

TECHNISCH BELEIDSPLAN

Presteren met plezier

Wilvo-TTV Bergeijk heeft een rijke historie in de tafeltennissport en is grotendeels gebaseerd op de sportieve resultaten. In het bestaansrecht van de club is prestatie en plezier verankerd in de wie en wat we zijn. Met dit technisch beleidsplan wordt de basis gelegd om in de toekomst succesvol te blijven door te investeren in trainingen voor de jeugd.

Eric Biemans

1-2-2016



TECHNISCH BELEIDSPLAN

Presteren met plezier

Het succes in sport hangt voor een groot deel af van de prestatie en het plezier. Plezier in sport werkt motiverend en heeft een positieve invloed op de prestatie. Voor de spelers is plezier een voorwaarde, voor de club zijn beiden van belang. Wilvo-TTV Bergeijk heeft veel enthousiaste actieve leden en elke club in Nederland kent Wilvo-TTV Bergeijk vanwege de betrokkenheid van de leden en het supportereren bij wedstrijden

FOCUS OP VOORUITGANG

De meeste seniorenteams vergrijzen waarbij er afgelopen 10 jaar te weinig doorstroming vanuit de jeugd is geweest om het bestaan van de vereniging op lange termijn veilig te stellen. Aan het begin van seizoen 2015 – 2016 is een nieuwe hoofdtrainer aangetrokken om een impuls te geven aan de jeugdtrainingen om talent beter te ontwikkelen.

LEERPROCES

Iedere tafeltennisser is ooit beginner geweest en enkelen worden een echte topper. Het leerproces is voor iedereen hetzelfde en wordt onderverdeeld in 3 fasen. De beginner, de gevorderde speler en de topspeler. Tafeltennis is een moeilijke sport door de combinatie van bewegingen, snelheid en benodigde vaardigheden. Het is daarom belangrijk om zo vroeg mogelijk goede instructies te krijgen en op een uitgebalanceerde/gedoceerde manier tafeltennistraining te verzorgen. Vaardigheden worden op een planmatige manier aangeleerd waarbij steeds de volgende uitgangspunten gehanteerd worden:

- Van grof naar fijn
- Van makkelijk naar moeilijk
- Van langzaam naar snel
- Altijd gedoseerd met hoogst mogelijke controle en beheersing.

De tafeltennisslagen worden in 4 fasen aangeleerd:

1. Ontdekken en aanleren van grove bewegingen, positie van het bat, positie achter tafel, de rol van het lichaam en de voetenstand centraal staan
2. Aanbrengen van fijnere details. Bijsturen op uitvoering van slagen, positie van het bat en lichaam.
3. Stabiliseren van de gehele beweging, consequent uitvoeren van slagen en het beheerst maken van bewegingen
4. Automatiseren van de gehele beweging. Ook onder wisselende omstandigheden.

Van alle jeugd selectiespelers wordt een dossier bijgehouden waarin ambitie, speelstijl en aandachtspunten worden bijgehouden. Voor senioren kan dit op verzoek van het lid worden bijgehouden.

DOELEN VOOR KOMENDE 3 JAAR

Het hoofddoel voor de komende 3 jaar (2015-2018) is om structuur en organisatie aan te brengen waarop verder gebouwd kan worden. Hierbij is gestart (in 2015) met het trainen van de jeugd d.m.v. een aanpak die bestaat uit de volgende onderdelen

- Het geven van trainingen door een gediplomeerde trainer.
- Het leggen van een technische basis bij jeugdleden
- Het bepalen en aanschaffen van hulpmaterialen
- Het versterken van ondersteuning bij jeugdtrainingen (sparren)
- Het eenduidig vaststellen en trainen van basisslagen en oefeningen
- Het invoeren van een trainersoverleg.
- Werving van nieuwe jeugdleden

Voor 2016 zijn er aanvullende doelen gesteld die er voor moeten zorgen dat na de succesvolle 1^e fase in 2015 doorgepakt wordt in het realiseren van alle doelen. In 2016 worden de volgende doelen gerealiseerd:

- Aanpassing en uitbreiding van trainingsgroepen
- Splitsen van jeugdgroep in starters en gevorderden
- Aanbrengen van een opbouw mbt trainingsgroepen
- Inventariseren van trainingsbehoefte A Selectie.
- Uitbreiden/afstemmen van technische staf op trainingsbehoeften
- Oprichten van een commissie voor werving en behoud (incl klachtenafhandeling)
- Werving van nieuwe jeugdleden

Voor 2017 en 2018 wordt er verder doorgepakt op de gerealiseerde doelen

- Aandacht voor talentvolle jeugd richting senioren
- Verbeteringen doorvoeren in de bezetting van de trainingsgroepen
- Uitbreiden/afstemmen van technische staf op trainingsbehoeften
- Werving van nieuwe jeugdleden

WERVING JEUGDLEDEN

Een succesvolle vereniging met voldoende doorstroming begint bij de werving. Doordat er regelmatig nieuw jeugdleden zich aanmelden, enthousiast worden en getraind willen worden, een groot deel van de activiteiten van de technische commissie omgezet in resultaat. Het werven van jeugdleden heeft permanente aandacht en is zeer belangrijk voor het voortbestaan van de club. Het instellen van een commissie van werving en behoud door het bestuur is hierbij belangrijk (zie ook benodigde ondersteuning)

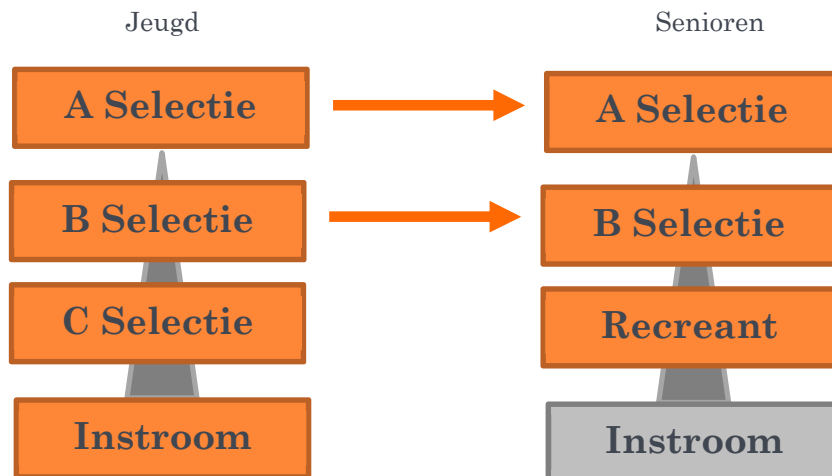
OPBOUW VAN TRAININGSGROEPEN

Bij Wilvo-TTV Bergeijk wordt er aan een aantal groepen training gegeven. Momenteel wordt er aan de volgende groepen training gegeven

- 1 Jeugdgroep die 2 keer per week 1,5 uur wordt getraind
- 1 Select-A die 2 keer per week 1,5 uur wordt getraind
- 2 Recreant groepen die elk 1 keer per week 1 uur worden getraind.

Naast de trainingen is het mogelijk om op woensdagmiddag en zondagochtend te vrij te tafeltennissen

Een betere structuur van de trainingsgroepen geeft meer mogelijkheden om spelers op het juiste niveau te trainen. Hiervoor wordt de volgende structuur ingevoerd:



A-Selectie

In de A-Selectie trainen de beste spelers van de club. Dit geldt voor zowel jeugdleden als senioren. Hierbij wordt gestimuleerd om talentvolle jeugdspelers vanaf 15 – 16 jaar mee te laten trainen met de A-Selectie senioren. De leden die in de A-Selectie trainen hebben de uitgesproken ambitie, de wil en instelling om goed te worden en te blijven. Ze zijn bereid hiervoor structureel te trainen. De A-Selectie bestaat uit

Jeugd	Senioren
A en B Licentie Aangevuld met C en D-licentie	A, B, C en D-licentie Aangevuld met E en F-Licentie

De Jeugdgroep wordt eventueel aangevuld met spelers met een C en D-licentie en bij de Senioren geldt een E en F-licentie.

Technisch en fysiek worden de basisslagen en 2/3 lijn combinatie-oefeningen voldoende tot goed beheerst. Daarnaast is de fysieke gesteldheid (conditie, loopvermogen, coördinatie, circuit en stabiliteit) op voldoende niveau.

B-Selectie

In de B-Selectie trainen de spelers die gevorderd zijn en in het bezit van een E, F of G-licentie aangevuld met spelers met een H-licentie. Voor de jeugd is de B-Selectie een doorstroom groep. Hetzij naar de jeugd A-Selectie of bij oudere jeugd naar de senioren B-Selectie. In de B-Selectie trainen leden met voldoende talent en aanleg met de ambitie om beter te willen worden. Deze spelers trainen ook structureel. In deze groep wordt vooral aandacht gegeven aan het verbeteren/optimaliseren van basisslagen. De eerste basis slagen worden voldoende beheerst en de 2^e lijn combinatie oefeningen zijn in ontwikkeling. Daarnaast worden de aanvullende basisslagen aangeleerd, te weten forehand schuiven, korte ballen, steken, overspin en flip.

Technisch en fysiek dienen de spelers in orde te zijn (loopvermogen, motoriek, coördinatie, lenigheid/souplesse, balans en stabiliteit)

C-Selectie

De C-Selectie bestaat alleen voor de jeugd en is een beginnersgroep van jonge kinderen (7-10 jaar) en voor het eerst tafeltennis training ontvangen. Deze groep start vanuit de 0 situatie. De eerste prioriteit is om de kinderen enthousiast te maken voor tafeltennis. Het principe voor deze groep is: leren van trainen is en daar plezier in krijgen. De nadruk voor deze groep ligt op het aanleren van de eerste basisslagen; forehand en backhand contra, forehand topspin, backhand schuiven, backhand blokken en serveren.

Daarbij is er uitgebreid aandacht voor de elementaire spelregels (fair play) en alles wat komt kijken om een wedstrijd te kunnen spelen (zoals tellen, instelling en omgaan met teleurstellingen).

De doelstelling is dat kinderen maximaal 1 seizoen in de C-Selectie blijven en daarna doorstromen.

Recreanten

De recreantengroep is een enthousiaste groep van actieve leden die allemaal de ambitie hebben beter te worden en niet graag van elkaar verliezen. Deze groep ontvangt structureel training welke wordt aangepast op de behoefte en eigen kunnen.

TRAININGSTIJDEN

De optimale trainingstijden zijn voor alle groepen anders. De optimale trainingstijden (dagen) zijn optimaal afgestemd op de dagen waarop wedstrijden gespeeld worden. Bij wedstrijden in het weekend (meestal zaterdag), zijn de optimale trainingdagen op maandag en donderdag. Verder duurt een optimale training 2 uur voor de A en B-selecties, waarbij warming-up en cooling-down is inbegrepen. Voor de recreant trainingsgroepen wordt een trainingsduur van 1 uur gehanteerd en voor de C-jeugdselectie 45 minuten.

De trainingstijden zijn per groep vastgesteld en zijn gepubliceerd op de website. Bij verminderde trainingsbehoefte kunnen groepen samengevoegd worden. En bij toename van trainingsbehoefte wordt het aantal groepen uitgebreid en zo goed mogelijk ingepast in het weekschema. Hierbij kunnen trainingstijden van trainingsgroepen verschuiven om zo veel mogelijk leden van training te kunnen voorzien.

TRAININGSSTAF

Om dit technische beleidsplan daadwerkelijk uit te kunnen voeren is een goed functionerende trainersstaf benodigd. Hierbij zijn gediplomeerde trainers aangevuld met ondersteuners, met voldoende kennis, ervaring en energie om stimulerende trainingen te geven een randvoorwaarde. De trainingsstaf is een team van enthousiaste groep die met veel geduld en toewijding ieder lid wil ondersteunen om -binnen haar/zijn capaciteiten - technisch beter te worden in de tafeltennissport. De trainersstaf wordt geleid door de hoofdtrainer> De hoofdtrainer heeft zitting in de technische commissie en rapporteert aan de voorzitter van de technische commissie.

TRAININGSCAPACITEIT

De zaal beschikt over 6 wedstrijdtafels waarop aan 12 leden tegelijkertijd training kan worden gegeven. Daarnaast is een tafeltennisrobot aan een wedstrijdtafel beschikbaar waar 1 lid getraind kan worden met individuele oefeningen. Deze tafel kan ook gebruikt worden om service-oefeningen te doen.

Afhankelijk van de selectie groep is er ondersteuning van 1 of meerdere leden van de technisch staf nodig. De hoofdtrainer geeft geen training aan de C-Selectie (jeugd) en Recreanten (senioren) maar ondersteunt betreffende trainers met instructies en trainingsmateriaal.

	Jeugd (2x per week)	Senioren (2x per week)
Hoofdtrainer	A-Selectie, B-Selectie	A-Selectie
Assistent-trainer I	B-Selectie, C-Selectie	
Assistent-trainer II	B-Selectie, C-Selectie	
Recreanten-trainer		Recreanten
Sparringpartner (roulatieschema)	B-Selectie, C-Selectie	

Op dit moment hebben we nog A-Selectie jeugd en C-Selectie Jeugd. De huidige groep (B-Selectie) is in de praktijk een mix van B-Selectie en C-Selectie. Voorts wordt A-Selectie senioren momenteel 1x per week getraind. De belasting per week per rol per groep is als volgt.

Groep	Rol	Huidige belasting	Toekomstige Belasting
A-Selectie jeugd	Hoofdtrainer		4 uur per week
A-Selectie senioren	Hoofdtrainer	1,5 uur per week	4 uur per week
B-Selectie jeugd	Hoofdtrainer	3 uur per week	4 uur per week
	Assistent-trainer I	3 uur per week	4 uur per week
	Assistent-trainer II	3 uur per week	4 uur per week
	Sparringpartner	3 uur per week	4 uur per week
C-Selectie jeugd	Assistent-trainer I		1,5 uur per week
	Assistent-trainer II		1,5 uur per week
	Sparringpartner		1,5 uur per week
Recreanten	Recreant trainer	2 uur per week	2 uur per week

Een trainingsgroep kan – beperkt door de accommodatie - maximaal bestaan uit 14 spelers waarbij er gerouleerd wordt indien er meer spelers zijn dan het aantal plaatsen achter tafel. Voorts dient er om de 15 minuten gerouleerd te worden indien de speelsterkte binnen een groep ver uit elkaar ligt waarbij voorkomen moet worden dat een sterke speler lang tegen een zwakke speler speelt en elke speler zo veel mogelijk op eigen niveau kan trainen.

Spelers in de B en C-selectie zijn nog minder vaardig en hebben er baat bij om veel tegen een betere speler te trainen. De Jeugdselecties B en C worden daarom ondersteunt door Senioren uit de A en B-selectie om trainingen zo effectief mogelijk te laten verlopen.

ONDERSTEUNING

Om de technische doelstellingen te kunnen realiseren is er ondersteuning van het bestuur nodig. Hierbij is in elk geval benodigd

- Ondersteuning van senioren uit de A en B-selectie om te sparren bij jeugdtrainingen (B en C- Jeugd Selectie)
- Het door het bestuur aan te stellen commissie voor werving en behoud van jeugdleden met als doel jeugdleden voor lange tijd aan de club verbinden.
- Het aanstellen van een vertrouwens/klachtenfunctionaris (onderdeel van commissie werving en behoud) voor m.n. jeugdleden waar men in vertrouwen het hart kan luchten.
- Ondersteuning van bestuur en alle actieve leden om trainingstijden aan te kunnen passen om de groei aan trainingsgroepen te kunnen realiseren.
- Het beschikbaar stellen van voldoende budget door het bestuur om de aangemerkte trainingsgroepen te kunnen trainen met 1 of meerdere trainers.