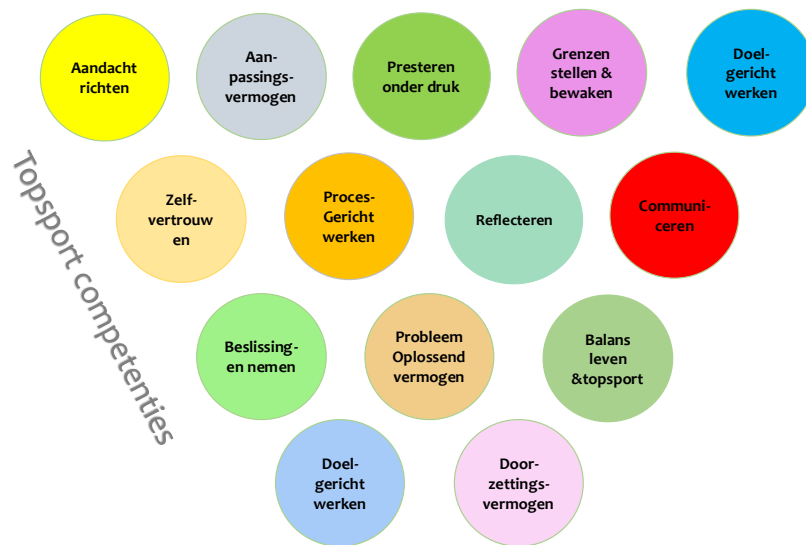
3.5 Mentale vaardigheden en prestatiegedrag

Mentale vaardigheden zijn samen met de technische, tactische en fysieke vaardigheden de prestatiebepalende factoren. Zonder mentaal weerbaar en veerkrachtig te zijn voor zowel interne factoren (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 onaanzienlijk, dat jonge talenten onder grote druk komen te staan en daardoor fysiek en mentaal zwaar worden belast.

Prestatiegedrag verwijst naar het gedrag dat iemand vertoont met als doel het leveren van prestaties of het behalen van bepaalde doelen, meestal op gebieden zoals werk, studie, sport of andere taken. Dit gedrag wordt vaak gedreven door motivatie, ambitie en de wens om succes te behalen of te excelleren in een specifieke activiteit en is vaak gericht op de wens om beter te presteren dan anderen. Prestatiegedrag is meestal doelgericht, gefocust op het bereiken van een specifiek resultaat of doel. In een fulltime programma, waar school en/of werk gecombineerd wordt met topsport wordt motivatie, discipline, doorzettingsvermogen en efficiëntie verwacht. Ontwikkeling in prestatiegedrag kan leiden tot persoonlijke groei, succes en voldoening. Het stimuleert discipline, focus en doelgerichtheid en het kan een bijdrage leveren aan een professionele ontwikkeling. Soms kan, zoals eerder benoemd, prestatiegedrag ook doorslaan in een ongezonde obsessie en druk om altijd perfect te presteren. Dit zou kunnen leiden tot spanningen, burn-out of faalangst. Daarbij kan te veel focus op prestaties andere aspecten van het leven, zoals sociale relaties of ontspanning, verwaarlozen. Om de volgende stap te kunnen gaan maken in de talentontwikkeling is er daarom veel aandacht voor prestatiegedrag, waarbij sporters worden voorbereid op het vak van professioneel honkballer. Het ontwikkelen van prestatiegedrag wordt een vast onderdeel van het competentieprofiel van de coach, zodat de sporters optimaal begeleid kunnen worden.

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 en Learning zones
- Rolverdeling en acceptatie binnen het team
- Omgaan met verschillende persoonlijkheden teamgenoten
- De 14 topsportcompetenties



Prestatiegedrag en het ontwikkelen van mentale vaardigheden zijn hiermee vaste onderdelen van het totale TTNL opleidingsprogramma om honk- en softbaltalenten een programma te bieden waar het doel is om door excellente, specifieke training/ coaching en begeleiding de sporter te helpen bij hun ontwikkeling, het behalen van zijn of haar doelen, en klaar te zijn om op fysiek, technisch, sociaal en mentaal vlak om een volgende stap in zijn/haar carrière te maken.

Het trainingsprogramma biedt de talentvolle sporters de kans om zich optimaal te ontwikkelen binnen een positieve prestatiecultuur en een ondersteunend pedagogisch veilig klimaat. We hanteren hierbij het ervaringsleren volgens de leercyclus van Kolb, de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan, de Constraints-Led Approach theorie en leggen een sterke nadruk op zelfregulatie. Deze wetenschappelijk onderbouwde benaderingen zorgen voor een effectieve en duurzame ontwikkeling van zowel sportieve prestaties als persoonlijke groei binnen positieve prestatiecultuur met een didactisch veilig klimaat.

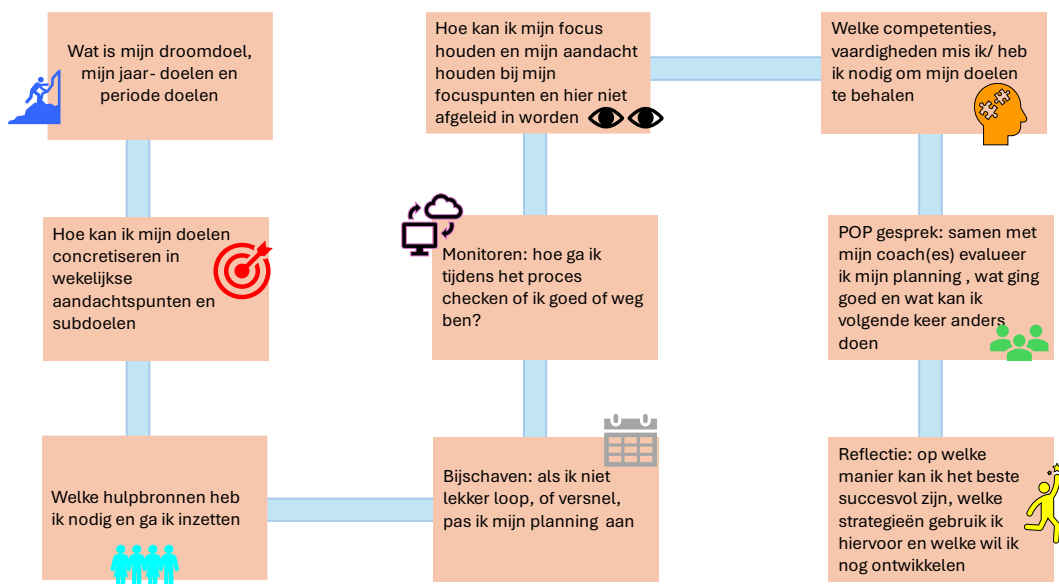
Ervaringsleren stelt dat leren een cyclisch proces is bestaande uit vier fasen: concrete ervaring, reflectieve observatie, abstracte conceptualisatie en actief experimenteren. In ons programma ervaren sporters voortdurend nieuwe situaties, analyseren ze hun gedrag en prestaties, passen ze nieuwe inzichten toe en testen ze verbeterd en aangepast gedrag in de praktijk. Dit cyclische proces zorgt ervoor dat sporters niet alleen technische vaardigheden ontwikkelen, maar ook leren hoe ze zichzelf kunnen verbeteren door reflectie en experimenteren. In het TTNL programma creëren we mogelijkheden om spelers uit hun comfort zone te halen en ze bloot te stellen aan 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

De Constraints-Led Approach (CLA) theorie is niet alleen toepasbaar in fysieke en motorische leerprocessen, maar kan ook worden ingezet op het mentale, sociale vlak en prestatiegedrag. Dit komt doordat CLA zich richt op het vormgeven van de leeromgeving door middel van constraints (beperkingen) om het leerproces te sturen. Dit principe kan breder worden toegepast dan alleen motorische leren. Zo kun je sporters laten samenwerken onder specifieke beperkingen, zoals communicatie zonder woorden, om sociale intelligentie te stimuleren of het aanpassen van mentale uitdagingen zodat de sporters op een natuurlijke manier leren omgaan met stressvolle situaties. Het is zeer duidelijk wat er van een speler gevraagd wordt in professioneel

honkbal; een enorme mentale veerkracht (lange reistijden in bus, laag salaris, weinig publiek, elke dag presteren in enorme hitte, oneerlijke concurrentie, wisselende teams en omgevingen).

Zelfregulatie speelt een cruciale rol in ons programma, omdat het sporters in staat stelt om hun eigen leerproces te sturen. Dit omvat het stellen van doelen, het monitoren van voortgang en het aanpassen van strategieën op basis van feedback. Effectieve zelfregulatie leidt tot betere prestaties en een grotere veerkracht. We ondersteunen sporters door hen technieken aan te reiken zoals zelfreflectie, doelgericht plannen en het ontwikkelen van mentale weerbaarheid.

Eén van de eerste opdrachten die een sporter krijgt is het maken van een Persoonlijk Ontwikkelingsplan (POP). Hierin wordt beschreven de sporters wat hun droomdoel is, hun jaardoelen en hun periodedoelen. Iedere training hebben ze focuspunten, die in dienst staan van de gemaakte doelen.



Daarnaast streven we ernaar om in ons programma aan de drie essentiële basisbehoeften te kunnen voldoen die volgens de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan (1985) noodzakelijk zijn om de motivatie en zelfregulatie van de sporters te bevorderen. Deze drie fundamentele psychologische basisbehoeften zijn: autonomie, competentie en verbondenheid. In ons trainingsprogramma streven we ernaar om de autonomie te bevorderen door sporters keuzes te geven in hun leerproces en hen eigenaarschap te laten nemen over hun ontwikkeling, hun competentie te vergroten door uitdagende, haalbare doelen te stellen, en een uitdagende omgeving te creëren en nieuwe taken te geven, waardoor ze in de stretchzone worden gebracht. Daarbij geven we constructieve feedback en laten we ze (met hulp) zelf oplossingen bedenken. We waarborgen verbondenheid door een ondersteunende omgeving te creëren waarin sporters zich veilig voelen om te leren en fouten te maken. Deze benadering zorgt voor intrinsieke motivatie, waardoor sporters duurzaam betrokken blijven bij hun sport en ontwikkeling. Een goede relatie onderling met elkaar, maar ook met coaches en trainers is van belang. In het programma is daarbij het uitgangspunt “hard op de regels, zacht op de relatie”!

Een pedagogisch veilig sportklimaat creëren we door een aantal kernprincipes te hanteren:

- Duidelijke en consistente regels: Sporters moeten weten wat er van hen wordt verwacht en welke gedragsnormen gelden binnen de trainingsomgeving.
- Respectvolle communicatie: Trainers en sporters moeten met respect met elkaar omgaan, waarbij feedback op een positieve en opbouwende manier wordt gegeven.

- Emotionele veiligheid: Sporters moeten zich vrij voelen om fouten te maken zonder angst voor negatieve consequenties. Dit bevordert het leerproces en de mentale weerbaarheid.
- Individuele aandacht en begeleiding: Het herkennen en ondersteunen van de persoonlijke behoeften van sporters draagt bij aan hun zelfvertrouwen en motivatie.
- Inclusiviteit en sociale verbinding: Een hechte teamcultuur waarin iedereen zich geaccepteerd en gewaardeerd voelt, versterkt het gevoel van verbondenheid en stimuleert samenwerking. Door deze principes actief te implementeren in ons trainingsprogramma, zorgen we ervoor dat sporters zich optimaal kunnen ontwikkelen in een veilige en stimulerende omgeving.

Het kader van het programma is in eerste instantie zelf verantwoordelijk voor de mentale ontwikkeling van het talent. De bijeenkomsten over prestatiegedrag, mentale weerbaarheid en de speelervaring op hoog niveau, geven hen 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.

U12	U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
LEARN TO TRAIN	TRAINING TO TRAIN	TRAINING TO COMPETE	TRAINING TO WIN
Doel • Het leren opdrachtgericht functioneren in teamverband (mentaal, cognitief en emotioneel)	Doel • 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 groei mindset • Stimuleren de Engelse taal te ontwikkelen	Doel • 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 groei mindset en ownership / zelfregulatie	Doel • Opdrachtgericht functioneren binnen teamverband • Presteren tijdens vol wedstrijd schema 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 groei mindset, ownership en zelfregulatie.
Activiteit Aandacht tijdens trainingen en wedstrijden Workshops en teambijeenkomsten tijdens Future stars programma	Activiteit • 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	Activiteit • Inventarisatie spelers mentale vaardigheden, vastleggen gegevens in talentvolgsysteem • Integratie in dagelijks programma aanleren toolbox • Teambijeenkomsten en workshops binnen TTNL • Informatiebijeenkomsten door (ex)pro's en andere inspirerende succesvolle personen. • Individueel begeleidingsprogramma via TTNL	Activiteit • Inventarisatie spelers mentale vaardigheden, vastleggen gegevens in talentvolgsysteem • Toolbox uitbreiden in winterperiode • Teambijeenkomsten en workshops binnen TTNL • Maatwerk met (ex)pro's en andere inspirerende succesvolle personen. • Individueel begeleidingsprogramma via TTNL
Kader Via academie, verenigingscoach en kader regionale trainingen (Future Stars Programma).	Kader • Sportpsycholoog via KNBSB • Via kader centrale en decentrale programma	Kader • Sportpsycholoog via TTNL ism KNBSB • Via kader centrale en decentrale programma • Externe specialisten	Kader • Sportpsycholoog via TTNL 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 TTNL High Performance Centre
- Mentale aspecten geïntegreerd in doelgerichte training
- Workshop(s) door specialisten
- Individuele begeleiding via Olympische Netwerken of TTNL Centra
- Bijscholen van ouders BA om houding van ouders te optimaliseren

3.6 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 TTNL 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 de te volgen methode zijn voor zowel het Voedingsdeel als het Anti Doping 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 • Factsheets met belangrijkste informatie • Workshops voor ouders tijdens Future Stars Programma	Activiteit • Factsheets met belangrijkste informatie • Periodieke workshops tijdens academie tournaments voor ouders en sporters. • Mogelijkheid voor individueel begeleidingsprogramma via het Olympische Netwerk	Activiteit • Factsheets met belangrijkste informatie • Structurele workshops als onderdeel van TTNL programma door sport diëtist. • Op dagelijkse basis aandacht voor voeding, maaltijdbereiding, etc.	Activiteit • 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

Opmerking:

Het huidige programma is onvoldoende effectief; meer praktijkervaring is nodig, onvoldoende atleten eten gezond, er zijn teveel plekken waarop de verleiding te groot is, o.a. in sportkantines.

3.7 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 eigen 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 d.m.v. 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 praktijksituatie 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 TTNL 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> • Workshops ouders en spelers tijdens academie tournaments • Herstel geïntegreerd onderdeel in trainingsprogramma	<u>Activiteit</u> • Structureel dagelijks onderdeel in trainingsprogramma en routines sporter • Wekelijks onderdeel in specifieke classroom sessies / trainingen gericht op herstel	<u>Activiteit</u> • 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

4 Kader

Het kader wordt om continuïteit te waarborgen aangesteld voor een beleidsperiode. Voorafgaande aan de aanstelling worden het Meerjaren Opleidingsplan en de functieomschrijving overlegd.

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 talentenontwikkeling 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 m.b.t. 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 3 factoren gericht aan te passen en te variëren kan tot een optimaler bewegingspatroon gekomen worden. Het is 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.

4.1 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) 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 (fase2; associatieve fase) 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 (fase2; associatieve fase) zullen spelers uit het talentprogramma de leeftijd van 15 à 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), met in acht nemen van de team processen en tactische vaardigheden. Ook zullen spelers in deze leeftijd geselecteerd gaan worden, vanuit het regionaal Talentenprogramma (Academies) voor het TTNL 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 ontplooien en bevordert zelfstandigheid. Tijdens het rekruteren en (bij)scholen van kader dient hiermee rekening gehouden te worden.

De staf van TTNL en de coördinator Talentontwikkeling bespreken 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
- Evalueren en aanpassen team gerelateerde tactische vaardigheden
- Bijscholen op technisch vlak (maken van analyses op gebied van slaan, werpen, fielden)
- Bijscholen op gebied van trainingsleer (motorisch leren en motorische controle))
- Bijscholen van trainingsondersteuning (Videoanalyse, Spelers monitoring, Uitvoering testen)

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

U12	U15 / 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>Kader</u> - De instructeur in fase 1 wordt primair op trainingscompetenties beoordeeld. Men dient te voldoen aan de volgende criteria: • 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 verenigings-coaches te coachen • AM's zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams	<u>Kader</u> - De fieldmanager in fase 2 wordt beoordeeld op nationale coachervaring en de instructeur primair op trainings-competenties. Men dient te voldoen aan de volgende criteria: • 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 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 • AM's zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams	<u>Kader</u> - 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: • 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 • AM's zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams	<u>Kader</u> - 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: • 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 • AM's zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams
	<u>Bijscholing</u> • MLB Academy • Instructional League • Interne Opleiding Motorisch Leren & Motorische Controle	<u>Bijscholing</u> • MLB Academy • Instructional League • Nationaal Coach Platform • Interne Opleiding Motorisch Leren & Motorische Controle	<u>Bijscholing</u> • 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 managers 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
- Academy managers zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams

4.2 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 talenten 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 tabak gebruik 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> • Fysiotherapeut na verwijzing door huisarts	<u>Inzet fysiotherapeut</u> • Decentraal via verwijzing Olympisch Netwerk • Centraal beschikbaar tijdens trainingen, (oefen)wedstrijden en toernooien	<u>Inzet fysiotherapeut</u> • Beschikbaar tijdens trainingen, (oefen)wedstrijden en toernooien	<u>Inzet fysiotherapeut</u> • Beschikbaar tijdens trainingen, (oefen)wedstrijden en toernooien
<u>Inzet arts</u> • Huisarts • Schoolarts	<u>Inzet arts</u> • Huisarts • Blessureconsult en behandeling bij bondsarts op afroep	<u>Inzet arts</u> • Huisarts • Blessureconsult en behandeling bij bondsarts op afroep	<u>Inzet arts</u> • Huisarts • Blessureconsult en behandeling bij bondsarts op afroep
<u>Activiteit</u> • Folder • Meten lengte 1x per kwartaal • Meten gewicht 1x per kwartaal	<u>Activiteit</u> • Bij instroom een SMA keuring • Controleren lichaamshouding • Meten lengte 1x per maand • Meten gewicht 1x per maand • Meten vetpercentage 3x per jaar • Jaarlijkse bijeenkomst over doping	<u>Activiteit</u> • Jaarlijks een SMA keuring • Controleren lichaamshouding • Meten lengte 1x per maand • Meten gewicht 1x maand • Meten vetpercentage 3x per jaar • Jaarlijkse bijeenkomst over doping	<u>Activiteit</u> • Jaarlijks een SMA keuring • Meten lengte 1x per maand • Meten gewicht 1x per maand • Meten 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

4.3 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.

5 Training- en wedstrijdvoorzieningen

5.1 Accommodatie

Het centrale programma vindt plaats op het TTNL Centrum in Ookmeer en bij Pirates in Amsterdam. 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 WBSC
Verlichting van minimaal EH 500	Verlichting
Ruwe ondergrond voor stabiliteit	Een verrijdbare slagkooi
Twee slagtunnels met afmeting 20x4 meter	Twee aluminium L-screens (standaard 2,13 m2) met goed net
Aparte ruimte voor fysiotherapeut	Twee aluminium vierkante screens (2,13 m2)
Afsluitbare opslagruimte voor spelmateriaal	Een slagtunnels met afmeting 20x4 meter
Krachttraining ruimte in of bij sporthal	Aparte ruimte voor fysiotherapeut
Vergaderruimte voor individuele - en teambespreking	Afsluitbare opslagruimte voor spelmateriaal
	Krachttraining ruimte 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 WBSC 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 bij de samenwerkende hoofdklasse vereniging
- De trainingsfaciliteiten beschikken over de voorzieningen die in bovenstaand kader worden genoemd

5.2 Spel- en coach ondersteunend materiaal

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

	U12	U15 / 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 jaar6	<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				
Knuppels	eigen knuppels	4 composite	4 composite	4 composite
Helmen	5 helmen	6 helmen	6 helmen	6 helmen
Batting tees	2 batting tees	2 Tanner batting tees	2 Tanner batting tees	2 Tanner batting tees
Werpplaten	4 werpplaten	geen	geen	geen
Thuisplaten	4 thuisplaten	2 thuisplaten	2 thuisplaten	2 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	ja		
1 st base screen	geen	ja		
Werpmachine	optioneel	1x HackAttack	1x HackAttack	1x HackAttack
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	U15 / Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
	<u>Doelgroep(en)</u> - Regionale talenten onder 13 jaar - Regionale talenten onder 15 jaar - Landelijke competitie	<u>Doelgroep(en)</u> - Nationale talenten onder 16 jaar - Nationale talenten onder 17 jaar	<u>Doelgroep(en)</u> Nationale talenten onder 19 jaar	<u>Doelgroep(en)</u> Nationale talenten 19-23 jaar
Stopwatch	1 per team	1 per coach	1 per coach	1 per coach
Stalker Speedgun	gebruik 2x per jaar	Pocketradar	Pocketradar	Pocketradar
Pitch counter	1 per team	1 per team	1 per team	1 per team
Digitale camera	geen	Met telefoon	Met telefoon	Met telefoon
Laptop	geen	1 per Academy	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 (WBSC / Europe) 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..

Kleding

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

Meetapparatuur

Het centrale en decentrale programma kunnen beiden gebruikmaken van meetapparatuur die eigendom is van de bond. Hieronder vallen beide Rapsodo-units (één voor hitting en één voor pitching) en een portable Trackman voor pitching. Deze apparatuur is dagelijks beschikbaar voor het centrale programma en in overleg, en onder begeleiding, beschikbaar voor het decentrale programma.

Jaarlijks worden alle talenten in het centrale programma vanaf de start van het buitenseizoen minimaal één keer per maand gemeten om hun ontwikkeling te monitoren. Voor de talenten in het decentrale programma vindt dit minimaal één keer per jaar plaats, in de periode van maart tot en met juli, met als doel om sportersprofielen op te stellen. Deze metingen ondersteunen de staf bij het maken van selecties en het individualiseren van trainingsdoelen.

5.3 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 Talent Team NL Centre is het doel voornamelijk gericht op het zelfstandigheid, zelfredzaamheid en leren maken van de juiste keuzes t.o.v. 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

5.4 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 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	U15 / 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
Activiteit Jaarlijkse ouderbijeenkomst voor de regionale talenten en informatiefolder voor ouders	Activiteit Tweejaarlijkse ouderbijeenkomst en informatiefolder voor ouders	Activiteit Tweejaarlijkse ouderbijeenkomst en informatiefolder voor ouders	Activiteit Ouders worden door spelers geïnformeerd

Ambitie: De ouders van een talent zijn opleidingspartner van de KNBSB en nemen de rol aan van betrokken ouders.

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)

5.5 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	U15 / 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>
Vervoer Nvt	Vervoer • KNBSB organiseert en betaalt het vervoer naar toernooien en stages in het buitenland • De spelers reizen op een voor talenten verantwoorde manier • Spelers reizen georganiseerd, volgens het principe 'samen uit, samen thuis' • Er wordt rekening gehouden met een rustverhouding reizen en spelen (acclimatiseren) • Een eigen bijdrage in de kosten van de spelers/ouders kan gevraagd worden bij internationale toernooien.	Vervoer • 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) • Vervoer binnen het High Performance Centre moet zelf georganiseerd worden (fiets)	Vervoer • 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) • Vervoer binnen het High Performance Centre moet zelf georganiseerd worden (fiets)
Huisvesting Nvt	Huisvesting • 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 • Een eigen bijdrage in de kosten van de spelers/ouders kan gevraagd worden bij internationale toernooien.	Huisvesting • 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 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 TTNL worden er kamers aangeboden voor het High Performance Centre in Amsterdam. Kosten zijn voor rekening van de sporter.	Huisvesting • 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 huisvesting door de organisatie betaald. • 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 • Spelers verblijven op twee persoonskamers tijdens toernooien • Vanuit TTNL worden 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

6 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 TTNL 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, de Nederlandse hoofdklasse en 1^{ste} Klasse.

Voor het U15 team worden spelers geselecteerd uit de Nederlandse Academies, aangevuld met de Academies binnen het Koninkrijk en verenigingen in Nederland.

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

6.1 Talenterkenning

Talenterkenning voor de Academies wordt gedaan via het Little League programma. Naast overleg met verenigingen in de regio, het bezichtigen van wedstrijden in de U12 competitie, zullen de meeste talentvolle U12 spelers meedoen aan Little League. Little League traint in aanloop van het NK 1 of 2 keer per week.

Regionale U14

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 U14 leeftijd bereiken worden uitgenodigd om deel te nemen aan een try-out voor een Baseball Academy.

Het programma bestaat 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. Vaak wordt dit niet door spelers zelf gedaan en is het van belang om in de maanden november en december hier als Academy zelf aandacht aan te besteden i.p.v. honkbal specifiek. Ook in de maanden januari en februari moet hier minimaal 1 keer per week een training aan gewijd worden.

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, 13 en 14 jaar

- Spelers stromen in via U12 competitie en Little League
- 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 U15team

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 positie spel tijdens onderlinge wedstrijden en competitie

6.2 U15-team

The focus ligt bij het ontwikkelen van een complete honkballer, 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 14-15 jaar in het hele koninkrijk. Vanuit deze groep wordt jaarlijks het Nederlands U15-team geselecteerd.

Jaarplan Decentraal (Baseball Academy)

Periode	Activiteit	Uren	Fysiek	Sportspecifiek	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(4x0,25)	63 uur			Warm up is 4x0,25 per week
Mrt-okt	SS	28 x(3x1,5)		182 uur		
Mrt-okt	SS	30 x 6 uur			180 uur	40 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	Sportspecifiek	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 U15 of WK U15
SUBTOTAAL				26 uur	54,5 uur	
TOTAAL			80,5 uur			

Totale belasting

Periode	Activiteit	Uren	Fysiek	Sportspecifiek	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 Talent Team NL Centre.

Doelstelling: De KNBSB wordt in 2025 en 2027 met het Nederlands U15-team Europees Kampioen en eindigt in 2026 en 2028 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

6.3 TTNL U18 & U23

In de TRAIN TO COMPETE Fase realiseert de KNBSB een fulltime programma waarbij de focus ligt bij het verbeteren van de vaardigheden, kracht en coördinatie, het ontwikkelen van handelingssnelheid 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 TTNL Amsterdam. De doelgroep bestaat uit talenten van 16-19 jaar uit de Baseball Academies met een Nationaal Talent of Internationaal Talent status.

Spelers uit het TTNL 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 (TTNL 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 TTNL Academy programma voor de periode september t/m maart:

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

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

	<u>Maandag</u>	<u>Dinsdag</u>	<u>Woensdag</u>	<u>Donderdag</u>	<u>Vrijdag</u>	<u>Zaterdag</u>	<u>Zondag</u>		
7:00									
7:30				Medisch					
8:00	Medisch	Mentaal	Medisch	Sporttechnisch					
8:30	S&C		S&C						
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						Wedstrijd	Wedstrijd		
15:30		Medisch							
16:00	Sporttechnisch	Sporttechnisch	Sporttechnisch						
16:30									
17:00									
17:30									
18:00				Wedstrijd					
18:30	Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd						
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 TTNL 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 (U-17+) 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 heeft een samenwerking met het bedrijf KingsTalent
- Begeleider die de relatie met NCAA, Colleges en MLB onderhoudt, de talenten begeleidt bij het maken van de juiste keuze richting NCAA, Colleges of MLB en intermediair is tussen KNBSB, sporter en NCAA, Colleges of MLB.

6.4 U23 / High Performance Centre College & Professional players

De topsporter ontwikkelen tot een speler die met contant 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 bond 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 TTNL High Performance Centre.

Jaarplan (Junior) college

Periode	Activiteit	Uren	Fysiek	Sportspecifiek	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 krachtstraining. 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.
Feb-mei (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.
Juni-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 TTNL 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 kunnen worden benaderd door een scout en vanaf het jaar dat men 17 wordt een prof contract tekenen. In het geval een speler op (junior)college zit, kan een Nederlandse speler via een selectieronde (Draft) worden geselecteerd.

Periode	Activiteit	Uren	Fysiek	Sportspecifiek	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	TTNL High performance Centre	S&C = 20 x 8 = 160 SS = 20 x 8 = 160	160	160	320 uur	Deelname aan TTNL 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 positiespel
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 2025 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

6.5 Wedstrijden

De KNBSB kent een competitie voor wedstrijdssport en topsport. De landelijke U12 competitie valt binnen de wedstrijdssport. De topsportcompetitie is onderverdeeld in U14 Academy, U17 Academy, 1^e klasse 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, met name kijkend naar voldoende at bats en voldoende innings gegooit in een kalenderjaar. 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	U15 / 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> U12 12 spelers	<u>Teamgrootte</u> U14 12-14 spelers U17 14-16 spelers	<u>Teamgrootte</u> 1 ^e klasse en Hoofdklasse 16 spelers	

<u>Gewenste aantal wedstrijden</u>	<u>Gewenste aantal wedstrijden</u> • Elite Competitie Aspiranten 40 wedstrijden van 5 innings OF • Competitie eigen club 20 wedstrijden van 6 innings • Oefenwedstrijden U15 team 8 wedstrijden van 7 innings • Europees Kampioenschap U15 5 wedstrijden van 7 innings • Wereld Kampioenschap U15 8 wedstrijden van 7 innings • Little League, 12 wedstrijden van 6 innings	<u>Gewenste aantal wedstrijden</u> • Hoofdklasse competitie 80 wedstrijden van 9 innings • Oefenwedstrijden 15 wedstrijden van 9 innings • Europees Kampioenschap U18 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> • Hoofdklasse competitie 80 wedstrijden van 9 innings (eventueel verlenging) • spelers nemen deel aan College • Spelers zijn professioneel honkballer
<u>Aantal piekwedstrijden per jaar</u> 1 piekmoment in het jaar: • 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: • NK Little League • Academy Play Offs • Pony League • Deelname aan het Europees - of Wereld Kampioenschap	<u>Aantal piekwedstrijden per jaar</u> 2 piekmomenten per jaar: • 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> • Deelname aan het Europees - of Wereld Kampioenschap

De competities:

De U14 (12-14 jaar) spelen op aspiranten afstand en de U17 (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 handelingssnelheid (zowel aan slag als in het veld) en de belasting van de werparm (pitchers). Spelers met een hogere biologische leeftijd worden sneller ingedeeld in een hogere leeftijdscategorie.

U14	U17	TTNL High performance centre
<u>Structuur</u> De U14 Academy valt onder de Kolom Honkbal.	<u>Structuur</u> De U17 Academy 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 17-23 jaar
<u>Competitievorm</u> Zaterdag: 2x 5 innings	<u>Competitievorm</u> Zaterdag: 2x 6 innings	<u>Competitievorm</u> Drie wedstrijden van 9 innings per weekend
<u>Aantal wedstrijden</u> 40 wedstrijden	<u>Aantal wedstrijden</u> 40 wedstrijden	<u>Aantal wedstrijden</u> 45 wedstrijden + 30 internationale wedstrijden en stages
<u>Gewenste aantal wedstrijden</u> 40 wedstrijden	<u>Gewenste aantal wedstrijden</u> 60 wedstrijden	<u>Gewenste aantal wedstrijden</u> 75 wedstrijden

Ambitie: De spelers uit het TTNL zullen voornamelijk deelnemen aan de landelijke senioren competities (1^{ste} Klasse 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.