

# Technisch beleidsplan 2014 Arrows basketbal

## Technische commissie (TC)

Zorgt voor de uitvoering van het technisch beleid door middel van het indelen en begeleiden van teams, trainers en coaches gedurende het seizoen. Draagt zorg voor de uitvoering van het lange termijn beleid.

### Vergaderingen

De TC vergadert om de zes á acht weken. De secretaris van de TC stelt jaarlijks het vergaderschema op. In de TC-vergaderingen komen o.a. de volgende onderwerpen aan

Onderwerp	frequentie	wie?
Teamindeling	jaarlijks	secr.
Technisch beleid (bv speelwijze, trainingsopbouw, belasting)	alle verg.	allen
Toernooien	mail/verg.	allen
Deskundigheidsbevordering	alle verg.	voorz.
Mededelingen/ing.stukken	mail/verg.	voorz./iedereen
Vragen/problemen	mail/verg.	voorz., doorverwijzen (incl. bestuur)

## Bankspelers

Voorafgaand aan het seizoen wordt bepaald wie bankspelers zijn bij welk team. Leidend hierin zijn de coach en de speler. In principe kan een speler bankspeler worden in een team dat één leeftijdsgroep hoger is dan waar hij/zij zelf in speelt. In het geval er leeftijdsgroepen overgeslagen worden, moet er toestemming van de ouders komen. Als tijdens het seizoen aanpassingen zouden komen is de trainer van het team waar de betreffende speler in speelt bepalend. Ook het meespelen (ook als bankspeler) met een 'ander' team wordt pas gedaan na toestemming van en dus overleg met de coach. Nooit worden spelers zelf benaderd. Het team waar een speler vast in speelt heeft voorrang bij het spelen in een ander team.

Het streven is alle teams minimaal uit 10 en maximaal uit 12 spelers te laten bestaan. In het geval dit niet mogelijk is moeten er voorafgaande het seizoen duidelijke afspraken komen met de teams/coaches waartussen uitwisseling wenselijk is en hierbij worden onvoorziene zaken zoals blessures meegenomen.

## Trainingsopbouw

We hanteren de volgende seizoensopbouw: tot één week voor aanvang van het seizoen wordt hard/intensief getraind en vanaf dat moment kijken we naar de weekeindeling. Ideaal is: dag 1 trainen, dag 2 rust, dag 3 trainen, 4 rust etc. In de praktijk betekent dit dat alleen dinsdag/woensdag intensief getraind kan worden en vrijdag vooral tactische wordt getraind.

Tot het moment dat we op maandag, woensdag en vrijdag in de zaal kunnen trainen zullen we moeten improviseren. Dit betekent goed kijken naar de belasting en belastbaarheid van de spelers/speelsters. Extra trainingen zullen dus goed gemonitord moeten worden.

## Blessures

Blessures moeten direct aangepakt worden door bij voorkeur een fysiotherapeut. We hebben met Dirk de Rover (fysiopraktijk Dokkum/Damwoude) de afspraak dat bij het maken van een afspraak de speler dezelfde dag terecht kan. Onder 18 jaar is een bezoek gratis (door de zorgverzekeraar vergoed). De fysiotherapeut kan zich een goed onafhankelijk beeld vormen van de blessure en het verder genezing proces en wat een speler wel of niet mag/kan doen. Indien de speler toestemming geeft kan de informatie gedeeld worden met de trainer. De trainer volgt het advies van de fysiotherapeut op

## Opleiden

Trainers mogen op kosten van de club de trainerscursus volgen. Tegenprestatie is dat ze hiervoor een aantal jaren trainingen moeten geven aan de club. Het aantal jaren staat gelijk aan het getal van de cursus. Dus BT III is drie jaar en BT II twee jaar.

## BV Arrows

BV Arrows is een vereniging van leden en niet een verzameling teams. Alles wat jij doet heeft gevolgen voor anderen. Veel gaat via het principe van het doorgeven. De vereniging zorgt er voor dat jij het basketballen kunt uitoefenen. Dit doet de vereniging doordat je kunt trainen en wedstrijden kunt spelen onder leiding van een trainer/coach. Wij verwachten dat jij ook iets terug doet voor de vereniging. Dat is niet alleen het betalen van contributie maar ook taken om onze vereniging draaiende te houden.

Als je iets doet voor de vereniging, doe je dat naar beste vermogen. We noemen onze taken dan ook niet vrijwilligers werk. Iedereen die iets doet voor de club krijgt betaald, namelijk een korting op de contributie. Deze verkapte vergoeding maakt dat iedereen iets moet doen voor de vereniging, anders wordt het onbetaalbaar om onze vereniging in stand te houden. De vereniging zorgt voor de randvoorwaarden (bv bijeenkomst over hoe je moet tafelen, scheidsrechterscursus of trainerscursus). De vereniging is van alle leden en niet alleen voor het bestuur en de trainers. We zullen je er dan ook op aanspreken op het moment dat jij je onttrekt aan deze taken.

## Taken van de leden

Tot U12 mag je nog meeliften, maar daarna moet je je steentje bijdragen en ziet de opbouw (gekeken naar leeftijd en niet naar spelend team) er als volgt uit:

U12	vrij van taken
U14	tafelen
U16	tafelen
U18	fluiten (f-diploma) of commissie
U20	fluiten (E-diploma) of <b>trainer BT II</b> of commissie
U22	fluiten (E-diploma) of <b>trainer BT II</b> of commissie/bestuur
Senioren	fluiten (D-diploma) of <b>trainer BT III</b> of commissie/bestuur

## kader

### Opleiden

Het opleiden van trainers naar het niveau van trainer BT III heeft de prioriteit. Leden die de BT II cursus willen doen moeten we proberen te clusteren, zodat we elke paar jaar een nieuwe lichter op kunnen leiden. Het streven is hierbij om de nieuwe trainers te begeleiden en de talentvolle trainers intensief te begeleiden naar BT III niveau. Dit alles moet in overleg met de betreffende trainers. Hierin wordt ook de samenwerking gezocht met andere verenigingen. De vereniging faciliteert het opleiden door het vergoeden van de cursus en het ter beschikking stellen van een praktijkbegeleider.

## Begeleiders

Naast het trainen geven hebben de trainers ook andere verantwoordelijkheden. Vanaf de U16 moeten spelers al met kaderwerkzaamheden in aanraking gebracht worden. Je kunt ze bijvoorbeeld eigen partijtjes of oefenwedstrijden laten fluiten. Een taakverdeling voor de werkzaamheden binnen het team is een optie. Daarnaast zijn er nog omgangsvormen waar je je verantwoordelijkheid in kunt nemen. Hoe ga je om met scheidsrechters en hoe ga je om met spelers/spelsters die hier fouten in maken. Hoe begeleid je de eigen F scheidsrechters in thuiswedstrijden en stimuleer je ze te fluiten.

Daarnaast moeten omgangsvormen beschreven worden die de trainers handvatten moet geven bij de begeleiding van spelers. (zie beleidsstuk normen & waarden)

## Tijdgebrek

Diploma's halen, clinic's volgen, trainen geven, coachen, het zijn allemaal tijdvetende zaken. De eerste twee zorgen ervoor dat de laatste twee beter en met meer plezier uitgevoerd worden. Om de tijd zo efficiënt mogelijk te gebruiken is het belangrijk om samenwerkingsgericht zaken op te pakken (bv. in groepjes of met andere verenigingen).

## Clubambitie

Onze ambitie is het creëren van een plezierig en ontwikkelingsgericht uitoefenen van de basketbalsport. Sporten zorgt naast sportieve ontwikkeling ook voor persoonlijke ontwikkeling. Sporters leren om afspraken na te komen, leiding te accepteren en anderen te respecteren. Sport kan het doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen vergroten.

De vereniging heeft niet als doel het behalen van zoveel mogelijk kampioenschappen. Een Arrows team wat kampioen wordt is onbedoeld te laag ingedeeld. Bij de U12 kan dat voorkomen omdat we daar bij voorkeur in Friesland blijven spelen en bij de U22 omdat we daar alleen nog maar de keuze hebben tweede divisie te spelen wat in de praktijk bijna landelijk betekent door ondervertegenwoordiging van rayon noord.

Onze sportieve ambitie is gericht op het beter maken van de teams en de individuele spelers. De trainers zijn continue op zoek naar de juiste balans. Dit doen de trainers a.d.h.v. de volgende vier inzichten:

- a) Structureren
- b) Stimuleren
- c) Individueel aandacht geven
- d) Regie overdragen

### Structureren

De trainer maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar wordt verwacht.

### Stimuleren

De trainere enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag.

### Individueel aandacht geven

De trainer zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en probeert aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere speler.

### Regie overdragen

De trainer stelt vragen, luistert naar de spelers en probeert stapsgewijs de spelers verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.

De lat ligt hoog, zeker voor spelers met minder ambitie. Wij denken door de bovenstaande filosofie te volgen ook spelers met minder ambitie mee te kunnen krijgen in onze sportieve ambitie.

We zijn een relatief kleine club, waardoor selecteren niet altijd mogelijk is. , Per jaargang moeten we gaan kijken naar de indeling van de juiste teams dat past bij de ambitie van de vereniging. Daarbij heeft de vereniging de sportieve ambitie om niet alleen regionaal te gaan spelen maar ook landelijk (bv. 2<sup>e</sup> divisie). Uiteraard zullen dan de randvoorwaarden goed ingevuld moeten zijn.

Te denken valt aan het aantal trainingsuren, financiën en scheidsrechters.

### **Rayon selectie**

We zijn momenteel goed vertegenwoordigd in de diverse rayonselecties. We waarderen de inspanningen van de diverse rayontrainers om onze spelers beter te maken en de kans te bieden ervaring op te doen. We zullen de spelers die daarvoor in aanmerking komen ook aanbieden aan de rayontrainers.