



MEERJAREN OPLEIDINGSPLAN

PLEZIER & ONTWIKKELING CENTRAAL

NEDERLANDSE TAFELTENNISBOND
September 2023





VOORWOORD

Voor u ligt het meerjaren opleidingsplan van de Nederlandse Tafeltennisbond. Een basis om trainingsschema's vorm te kunnen geven. In het opleidingsplan staan plezier en ontwikkeling centraal. Kaders wat je in welke fase moet doen worden gegeven. Daarbij is er veel vrijheid voor eigen keuzes. Niet alleen elke sporter, maar ook elke trainer/coach is anders en heeft zijn/haar eigen kwaliteiten.

Dit plan is opgesteld in samenwerking met Martijn Spithoven van detafeltennistrainer.nl. Daarnaast zijn er verschillende trainers uit het land geraadpleegd om advies en input te geven voor de opzet van dit plan.

Wij hopen tafeltennissend Nederland, en in het bijzonder de trainers, te helpen bij de verdere ontwikkeling van hun sporters en vereniging.

Marcel Kraa
Nederlandse Tafeltennisbond
Opleidingen en Talentontwikkeling & Topsport



INHOUDSOPGAVE

<i>Van belang voor het meerjaren opleidingsplan</i>	3
Visie over opleiden	3
Aanleermodellen	3
Plezier	3
Veelzijdig bewegen	4
Biologische leeftijd	5
Talentherkenning	5
Pedagogisch handelen	5
<i>Ontwikkelingsfasen</i>	6
Actieve start	7
FUNdament	8
Leren trainen	9
Trainen omvang en belastbaarheid	10
Trainen voor wedstrijden	11
Trainen om te winnen	11
Actief voor de rest van het leven	12
<i>Maximale ontwikkeling</i>	13



VAN BELANG VOOR HET MEERJAREN OPLEIDINGSPLAN

VISIE OVER OPLEIDEN

Dit meerjaren opleidingsplan van de NTTB geeft alle trainers in Nederland, zowel topsport als breedtesport, een houvast hoe om te gaan met de opleiding van onze tafeltennissers. Het is niet alleen een plan om de uiteindelijke top op te leiden. Het is een plan dat ervoor moet zorgen dat alle jeugd die begint met tafeltennis een betere basis aangeboden krijgt, beter leert tafeltennissen en daardoor met meer plezier een leven lang onze prachtige sport blijft beoefenen.

In het plan staan, plezier, veelzijdig bewegen en rekening houden met de individu centraal. Alleen als we de sporter centraal stellen kunnen we ervoor zorgen dat we meer kinderen enthousiast krijgen en dat we uiteindelijk als sport weer gaan groeien.

Voor het opleiden van onze tafeltennissers dienen we rekening te houden met de individuele voorkeurstechieken. Tijdens de trainingen dient er gebruik te worden gemaakt van zoveel mogelijk impliciete aanwijzingen. De oefenstof die we aanbieden maken we wanneer het kan zoveel mogelijk onregelmatig.

Het opleiden begint bij de trainers en coaches. Het is daarom belangrijk dat zij goed geschoold zijn. Daarbij zijn niet alleen de tafeltennisonhoudelijke zaken van belang, maar vooral ook de pedagogische en didactische vaardigheden zijn enorm belangrijk.

Samen aan de slag voor een betere toekomst voor onze sport en de jeugd!

AANLEERMODELLEN

Voor het aanleren van de slagen zijn verschillende modellen mogelijk. Vaak wordt er gekozen voor het topspinmodel. Voordeel hiervan is dat de bal ook in de dalende fase achter tafel gespeeld kan worden. Ideaal voor als de kinderen nog niet zo groot zijn. Het spelen met topspin is wel complex en daardoor moeilijk bij het begin om uit te voeren. Een alternatief model is het contramodel. Gemakkelijker om uit te voeren, maar wel complex als een kind nog niet boven tafel uitkomt.

Een relatief nieuw model, is het integratieve methodiekmodel. Dit model behandelt de basis van alle slagen. Hierdoor wordt elke speler breed opgeleid. Voordeel hiervan is dat je in elke fase van dit model in kunt stappen. Dit is ideaal, want in de praktijk stromen er regelmatig kinderen in gedurende het seizoen. Meer informatie over de aanleermodellen is te lezen in het boek [‘Tafeltennis, begrijpen - leren - spelen’](#).

PLEZIER

Als sporters met plezier de sport beoefenen, dan houden ze het langer vol en zullen zij zich beter ontwikkelen. Maar waar halen sporters eigenlijk plezier uit? Uit onderzoek blijkt dat drie factoren belangrijk zijn voor plezier; autonomie, sociale verbondenheid en competentie. Door hier aandacht aan te besteden tijdens de trainingen en verdere begeleiding is de kans op een leven lang sporten het grootste.



VEELZIJDIG BEWEGEN

Tafeltennis wordt vaak beschouwd als een vroege specialisatiesport. Dit is echter niet bewezen. Vroeg beginnen met sporten is wel van essentieel belang. Hiermee worden de gevoelige periodes voor motorisch leren optimaal gebruikt. Op jonge leeftijd verschillende sporten aangeboden krijgen met aandacht voor alle grondvormen van bewegen is daarom erg belangrijk. Een goede brede basis zorgt namelijk uiteindelijk voor een hogere top. Niet alleen betere prestaties worden er bereikt met veelzijdig bewegen, je wordt er ook fitter en creatiever van en het levert meer plezier op. Daarom staat veelzijdig bewegen centraal in het meerjaren opleidingsplan van de NTTB.

Voor de ontwikkeling van onze tafeltennissers is het dus erg belangrijk dat ze niet alleen leren tafeltennissen, maar leren bewegen in de breedste zin. Zeker in het begin is het noodzakelijk om hier veel aandacht aan te geven. Maar ook in latere fasen blijft veelzijdig bewegen van belang. Dit kan binnen de tafeltennistrainingen, maar het is zeker ook mogelijk om dit buiten de trainingen om te organiseren. Bij het brede aanbod is het van belang dat alle grondvormen van bewegen worden behandeld. Dit is de basis voor veelzijdig bewegen.

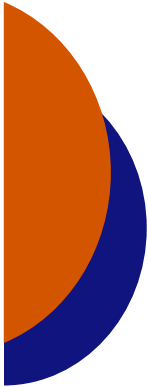
De grondvormen van bewegen:

Balanceren en vallen	Steunbalans, rijbalans, glijbalans, vluchtbalans, rotatiebalans, hangbalans. Valbreken, handelend vallen.
Stoeien en vechten	Trekken, duwen, tillen, heffen, dragen, duelleren, grijpen.
Gaan en lopen (zwemmen)	Hardlopen, tijgeren, kruipen, wenden en keren, voetenwerk, verplaatsen met/zonder materiaal, verplaatsen op het land, in/op het water, in de lucht, op het ijs of in de sneeuw.
Springen en landen	Verspringen, hoogspringen, steunspringen, vrij springen, touwtje springen.
Rollen, duikelen en draaien	Lengteas, breedte-as, diepte-as.
Gooien, vangen, slaan en mikken	Zonder hulpmiddel, met hulpmiddel, schijn bewegen, dribbelen.
Trappen, schieten en mikken	Ontvangen, kaatsen, schijn bewegen, dribbelen, haken en vegen.
Klimmen en klauteren	Steunend, hangend.
Zwaaien en slingeren	Slingeren, schommelen, steunend, hangend.
Bewegen op en maken van muziek	Maken van ritme/muziek, bewegen op muziek.

Veelzijdig bewegen kan op drie manieren worden toegepast in de tafeltennistraining:

- Specifieke tafeltennisoefeningen aanpassen (materiaal, taak, omgeving).
- Grondvormen centraal stellen die terugkomen bij tafeltennis.
- Grondvormen centraal stellen die niet terugkomen bij tafeltennis.

Meer informatie over veelzijdig bewegen is te vinden op de website van [Kenniscentrum Sport en Bewegen](#).



BIOLOGISCHE LEEFTIJD

Ieder kind komt op een ander moment in de groeispurt. De biologische leeftijd geeft aan in welke ontwikkelfase een lichaam zich bevindt. Meisjes komen over het algemeen eerder in de groeispurt dan jongens. De biologische leeftijd kan twee jaar eerder of later zijn dan de kalenderleeftijd. Hier moet rekening mee gehouden met de omvang en intensiteit van de trainingen.

Het verschil tussen de biologische leeftijd en kalenderleeftijd hebben voor- en nadelen. Zo hebben kinderen die later in de groeispurt komen meer tijd om aan de slag te gaan met de fundamentele bewegingen. Kinderen die eerder in de groeispurt terecht komen overklassen hun leeftijdsgenoten vaak op fysiek gebied. Dit kan heel uitdagend, maar soms ook demotiverend werken voor kinderen die later in de groeispurt terecht komen. Bij het maken van keuzes/selecteren is het van belang dat we hier rekening mee houden. Iemand die later in de groeispurt komt kan zich uiteindelijk misschien wel beter ontwikkelen. Het is mogelijk om uit te rekenen in welke fase van de groeispurt een kind zit. Het Athletic Skills Model heeft hiervoor een handige [tool](#) op de website.

Ieder kind heeft zijn/haar eigen manier van ontwikkelen. Iemand die nu bijvoorbeeld nog niet bovenaan de ranglijsten staat, kan ik de toekomst uitgroeien tot een topspeler. Daarom is het van belang dat we iedereen de juiste aandacht geven. [‘The Gold Mine Effect’](#) geeft een goed voorbeeld van sporters die zich op latere leeftijd hebben ontwikkeld tot topatleten.

TALENTHERKENNING

Het herkennen van talent is enorm lastig. Sommige trainers beweren door observatie te kunnen zien of iemand talent heeft. Dat is gedeeltelijk waar, maar deze observatie is zeker niet objectief. Een objectievere meting van motorische vaardigheden kan door te testen en meten. Met de inzet van de [BLOC test](#) kunnen de motorische vaardigheden worden vastgesteld.

Naast het beweegniveau, zijn er ook nog andere factoren van belang. Denk hierbij aan mentale vaardigheden en bijvoorbeeld de omgeving waarin een kind opgroeit. Het totaalplaatje zorgt er uiteindelijk voor of een kind zich volledig kan ontwikkelen.

PEDAGOGISCH HANDELEN

Om een goede begeleiding aan de spelers te kunnen bieden, is het belangrijk dat trainers en coaches goed geschoold zijn. Niet alleen sport specifiek, maar vooral ook op pedagogisch en didactisch vlak. Belangrijk bijvoorbeeld is om een goede balans te vinden tussen verschillende zaken. Denk daarbij aan afspraken maken en vrijheid geven, resultaat en plezier, of de aandacht voor de groep en de individu. De 4 inzichten over trainerschap stelt vier pijlers centraal: Structureren, stimuleren, individueel aandacht geven en regie overdragen

Het is belangrijk om tijdens de begeleiding rekening te houden met deze vier pijlers. Meer over de 4 inzichten over trainerschap weten? Bekijk dan het [filmpje](#). Werk je met hele jonge jeugd? Dan is hier een aangepast [filmpje](#) 4 inzichten voor trainerschap voor ontworpen.



ONTWIKKELINGSFASEN

Voor het vaststellen van de verschillende ontwikkelingsfasen is er gebruik gemaakt van het LTAD model (Long Term Athlete Development). Dit Canadese model stelt de ontwikkeling van de sporter centraal. De centrale gedachte is dat een vroege brede bewegingsbasis en plezier aan sportbeoefening ervoor zorgen dat kinderen hun talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen, maar ook dat de mens een leven lang blijft bewegen. Het model richt zich zowel op topsport, als op het recreatief beoefenen van de sport. In het schema hieronder zie je overzichtelijk de verschillende fasen en de daarbij horende verdeling van de trainingen.

Fase	Jongens	Meisjes	Verdeling	Inhoud alternatief
Actieve start	0-6 jaar	0-6 jaar	25% tafeltennis, 75% alternatief	Veelzijdig bewegen
FUNdament	6-9 jaar	6-8 jaar	50% tafeltennis, 50% alternatief	Veelzijdig bewegen
Leren trainen	9-12 jaar	8-11 jaar	75% tafeltennis, 25% alternatief	Veelzijdig bewegen (60%) Fysieke training (30%) Prestatiegedrag (10%)
Trainen omvang en belastbaarheid	12-16 jaar	11-15 jaar	75% tafeltennis, 25% alternatief	Veelzijdig bewegen (30%) Fysieke training (60%) Prestatie gedrag (10%)
Trainen voor wedstrijden	16-23 jaar	15-21 jaar	75% tafeltennis, 25% alternatief	Veelzijdig bewegen (10%) Fysieke training (80%) Prestatie gedrag (10%)
Trainen om te winnen	23+	21+	75% tafeltennis, 25% alternatief	Veelzijdig bewegen (10%) Fysieke training (80%) Prestatie gedrag (10%)
Actief voor de rest van het leven	leder moment	leder moment	Afhankelijk van ambities en behoefte	Afhankelijk van ambities en behoefte

De genoemde percentages zijn een richtlijn. Belangrijk is dat er goed naar de individu wordt gekeken. Iedereen is anders en elke speler heeft daarom ook een andere aanpak nodig.



ACTIEVE START

Bij de actieve start staat de algemene motorische ontwikkeling centraal. Kinderen gaan naar zwemles en leren fietsen. Deze eerder aangeleerde vaardigheden vormen de basis. In deze fase is het verder van belang dat kinderen kennismaken met veel verschillende soorten sporten. Tafeltennis kan hier een van zijn. De KNGU (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie) heeft met het [Nijntje Bewegingsdiploma](#) een prachtig voorbeeld hoe sporten/bewegen op deze leeftijd gedaan kan worden.

Voor de tafeltennisverenigingen ligt er een uitdaging om deze doelgroep aan de slag te laten gaan met de sport. De vroege kennismaking kan er voor zorgen dat kinderen al op jonge leeftijd verbonden raken en daardoor uiteindelijk voor tafeltennis kiezen. De Franse Tafeltennisbond (FFTT) heeft voor deze groep ook een mooi programma ontwikkeld, genaamd [Baby Ping](#). Dit programma kan goed worden gebruikt om kinderen kennis te laten maken met de tafeltennissport.

Ook de NTTB heeft oefenstof voor de jongste jeugd ontwikkeld. Er zijn leskaarten opgesteld voor schuiftafeltennis en daarnaast zijn er ook leskaarten gemaakt waar het breed motorisch opleiden veel aandacht krijgt. De leskaarten zijn op te vragen via de [website van de NTTB](#).

Plezier en enthousiasme staan centraal in deze fase. Samenwerken is vaak nog moeilijk. Individuele opdrachtjes werken bij deze doelgroep vaak het beste.

Factsheet Actieve start (jongens en meisjes 0-6 jaar)			
Techniek	Tactiek	Fysiek	Prestatiegedrag
Balvaardigheid	Nog niet van toepassing	Veelzijdig bewegen Alle grondvormen van bewegen behandelen: Andere Sporten	Plezier Enthousiasme
Verdeling: 25% tafeltennis, 75% alternatief (Veelzijdig bewegen)			



FUNDAMENT

Het belangrijkste in deze fase het plezier hebben in het spelen van tafeltennis. Daarnaast is het in deze fase van belang dat er veel ruimte is om alle grondvormen van bewegen te oefenen. Dit kan in de tafeltennistraining worden aangeboden, maar het is zeker mogelijk om dit ergens anders te doen. Multisport trainingen (trainingen waarbij verschillende sporten aan bod komen) zijn bijvoorbeeld erg zinvol. Ook het beoefenen van andere sporten kan hier een goede rol in spelen. Denk hierbij aan turnen, atletiek, dans, judo en andere balsporten.

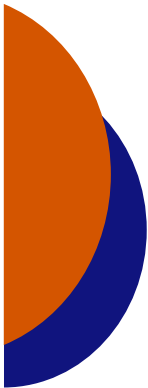
Belangrijk voor deze doelgroep is dat ze niet alleen de tafeltennistrainingen volgen, maar dat ze zich ook echt verbonden voelen met de groep. Het organiseren van alternatieve activiteiten binnen de vereniging is daarom enorm belangrijk. Hiermee creëer je een binding en is de kans veel groter dat ze voor een langere periode blijven tafeltennissen.

FUNDament is de fase waar de basisvaardigheden worden aangeleerd. Dit gebeurt door in het begin alle slagen aan te bieden a.d.h.v. het integratieve methodiekmodel. Voor het aanleren van de juiste technieken is het van belang dat er direct aandacht is voor de juiste batgreep. Een batje met een klein handvat is daarom in deze fase van essentieel belang. Verder is er aandacht voor de basishouding, het zijwaarts bewegen en het moment van raken (de gouden driehoek). Vanuit de [Table Stars](#) lesmap kan er een hoop oefenstof worden gehaald ter ondersteuning van de trainingen voor deze doelgroep.

Het eigen spelsysteem ligt in deze fase nog helemaal open. Wel is het van belang om aandacht te schenken aan de tactische basisprincipes: Plaatsing, lengte, effect, snelheid en de baan van de bal. Door aandacht te geven aan deze punten wordt er geleerd op welke verschillende manieren je een punt kunt maken.

Winst en verlies is nog niet belangrijk, daarentegen plezier en enthousiasme des te meer. Aandacht voor de sociale vaardigheden en emotionele ontwikkeling is verder in deze fase enorm belangrijk. Denk hierbij aan leren samenwerken, het vergroten van het zelfvertrouwen, het tonen van sportiviteit en aannemen van een positieve houding.

Factsheet FUNDament (jongens 6-9 jaar, meisjes 6-8 jaar)			
Techniek	Tactiek	Fysiek	Prestatiegedrag
Aanleren grove bewegingen Alle slagen behandelen Batgreep, neutraal Basishouding Bewegen, zijwaarts Moment van raken, gouden driehoek	Aanleren tactische basisprincipes Plaatsing Effect Snelheid Baan van de bal	Veelzijdig bewegen Alle grondvormen van bewegen behandelen: Tafeltennistraining Andere Sporten	Plezier Enthousiasme Leren samenwerken Zelfvertrouwen Sportiviteit Positieve houding
Verdeling: 50% tafeltennis, 50% alternatief (Veelzijdig bewegen)			



LEREN TRAINEN

In deze fase ligt de nadruk op het aanleren van de technieken en het leren hoe te trainen. Daarnaast is het voor de ontwikkeling belangrijk om meerdere sporten/bewegingsvormen te blijven doen. Dit dient meer tijdens de reguliere trainingen aangeboden te worden.

Nog steeds worden alle slagtechnieken in deze fase behandeld, wel worden ze uiteraard verder verfijnd. De voetenwerktechnieken worden verder uitgebreid. Naast het zijwaarts bewegen is er ook aandacht voor het in- en uitstappen, sprongen en de kruispas.

Naast het verder aandacht geven aan de tactische basisprincipes, wordt er langzaam gewerkt aan de ontwikkeling van een eigen spelsysteem. Hierbij worden er nog geen definitieve keuzes gemaakt, maar wordt er wel al gekeken welke slagen favoriet zijn en of een speler meer forehand- of backhand geïnteresseerd is. Ook het herkennen van de sterke en zwakke punten van de tegenstander dient in deze fase ontwikkeld te worden.

Naast het veelzijdig bewegen, wordt er ook een begin gemaakt met fysieke training. Hierbij staat het gebruik van het eigen lichaamsgewicht centraal. Daarnaast wordt er aan uithoudingsvermogen, snelheid en coördinatie gewerkt. Deze trainingen kunnen in deze fase nog worden ingebouwd in de tafeltennistrainingen.

Voor prestatiegedrag komt er een andere focus. Er wordt meer aandacht gegeven aan het vertrouwen in eigen kunnen en het nemen van eigen initiatief. Focus, taakgerichtheid en ieder punt willen winnen zijn belangrijke eigenschappen die ontwikkeld moeten worden. Naast deze zaken blijven natuurlijk sportiviteit en respect van enorm belang.

Factsheet Leren trainen (jongens 9-12 jaar, meisjes 8-11 jaar)			
Techniek	Tactiek	Fysiek	Prestatiegedrag
Verfijning van de bewegingen Uitbouw van de slagtechnieken Alle slagen behandelen Aanleren overige voetenwerk-technieken: In- en uitstappen, sprongen en kruispas	Aanleren tactische basisprincipes Plaatsing Effect Snelheid Baan van de bal Oriëntatie op spelsysteem Sterke en zwakke punten tegenstander	Veelzijdig bewegen Alle grondvormen van bewegen behandelen: Tafeltennistraining Andere Sporten Algemeen uithoudingsvermogen Coördinatie Snelheid (algemeen) Krachtraining (statisch); eigen lichaamsgewicht	Toewijding Emotionele stabiliteit Zelfvertrouwen Aandachtscontrole Vechtlust Leiderschap
Verdeling: 75% tafeltennis, 25% alternatief (Veelzijdig bewegen 60%, Fysiek 30%, Prestatiegedrag 10%)			



TRAINEN OMVANG EN BELASTBAARHEID

De ontwikkeling staat in deze fase nog steeds centraal, maar het wordt wel steeds tafeltennis specifiek. Er is meer focus hoe je een wedstrijd moet spelen. De technieken van de slagen en het voetenwerk zijn in deze fase aangeleerd, maar moeten nog wel worden verfijnd. Het spelsysteem wordt verder ontwikkeld en er wordt in deze fase ook een definitieve keuze gemaakt. De technieken die passen bij het spelsysteem krijgen in deze fase meer aandacht. In deze fase is er ook veel aandacht voor het leren spelen tegen andere spelsystemen en verschillende materialen. Dit begint bij het herkennen van de verschillende spelsystemen. Hier hoort ook het spelen tegen verschillende soorten materialen bij.

Naast het veelzijdig bewegen, is nu vooral de fysieke training van belang. Voor de fysieke ontwikkeling wordt gebruik gemaakt van de fysieke leerlijn van NOC*NSF. In de TeamNL app staat het gehele strength & conditioning programma uitgewerkt, inclusief videobeelden. (Download de [TeamNL APP](#), maak een account aan op [dartfish.tv](#) en meld je aan via de app). Heb je zelf niet voldoende kennis van fysieke training, dan is het goed om in deze fase een expert in te zetten. In deze fase vindt de groeispurt plaats. Het is belangrijk om de trainingsbelasting daarop af te stemmen. De biologische leeftijd kan in deze fase enorm verschillen. Een individuele aanpak is daarom van belang.

Ook voor het prestatiegedrag staat de leerlijn vanuit NOC*NSF centraal. Hierbij zijn veertien competenties omschreven die van belang zijn. Voor de verdere uitleg verwijzen we naar de [website](#). Het kan zijn dat je als trainer in deze fase niet meer voldoende kennis hebt om alles omtrent prestatiegedrag zelf te begeleiden. Het is dan zeker raadzaam om ook hier een expert in te schakelen.

Factsheet Trainen omvang en belastbaarheid (jongens 12-16 jaar, meisjes 11-15 jaar)			
Techniek	Tactiek	Fysiek	Prestatiegedrag
Verfijning van de bewegingen Verfijning slagtechnieken en voetenwerk Focus op service- en ontvangst technieken	Ontwikkelen spelsysteem Definitieve keuze maken van spelsysteem Kennis van type spelsystemen en hoe je er tegen moet spelen	Veelzijdig bewegen Alle grondvormen van bewegen behandelen: Tafeltennistraining Leerlijn NOC*NSF Algemeen uithoudingsvermogen Specifiek uithoudingsvermogen Coördinatie Snelheid (algemeen/specifiek) Krachtuithoudingsvermogen Snelkracht Explosieve kracht	Leerlijn NOC*NSF Aandacht richten Aanpassingsvermogen Optimale balans sport & persoonlijke ontwikkeling Besluitvaardigheid Communiceren Doelgericht werken Doorzettingsvermogen Grenzen stellen & bewaken Reflectie op je ontwikkeling & prestatie Plannen Presteren onder druk Probleemoplossend vermogen Procesgericht werken Zelfvertrouwen
Verdeling: 75% tafeltennis, 25% alternatief (Veelzijdig bewegen 30%, Fysiek 60%, Prestatiegedrag 10%)			



TRAINEN VOOR WEDSTRIJDEN

In deze fase wordt er getraind om te kunnen presteren in wedstrijden. Deze fase bevindt zich na de groeispurt. De spiermassa neemt toe. Het spelsysteem wordt verder geperfectioneerd. Een individueel trainingsplan is van essentieel belang om in deze fase te kunnen ontwikkelen.

Factsheet Trainen voor wedstrijden (jongens 16-23 jaar, meisjes 15-21 jaar)			
Techniek	Tactiek	Fysiek	Prestatiegedrag
Perfectionering van de technieken	Ontwikkelen en toepassen van een gerichte tactiek op basis van eigen analyse.	Leerlijn NOC*NSF Algemeen uithoudingsvermogen Specifiek uithoudingsvermogen Coördinatie (specifiek) Snelheid (algemeen/specifiek) Krachtuithoudingsvermogen (specifiek) Snelkracht (specifiek) Explosieve kracht (specifiek) Maximale kracht	Leerlijn NOC*NSF Aandacht richten Aanpassingsvermogen Optimale balans sport & persoonlijke ontwikkeling Besluitvaardigheid Communiceren Doelgericht werken Doorzettingsvermogen Grenzen stellen & bewaken Reflectie op je ontwikkeling & prestatie Plannen Presteren onder druk Probleemoplossend vermogen Procesgericht werken Zelfvertrouwen
Verdeling: 75% tafeltennis, 25% alternatief (Veelzijdig bewegen 10%, Fysiek 80%, Prestatiegedrag 10%)			

TRAINEN OM TE WINNEN

In deze fase staat alles in het teken van winnen. De trainingsinhoud is daar volledig op afgestemd. Om dit zo goed mogelijk in te vullen is een individueel traject op maat noodzakelijk om de doelen te bereiken.



ACTIEF VOOR DE REST VAN HET LEVEN

Plezier in de sport is in deze fase de basis. Een leven lang sporten moet hierbij het doel zijn. Op ieder moment (elke leeftijd) kan er in deze fase worden ingestroomd. Het gaat hier om recreatief tafeltennissen, zonder het doel om de (eigen) top te bereiken.

De NTTB heeft verschillende spelvormen voor deze doelgroep:

[Schuifafeltennis](#)

[My Pong](#)

[Ultimate tafeltennis](#)

[Hardbat](#)

[Headis](#)

[Tegball](#)

[Esports](#)

Speciaal voor ouderen is er een [Old Stars programma](#) ontwikkeld. Voor dit programma zijn er [instructievideo's](#) opgenomen in samenwerking met het Athletic Skills Model. Hier komen ook weer veel vormen van veelzijdig bewegen in terug.

Voor mensen met een beperking is er [para-tafeltennis](#). Binnen dit programma zijn er ook mogelijkheden om door te stromen programma talentontwikkeling en topsport.



MAXIMALE ONTWIKKELING

Elk individu heeft een eigen top. Om dit uiteindelijk maximaal te kunnen ontwikkelen, is het van belang dat er een goede opbouw in de omvang van het programma zit. Te veel belasten kan zorgen voor uitval en blessures, te lage belasting kan zorgen voor te weinig trainingsprikkels. Als basis kun je er in het begin van uitgaan dat de trainingsuren ongeveer gelijk moeten zijn aan de leeftijd. In de latere fasen neemt dit toe.

De trainingsomvang is niet alleen tafeltennis specifiek, maar omvat alle trainingen. Veelzijdig bewegen, fysieke training en het trainen van prestatiegedrag horen hier dus ook bij. Alleen omvang is natuurlijk niet voldoende. Het gaat ook om de kwaliteit van de trainingen. Denk hierbij aan goede begeleiding, sterke sparringpartners en veel wedstrijden op niveau.

Fase	Jongens	Meisjes	Omvang en verdeling	Inhoud alternatief
Actieve start	0-6 jaar	0-6 jaar	2 uur - 4 uur 25% tafeltennis, 75% alternatief	Veelzijdig bewegen
FUNDament	6-9 jaar	6-8 jaar	4 uur – 8 uur 50% tafeltennis, 50% alternatief	Veelzijdig bewegen
Leren trainen	9-12 jaar	8-11 jaar	8 uur - 12 uur 75% tafeltennis, 25% alternatief	Veelzijdig bewegen (60%) Fysieke training (30%) Prestatiegedrag (10%)
Trainen omvang en belastbaarheid	12-16 jaar	11-15 jaar	12 uur - 18 uur 75% tafeltennis, 25% alternatief	Veelzijdig bewegen(30%) Fysieke training (60%) Prestatie gedrag (10%)
Trainen voor wedstrijden	16-23 jaar	15-21 jaar	18 uur - 25 uur 75% tafeltennis, 25% alternatief	Veelzijdig bewegen (10%) Fysieke training (80%) Prestatie gedrag (10%)
Trainen om te winnen	23+	21+	> 25 uur 75% tafeltennis, 25% alternatief	Veelzijdig bewegen (10%) Fysieke training (80%) Prestatie gedrag (10%)
Actief voor de rest van het leven	leder moment	leder moment	Afhankelijk van ambities en behoefte	Afhankelijk van ambities en behoefte

De genoemde trainingsuren zijn een indicatie. Per individu moet gekeken worden hoeveel uur er nodig is en de speler aan kan.