

LONG TERM
ATHLETE
DEVELOPMENT

Vooraf

- Canada.
- NOC-NSF, NBB.
- LTAD: oude wijn, nieuwe zakken?
 - Physicheskoy kulturnye (Gomelski).
 - Ben Ponsioen.
 - Duitse methode.

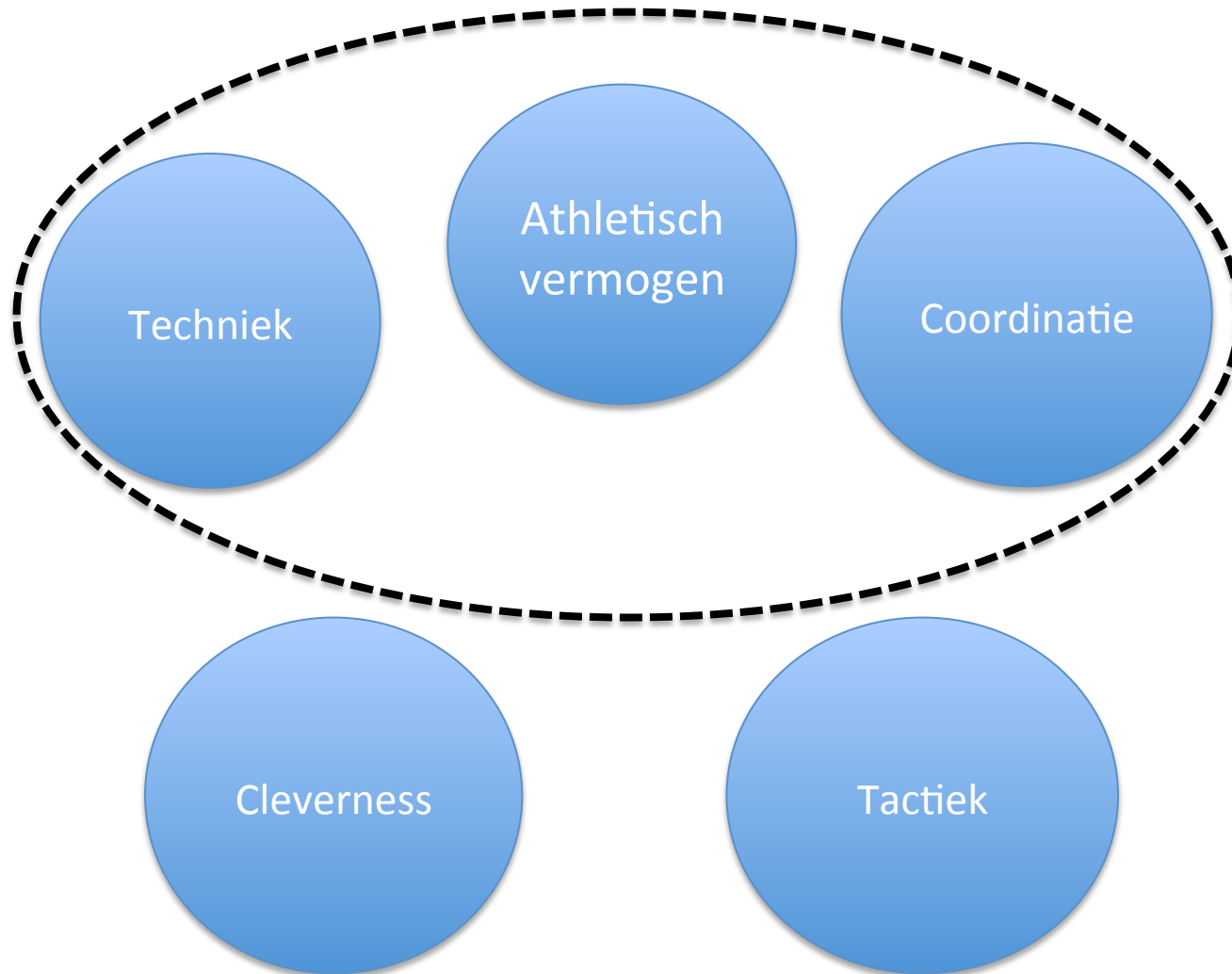
Vooraf (vervolgd)

- Wij:
 - Opleidingsplan.
 - Overzicht vaardigheden bolwerk.
 - Selectiebeleid.
 - Gouden Tips.
 - Uitval (NBB).

Vooraf (vervolgd)

- Vandaag:
 - Materiaal:
 - Documenten LTAD.
 - Checklist Bolwerk (Migliore).
 - Presentaties LTAD.
 - Kleine rondleiding.
 - Discussie.

Vooraf (vervolgd)



Wat is LTAD (**vanaf hier NBB**)?

De doelen van LTAD:

- De basketbalwereld verenigen
- Ontwikkelen van een duurzaam model
- Het opbouwen van een dynamische infrastructuur door het verbeteren van coaching op alle niveaus door het ontwikkelen van een model wat breedte- en top sport omvat

Fases LTAD



De 10 pijlers van LTAD

FUNdamentals

Basis fundamenteën van het bewegen / sporten. ABC's Agility, Balance, Coordination & Speed

Specialisatie

Vroege specialisatie in een sport waarbij specialisatie pas later nodig is, zorgt voor: Eenzijdigheid, ontbreken van fundamenteën, blessures en vervroegd stoppen met basketbal

Ontwikkelingsleeftijd

Uitgaan van de biologische leeftijd ipv kalenderjaren. Jeugd die zich biologisch vroeg ontwikkelt, wint het vaak op fysiek en komt vaak in de 1^e teams. Jeugd die zich later fysiek ontwikkelt heeft beter ontwikkelde fundamenteën waardoor ze op langere termijn beter atleten zijn.

De 10 pijlers van LTAD

Trainbaarheid / belastbaarheid

Rekening houden met biologische leeftijd en daar de belasting op aan passen.

Fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling

Trainen en coachen op de totale ontwikkeling zoals fair play en karakter

Periodisering

De fases van LTAD (FUNdamentals, L2T, T2T,..)

Competitieplanning

Een goede verhouding tussen trainen voor het ontwikkelen van vaardigheden en trainen voor de volgende wedstrijd (tactiek). Zie fases van LTAD

De 10 jaar regel

Er is voor een getalenteerde atleet minimaal 10 jaar training nodig om de absolute top te bereiken.

De 10 pijlers van LTAD

Integratie en continuïteit

Vergemakkelijken van doorstroming en wisselingen. Betrekken (integreren) van andere organisaties (Kids Sport)

Blijven verbeteren



Fitness

Fundamental movements (pushing, pulling, squatting, lunging, bending, twisting and the gaits), Components of fitness (aerobic, muscular endurance, flexibility, strength, body composition). Fitness related terms (agility, balance, coordination, speed, power)

Basketball Skills

Footwork, ball handling, dribbling, passing, shooting, offence, defence

Mental Skills

Enjoyment, confidence, concentration, goals, social support and competition management

Life Skills

Leadership, responsibility, self-reliance, trust and communication

De 10 S'en van de training

Basis 5:

Stamina (uithoudingsvermogen)

Strenght

Speed

Skill

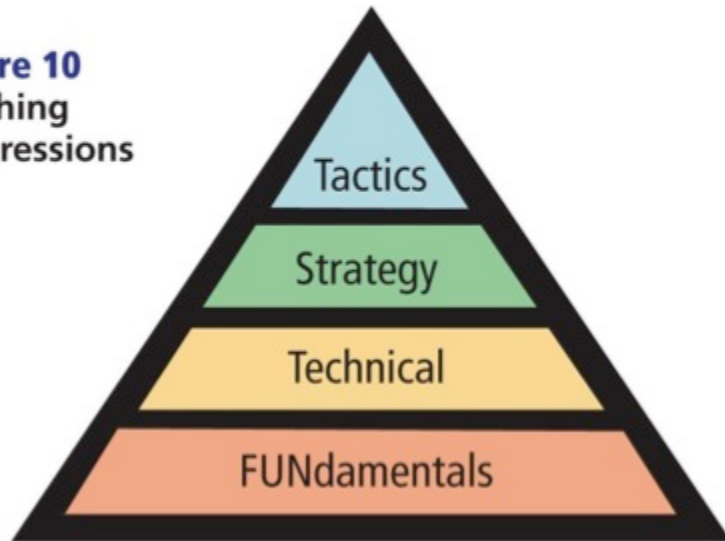
Suppleness (lenigheid)

Extra 5

Structure, (p)Sychology, Sustenance, Schooling, Socio-Cultural

LTAD in de training

Figure 10
Teaching
Progressions



Tactisch

Wat te doen tegen team 'x'

Strategisch

Wat moet ik doen?

Technisch

Wanneer?

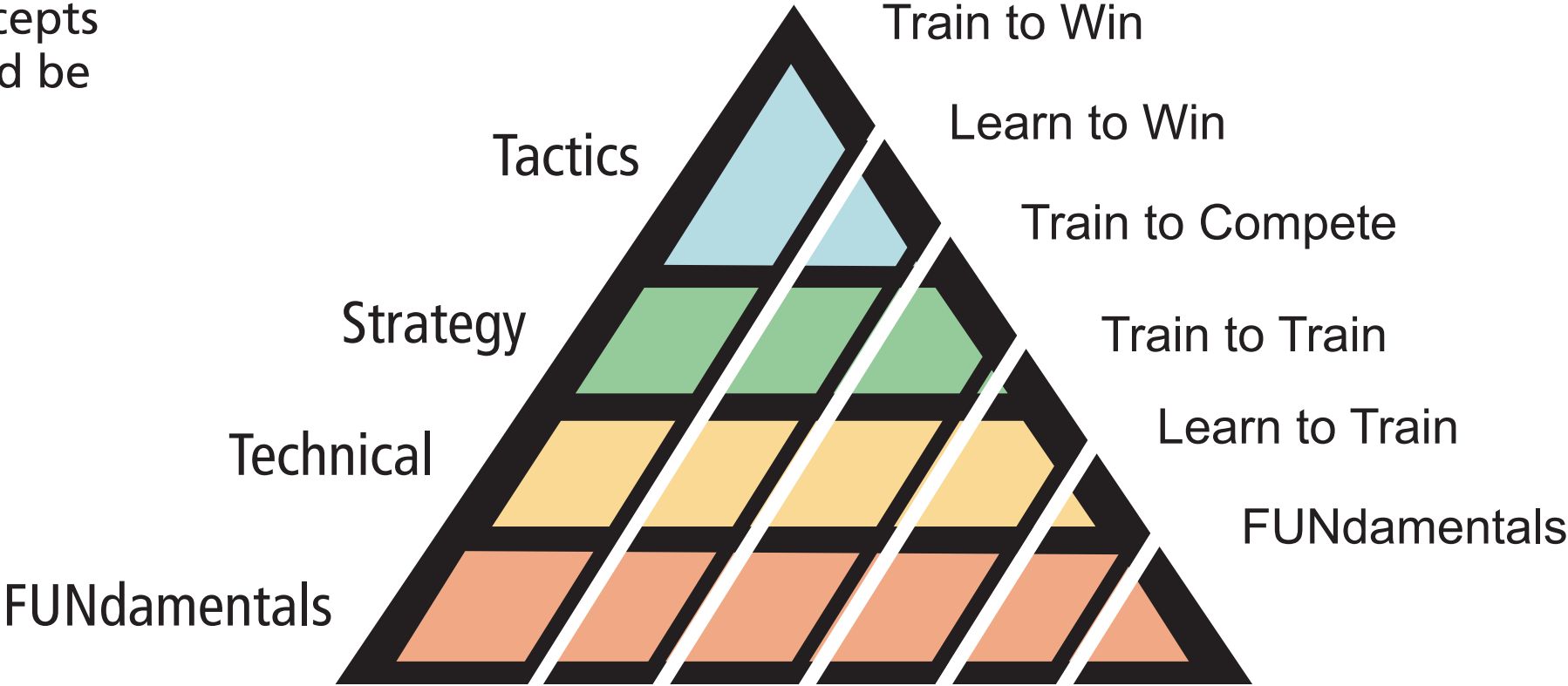
Fundamentals

Hoe en waarom?

LTAD in de training

Figure 11 Combining Teaching Progressions with LTAD

es place
The
e players
cepts
ld be



LTAD in de training

Figure 12

FUNdamentals Movement

6-7 year old females and
6-8 year old males

To learn fundamental movement skills through basketball in a positive, inclusive and fun way.

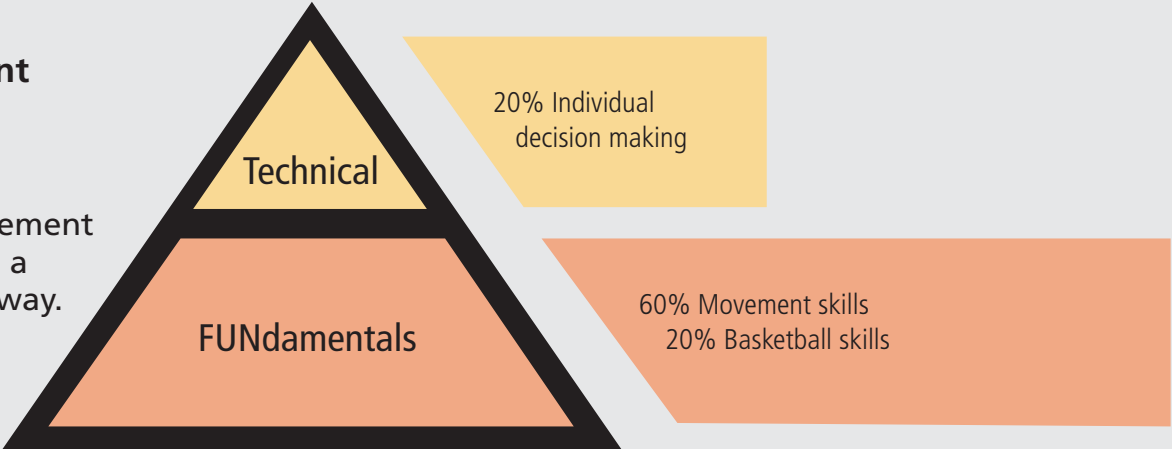
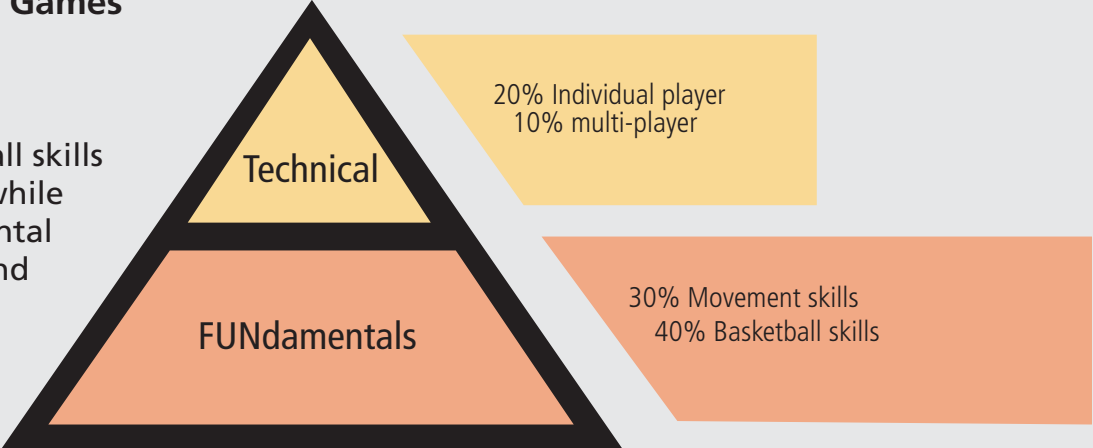


Figure 13

FUNdamentals Modified Games

7-8 year old females and
8-9 year old males

To learn the basic basketball skills through modified games while still emphasizing fundamental movement skills in a fun and inclusive environment.



LTAD in de training

Figure 14

Learn to Train
8-11 year old females and
9-12 year old males

To learn basic basketball skills while still emphasizing fundamental movement in a fun inclusive environment.

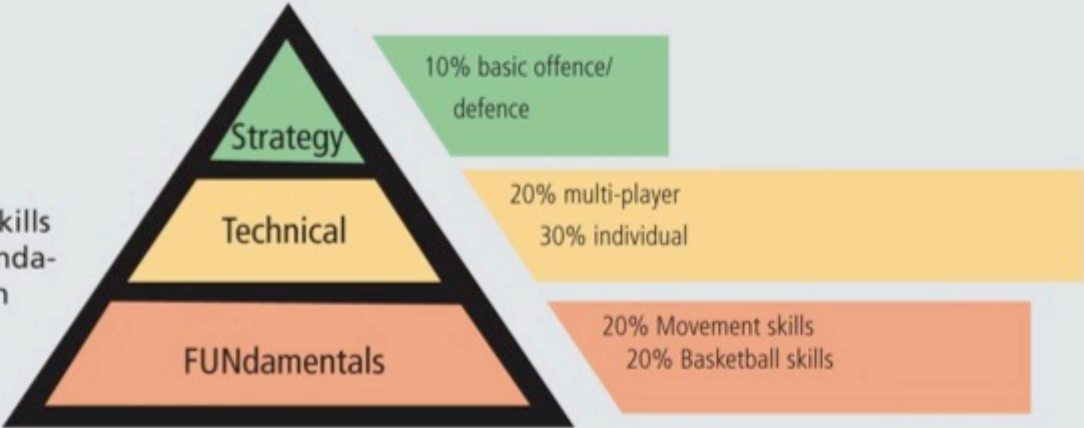
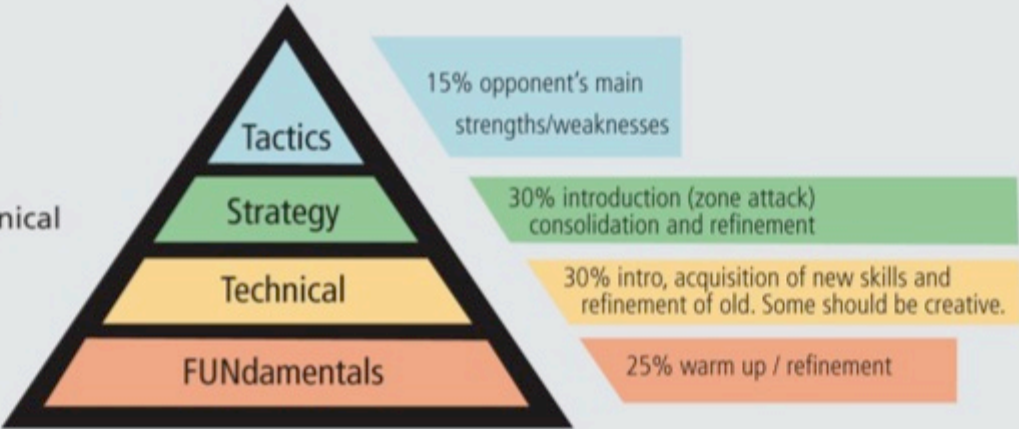


Figure 15

Train to Train
11-15 year old females and
12-16 year old males

To introduce the basic technical and strategies of "global" basketball with a more structured approach to training.



LTAD in de training

Figure 16

Train to Compete

15-18+/- year old females and
16-18+/- year old males

To introduce athlete's to aspects of the game and begin to refine all technical and strategic components. The major objective of the stage is to learn how to compete under any circumstances.

