

Voorwoord

Dit opleidingsplan is bedoeld als een basisdocument waarmee clubs aan de slag kunnen. Daarnaast weerspiegelt het een visie op hoe je basketbal bij de U8 tot en met de U14 kan aanleren. Voor de ontwikkeling van het plan hebben we uiteraard veel opzoekingswerk gedaan en aan specialisten feedback gevraagd. Hun kennis en de eigen ervaring leidden samen tot het ontstaan van dit opleidingsplan. Het is het resultaat van jarenlang uitproberen, aanpassen en opnieuw beginnen.

Aan dit boek hebben over de jaren heen verschillende mensen hun steentje bijgedragen, in het bijzonder de coördinatoren en de coaches verbonden aan de clubwerking van Amon Jeugd Gentson. Het is onmogelijk om ze allen bij naam te noemen. Het gewicht van hun bijdrage is ook niet in woorden uit te drukken, maar we zijn ze dankbaar voor de weg die we ooit samen aflegden. In het opleidingsplan nemen we ook de visie van de trainerscursussen van Sport Vlaanderen mee, zodat de visie en de inhoud van de jaarplannen en de trainingsblokken voor coaches herkenbaar zijn.

We zijn ervan overtuigd dat jonge sporters eigenaarschap geven over hun eigen traject bijdraagt tot het vormen van levenslange, enthousiaste sporters. We hopen dat de coach die erin slaagt om de juiste coachingstijl te ontwikkelen, veel voldoening en passie in het coachen zal ervaren.

Clubs, clubbestuurders, jeugdcoördinatoren en coaches vinden hopelijk inspiratie in dit opleidingsplan. Op die manier kunnen ze met vallen en opstaan, veel geduld en geloof in het proces met hun sporters een mooi opleidingstraject afleggen.

‘Success is a journey, not a destination. The doing is often more important than the outcome.’

Arthur Ashe, tenniskampioen

Inleiding

Sport is goed voor kinderen en speelt een grote rol in hun ontwikkeling. Kinderen die aan sport doen, hebben niet alleen fysieke voordelen. Er gaat steeds meer aandacht naar het belang van goed leren bewegen voor de cognitieve en socio-affectieve ontwikkeling van kinderen. Kinderen zijn dan ook op steeds jongere leeftijd welkom in de basketbalclub. Bovendien realiseren mensen zich meer en meer dat een goed georganiseerde jeugdopleiding van groot belang is voor de hele samenleving. De zogeheten vervroeging van sportdeelname is een duidelijk maatschappelijk gegeven. Een en ander heeft consequenties voor de invulling en vormgeving van trainingen en wedstrijdmomenten in de clubs. Toch verliezen veel kinderen op lange termijn hun motivatie voor sport. Hoe kan je hierop als club anticiperen?

De basketbalclub is immers naast de school- en thuiscontext een aanvullende context waar kinderen de kans krijgen zich verder te ontwikkelen.¹ De manier waarop je als basketbalclub de begeleiding van kinderen wilt vorm geven, is een essentiële en steeds weerkerende vraag. Jeugd sport is in ieder geval meer dan winnen en werken met potentiële topatleten. Als coach heb je de kans om kinderen de liefde voor de sport bij te brengen. Daarnaast werk je uiteraard aan de motorische en speltactische ontwikkeling van je sporters, maar je probeert hen terzelfder tijd ook te boeien. Je zorgt dat ze door hun sport gepassioneerd raken. Hoe kan je als bestuurder, jeugdcoördinator of coach bijdragen tot dit evenwicht?

Het ontwikkelen van sporters die plezier beleven aan het sporten omdat er binnen de trainingsgroep een goed klimaat heerst en iedereen tot zijn recht mag en kan komen, is een invalshoek in dit opleidingsplan. Het doel is kinderen aan te zetten tot duurzaam sporten. Daarbij staan niet resultaat en winnen centraal, maar wel het faciliteren van groei en ontwikkeling.² Hoe kan je daar als coach toe bijdragen? In dit opleidingsplan benadrukken we de voorwaarden voor motiverend coachen. Een coach die veel vakkennis heeft, zal zijn sporters zeker kunnen prikkelen, maar vakkennis alleen is niet voldoende. Er is meer nodig om sporters te stimuleren aan duurzame sportbeoefening te doen.

Wanneer je de duurzame ontwikkeling van sporters als kernopdracht opneemt, houdt dit in dat je aan de slag gaat met modellen waarmee je (binnen de sportspecifieke jeugdtraining) een veelzijdige sportontwikkeling nastreeft. Je kan een opleidingsplan voor de jongste leeftijdscategorieën uittekenen waarbij de identiteit van de sport behouden blijft. Dan integreer je als jeugdtrainer in je oefenstof een rijke waaier aan beweeg- en spelmogelijkheden. Op die manier specialiseer je niet, maar draag je bij tot de ontwikkeling van een brede basis van bewegen en spelen. Waarom is dat belangrijk? Uit wetenschappelijk onderzoek³ blijkt duidelijk dat sporters die een brede basisopleiding krijgen, minder vatbaar zijn voor kwetsuren, meer plezier beleven bij het sporten en dus meer kans hebben om te blijven sporten en een gezonde levensstijl te ontwikkelen.

De visie die aan de basis ligt van dit opleidingsplan, is spelgericht. Dit betekent dat je gelooft dat sporters basketbal spelenderwijs kunnen leren. Aan die visie liggen er meerdere overwegingen ten grondslag. Kinderen vinden spelen leuk en spelgerichte vormen komen dus de motivatie van kinderen ten goede. Daarnaast blijkt uit recente inzichten⁴ vanuit het motorisch leren dat je sporters in spel- en wedstrijdsituaties spelcompetenter maakt. Tijdens het spelen worden ze spelvaardiger en zijn de technieken een middel om het spel te kunnen spelen. Je traint de technieken niet losstaand, maar altijd in relatie tot de context, de spelomgeving.

Het opleidingsplan is zowel middel als doel om de voorgaande uitgangspunten te concretiseren. Als je er als basketbalclub voor kiest om je jeugdbeleid vorm te geven vanuit een opleidingsplan, kies je voor ontwikkeling op lange termijn en niet voor snel succes. Het zijn immers de opeenvolgende stappen van het opleidingsplan die de trainingsaanpak en -inhoud bepalen, niet de wedstrijdresultaten. Anderzijds is de inhoud van het opleidingsplan gericht op basketbal leren spelen vanuit een brede basisvorming.