

# **Meerjaren Opleidingsprogramma**

Nederlandse Bridge Bond

**Mei 2012**

## Verantwoording

Het Meerjaren Opleidingsprogramma van de Nederlandse Bridge Bond geeft een beschrijving van de manier waarop de NBB jonge bridgetalenten faciliteert in hun ontwikkeling tot potentieel topbridger. Aanleiding voor het vervaardigen van de eerste versie van dit document in 2007 was de aanvraag tot certificering van het NBB Opleidingsprogramma in het kader van het Masterplan Talentontwikkeling 2006-2010 van NOC\*NSF. De tweede versie diende als basis voor de certificeringsronde 2008. Deze derde versie bevat de uitbreiding van het programma met het deel voor internationale talenten die zich fulltime op bridge toeleggen. Verder actualiseert ze enkele aanpassingen die tot stand zijn gekomen in de periode 2008 – 2012.

Het programma is opgesteld conform de richtlijnen van NOC\*NSF. Hoewel deze richtlijnen fysieke sporten als uitgangspunt hebben, blijkt het *format* en het voor talentontwikkeling gehanteerde LTAD-model met enige aanpassingen ook voor een denksport als bridge goed toepasbaar. Weergegeven is de ideale situatie binnen de (financiële) mogelijkheden die de NBB momenteel heeft. De werkelijke situatie voldoet niet geheel aan dit ideaal. Het streven is de kwaliteit van het programma steeds verder te verbeteren.

Aangetekend dient nog te worden dat topbridger weliswaar een volwaardig *vak* is maar slechts voor enkelen in Nederland een *beroep*. Een semi-professionele status is voor de meeste topbridgers het hoogst haalbare. Dat betekent dat bij de opleiding van bridgetalenten de opbouw van een maatschappelijke carrière niet uit het oog verloren mag worden. Hieraan wordt in de begeleiding steeds nadrukkelijker aandacht besteed.

Dit document werd samengesteld door Frans Borm (Coördinator Talentontwikkeling), Kees Tammens (Juniorentrainer), Maarten Schollaardt (Aspirantentrainer) en Hans Kelder (Meisjestrainer). Het wordt ter goedkeuring voorgelegd aan de Bondscoach.

# 1. Het Meerjaren Opleidingsprogramma<sup>1</sup>

## 1. 1 Inleiding

Een **Meerjaren Opleidingsprogramma** beschrijft het programma voor de opleiding tot het vak van topsporter. Het wordt ook wel het curriculum of leerplan voor de opleiding tot het vak van topsporter genoemd. We spreken van *de opleiding tot het vak van topsporter* om aan te duiden dat topsport een volwaardig vak is. Uit onderzoek blijkt dat de topsporter *minimaal* tien jaar lang 10.000 trainingsuren doorloopt om tot optimale prestaties te komen, dat komt neer op 3 uur per dag of 18 uur oefening en training per week. Voor een aantal sporten loopt dit nog op tot meer uren en/of langere opleidingsjaren. Vervolgens kan een topsportcarrière op internationaal niveau tien jaar of langer duren. De belangen en risico's die gemoeid zijn met de carrière van talenten en topsporters vereisen daarom een hoogwaardige en professionele opleiding en begeleiding.

Het Meerjaren Opleidingsprogramma is een uitwerking van het beleid van de sportbond op het gebied van talentontwikkeling. De visie, missie en strategie, de structuur waarin het programma wordt uitgevoerd, de organisatie die dat mogelijk maakt en de financiering dienen vastgelegd te zijn in een beleidsplan en projectplan (uitvoeringsplan). In de regel is dit het **(Topsport)beleidsplan** van de sportbond. Er is echter niet alleen een verbinding naar het beleid en de organisatie van de sportbond. Er kan ook gekeken worden naar de reglementering voor met name de jongere sporters welke in lijn moet zijn met de inhoud van het meerjaren opleidingsplan. Vaak heeft deze reglementering de vorm van leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen. Verder kunnen er richtlijnen worden afgeleid voor opleiding, bevoegdheden en licentiering van sporttechnisch kader of kunnen specialisaties en bijscholingen gevraagd zijn.

## 1.2 Long Term Athlete Development (LTAD)

Om de ontwikkeling van Meerjaren Opleidingsplannen te begeleiden sluit NOC\*NSF aan bij een internationaal netwerk van experts dat zich bezig houdt met talentontwikkeling in een brede context. Dat wil zeggen dat de systematiek bedoeld is voor alle sporttakken en niet alleen voor het opleiden van talenten tot topsporters maar voor een bredere sportieve opleiding en het levenslang plezier beleven aan sportbeoefening. De centrale gedachte daarbij is dat een vroege brede bewegingsbasis en plezier aan sportbeoefening er voor zorgt dat kinderen hun talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen maar ook dat een mens een leven lang blijft bewegen.

## 1.3 Modellen als vertrekpunt

LTAD bevat een aantal modellen die gezien kunnen worden als een weergave van tot op heden verzamelde kennis en ervaring. Een model is niet meer en niet minder dan een uitgangspunt. Het kan worden vertaald naar een sporttakspecifiek Meerjaren Opleidingsplan waarin de kennis en ervaring van de eigen tak van sport wordt vastgelegd. Toekomstige ontwikkelingen en opgedane kennis en ervaring zullen vragen om periodieke bijstelling van het plan.

Daarmee is het Meerjaren Opleidingsprogramma een richtlijn voor sporters en begeleiders dat aangeeft hoe een sporttalent wordt opgeleid tot het vak van topsporter.

## 1.4 Opbouw: fasen en thema's

De opleidingsweg is ingedeeld in een aantal *fasen* met specifieke inhoud en kenmerken: FUNDament, Leren trainen, Trainen voor omvang en belastbaarheid, Trainen voor wedstrijden en Trainen om te winnen (zie schema op volgende pagina). De lengte van de fasen en daarmee de leeftijden die bij de verschillende fasen behoren kunnen per sporttak verschillen. Als de leeftijden verschuiven kunnen ook de kenmerken van de betreffende fasen veranderen, namelijk die kenmerken die gebonden zijn aan de leeftijd en ontwikkeling van de talenten.

De opleidingsweg is beschreven onder een aantal *thema's*, waarin voor elke fase de richtlijnen kort worden beschreven: Algemeen, Organisatie, Omvang, Inhoud, Fysiek, Techniek, Tactiek, Mentaal, Overige, Persoonlijke vaardigheden, Begeleiding, Talentvolgsysteem en Randvoorwaarden.

---

<sup>1</sup> Dit hoofdstuk is geheel overgenomen uit "Meerjaren Opleidingsplan – Format en handleiding" van NOC\*NSF. De term "Meerjaren Opleidingsplan" is vervangen door "Meerjaren Opleidingsprogramma".

## Meerjaren Opleidingsprogramma; Fasen LTAD

|         |         |          |           |                                 |                                                                                                                               |
|---------|---------|----------|-----------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0-6 jr. | 6-8 jr. | 8-11 jr  | 11-15 jr. | 15-21 jr.                       | 18+ jr.                                                                                                                       |
| 0-6 jr. | 6-9 jr. | 9-12 jr. | 12-16 jr. | 16-23 jr.                       | 19+ jr.                                                                                                                       |
|         |         |          |           | <b>Trainen om te winnen</b>     | <b>Train to win</b><br>Maximaliseren fysieke training, specifieke vaardigheden (onderdeel, positie) en internationaal podium. |
|         |         |          |           | <b>Trainen voor hoog niveau</b> | <b>Train to compete</b><br>De motor optimaliseren en sporttak / onderdeel / positie specifieke vaardigheden ontwikkelen       |
|         |         |          |           | <b>Trainen voor omvang</b>      | <b>Train to train</b><br>De motor opbouwen en sporttak specifieke vaardigheden ontwikkelen                                    |
|         |         |          |           | <b>Leren trainen</b>            | <b>Learning to train</b><br>Basis sporttechnische vaardigheden en fysieke trainingsvormen                                     |
|         |         |          |           | <b>Oriëntatie</b>               | <b>FUNDament+</b><br>Basis bewegingsvaardigheden één of meer sporttakken                                                      |
|         |         |          |           | <b>Spel</b>                     | <b>FUNDament</b><br>Gymnastiek<br>Zwemmen<br>Lopen<br>Fietsen                                                                 |

## 2. Het Meerjaren Opleidingsprogramma Bridge

### 2.1 De fasen in het Meerjaren Opleidingsprogramma Bridge

Bridge is in veel opzichten duidelijk anders dan veel fysieke sporten. De leeftijd waarop de top gehaald wordt ligt veel hoger (de leeftijd van de meeste internationals ligt tussen 30 en 50 jaar). Daarom is ook de leeftijdsgrens voor wie nog als jeugdspelers aangemerkt moeten worden, duidelijk hoger dan bij de fysieke sporten. Tot en met het jaar waarin hij/zij 25 wordt, geldt een bridgeer als jeugdspeler. De status Internationaal Talent loopt nog twee jaar door.

Ook de leeftijd waarop met bridge begonnen wordt ligt gemiddeld hoger. De NBB propageert een vereenvoudigde vorm van bridge (minibridge) voor de groepen zeven en acht van de basisschool. Veelal wordt pas met het echte bridge begonnen als de kinderen al op de middelbare school zitten. Bridge is tamelijk complex waardoor het enige tijd duurt voordat een speler voldoende kennis en ervaring heeft om zinvol aan wedstrijden mee te doen. Daarom wordt meestal pas op wat latere leeftijd begonnen aan wedstrijdbridge. Daarna volgt nog de fase waarin definitief voor bridge als (belangrijkste) sport wordt gekozen.

Dit vertaalt zich in de volgende LTAD-fasen voor het Meerjaren Opleidingsprogramma Bridge:

| Fase                              | Leeftijd             | Benaming                  | Kenmerken                                                                                                                     |
|-----------------------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FUNdament                         | 6-9 jaar<br>± 1 jaar | Kaartertjes               | Leren van (kaart)spelletjes                                                                                                   |
| Leren minibridgen                 | 10-12 jr<br>± 1 jaar | Minibridgers              | Leren (mini)bridgen I<br>Leren (mini)bridgen II                                                                               |
| Leren bridgen                     | 13-15 jr<br>± 2 jaar | Pupillen                  | Leren bridgen                                                                                                                 |
| Leren trainen/<br>Train to train  | 16-20 jr<br>± 3 jaar | Aspiranten                | Meisjes<br>Serieus werken aan spelverbetering<br>Beginnen met wedstrijdbridge<br>Bridgen als sport<br>Bridgesport als dagtaak |
| Train to compete/<br>Train to win | 21-25 jr<br>± 3 jaar | Junioren                  |                                                                                                                               |
| Train to win/<br>Train for Top    | 23-27 jr<br>2 jaar   | Fulltime<br>Int. Talent   |                                                                                                                               |
| Train for Top                     | 30-50 jr<br>± 10 jr  | Open team/<br>Vrouwenteam | Bridgen als topsport                                                                                                          |

De minibridgers en pupillen vallen onder de Commissie Jeugdbridge (breedtesport), de aspiranten, meisjes en junioren onder de Sectie Topbridge. Voor al deze groepen (m.u.v meisjes) worden nationale kampioenschappen georganiseerd. Inschrijving staat open voor iedereen uit de doelgroep die aan het leeftijds criterium voor de desbetreffende categorie voldoet. Voor de aspiranten, meisjes en junioren worden centrale trainingen georganiseerd en zijn er internationale kampioenschappen in de categorieën *Schools* (t/m 20 jaar), *Girls* (meisjes t/m 25 jaar) en *Juniors* (open t/m 25 jaar). In de verdere beschrijving van het programma blijven de fasen FUNdament en Train for Top buiten beschouwing.

### 2.2 De thema's in het Meerjaren Opleidingsprogramma Bridge

De opleidingsweg is beschreven onder een aantal *thema's*, waarin voor elke fase de richtlijnen kort worden beschreven. Voor bridge zijn de volgende thema's relevant:

- Algemeen (kenmerken, instroomcriteria en optimale ontwikkeling)
- Organisatie (aanbieder van opleiding en rol NBB)
- Omvang (aantal uren per jaar dat aan bridge besteed wordt)
- Inhoud (techniek, spelregels en ethiek, stijl en tactiek)
- Persoonlijke vaardigheden (mentaal, sociaal en overig)
- Begeleiding (trainers en overige begeleiders)
- Middelen en faciliteiten (accommodaties, trainingsmateriaal, coachondersteunend materiaal, vervoer en verblijf, huisvesting/onderwijs)
- Overige aspecten (ideaal Umfeld, partnership, andere denksporten, fysieke sporten)

Het gedetailleerde Meerjaren Opleidingsprogramma is opgenomen in de bijlage.

### 3. Het Talentvolgsysteem

In aansluiting op het Meerjaren Opleidingsprogramma is door de NBB een Talentvolgsysteem ontwikkeld, waarin de ontwikkeling van onze bridgetalenten geregistreerd wordt. Voor ieder talent dat als zodanig bij NOC\*NSF is aangemeld en voor enkele andere spelers uit de juniorenkernploeg zijn de volgende gegevens vastgelegd.

1. Algemene gegevens (NAW, lidnummer NBB, school/studie/werk e.d.)
2. Tot nu toe gevolgd opleidingsprogramma (periode, inhoud en omvang)
3. Ontwikkeling van competitieniveau (viertallen en paren)
4. Overzicht van overige resultaten
5. Meesterpuntenoverzicht met beste seizoensprestaties
6. Periodiek oordeel over de talenten aan de hand van de BATIMP-systematiek

Punt 1 spreekt voor zich. Van belang is dat hierbij ook de studievorderingen worden bijgehouden.

Punt 2 geeft aan wanneer en hoe ieder talent is begonnen met bridgen en welke NBB-trainingen hij/zij in de loop der jaren heeft gevolgd. De meeste talenten uit de juniorengroep hebben ook de aspirantentraining doorlopen en zijn dus al zo'n acht jaar "in beeld". Van hen is vrij nauwkeurig bekend hoeveel uur ze tot nu in serieus bridge hebben gestopt. Getoetst wordt of het talent qua "trainingsvolume" voldoet aan de normen van het Meerjaren Opleidingsprogramma. Vastgelegd is tevens aan welke internationale kampioenschappen en toernooien is deelgenomen.

Bridge is een goed gedocumenteerde sport. Onder punt 3 is vastgelegd aan welke competities (viertallen en paren) ieder talent jaarlijks heeft deelgenomen en wat de resultaten daarin waren. Dit geeft een goede indicatie van de ontwikkeling van ieders niveau. Getoetst wordt of het talent qua speelniveau voldoet aan de normen van het Meerjaren Opleidingsprogramma.

Punt 4 geeft aan welke andere resultaten (kampioenschappen en sterke toernooien) ieder talent in de loop der jaren heeft geboekt. Getoetst wordt of deze voldoen aan de normen van het Meerjaren Opleidingsprogramma.

De NBB beschikt over een uniek systeem van "Meesterpunten". Voor elke goede prestatie kent de bond punten toe. Hoe beter de prestatie, hoe meer. Van ieder talent is bekend hoeveel MP's er zijn vergaard. Dat gaat terug tot de eerste keer dat hij/zij MP's heeft verdiend. Bij punt 5 wordt voor ieder talent een overzicht gegeven (in een tabel en in een grafiek) van het aantal gehaalde MP's, per seizoen en cumulatief. Hieruit is in een oogopslag af te lezen hoe de jaarlijkse vorderingen zijn. In een toelichting op de tabel worden de beste seizoensprestaties vermeld.

Tot slot is bij punt 6 het oordeel van de trainers opgenomen die het talent onder de hoede hadden of nu hebben. Het kwalitatieve oordeel wordt vertaald in een kwantitatief BATIMP-rapport. Elk talent krijgt periodiek een rapportcijfer op de volgende onderdelen:

- Bieden
- Afspel
- Tegenspel
- Inzet
- Mentaliteit
- Persoonlijke ontwikkeling

De trainers baseren hun oordeel m.b.t. de techniek en tactiek (Bieden, Afspel en Tegenspel) op hun waarnemingen bij trainingen en wedstrijden en de analyse van gespeelde spellen.

Inzet heeft mede betrekking op de getoonde "huisvlucht" (o.a. deelname aan het Juniorenforum).

Bij de M van mentaliteit wordt gebruikgemaakt van de rapportages van de sportpsycholoog die de mentale trainingen verzorgt.

De houding en de rol van een speler ten opzichte van zijn partner en van de selectiegroep alsmede zijn maatschappelijke vordering bepalen de beoordeling bij de P van persoonlijke ontwikkeling.

Op basis van het BATIMP-rapport besluiten de trainers waar zij voor ieder talent het accent op zullen gaan leggen in de trainingen.

## NBB Meerjaren Opleidingsprogramma Bridge (Programma voor de opleiding tot het vak van topbridger)

### a. Algemeen

| Fase                              | Leeftijd             | Benaming                       | Kenmerken                                                                                                                                                               | Instroomcriteria                                                                                                                                                                                                                                                                          | Optimale ontwikkeling                                                                                                                                               | Ontwikkelings-kenmerken                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|----------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FUNdament                         | 6-9 jaar<br>± 1 jaar | Kaartertjes                    | <b>Leren van (kaart)spelletjes</b><br>-leren kaarten vast te houden<br>-leren van rangorde en slagen maken<br>-ontwikkelen van kaartgevoel                              | n.v.t.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Leert snel verschillende kaartspellen (zoals kampen, jokeren, toepen, rikken, klaverjassen, pesten, liegen en poker)                                                | Heeft plezier in kaarten<br>Toont aanleg<br>Wil graag winnen                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |
| Leren minibridgen                 | 10-12 jr<br>± 1 jaar | Minibridgers                   | <b>Leren (mini)bridgen I</b><br>-spelregels minibridge<br>-basistechniek spelen en tegenspelen<br><b>Leren (mini)bridgen II</b><br>-bredere basistechniek (tegen)spelen | n.v.t.<br><br>Diploma Minibridge 1                                                                                                                                                                                                                                                        | Slaagt voor examen Minibridge 1<br>Speelt handig af<br><br>Slaagt voor examen Minibridge 2<br>Top-10 NK Minibridge                                                  | Heeft plezier in Minibridge<br>Toont inzicht<br>Wil graag winnen                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |
| Leren bridgen                     | 13-15 jr<br>± 2 jaar | Pupillen                       | <b>Leren bridgen</b><br>-spelregels bridge<br>-basistechniek bieden<br>-uitgebreide techniek spelen en tegenspelen                                                      | Diploma Minibridge 1+2<br>(niet verplicht)                                                                                                                                                                                                                                                | Slaagt voor examens (♠/♥/♦/♣)<br>Speelt op (jeugd)bridgeclub<br>Speelt competitie / toernooien<br>Top-5 (M)/8 (V) NK Pupillen                                       | Heeft plezier in bridge<br>Is leergierig<br>Speelt graag vaak                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |
| Leren trainen/<br>Train to train  | 16-20 jr<br>± 3 jaar | Aspi-<br>ranten                | Meisjes                                                                                                                                                                 | <b>Serius werken aan spelverbetering</b><br>-uitgebreide techniek bieden<br>-verbeteren techniek spelen en tegenspelen<br>-leren analyseren/zelfinzicht<br>-opdoen van (wedstrijd)ervaring                                                                                                | Oordeel aspirantentrainer na test en proeftraining<br>Diploma's Jeugdbridge (niet verplicht)<br>Top-3 NK Pupillen<br>Top-5 NK Aspiranten<br>Technisch niveau (2°K+) | Speelt op bridgeclub / StepBridge<br>Speelt competitie HK/2° D (M)<br>Speelt competitie 1°K/HK (V)<br>Viertallenniveau stijgt elk jaar<br>Top-3 (M)/Top-5 (V) NK Aspiranten<br>Top-5 (M)/Top-6 (V) EK Aspiranten                | Wil steeds beter worden<br>Besteedt er veel tijd aan<br>Leert snel<br>Ontwikkelt sociale vaardigheden                                                      |
| Train to compete/<br>Train to win | 21-25 jr<br>± 3 jaar | Junioren                       |                                                                                                                                                                         | <b>Bridgen als sport</b><br>-optimaliseren van techniek<br>-verbeteren competitief bieden<br>-goede benadering van het spel<br>-leren effectief te bridgen (resultaat boeken)<br>-werken aan systeem en partnership<br>-mentale en sociale vaardigheden<br>-ervaring opdoen met topbridge | Advies aspirantentrainer<br>Oordeel juniorentrainer na NBB-test en proeftraining<br>Uitstroom naar kernploeg open team/vrouwenteam of naar B-selectie               | Speelt op sterke bridgeclub<br>Speelt competitie 1°D/MK (M)<br>Speelt competitie 2°D/1°D (V)<br>Viertallenniveau stijgt elk jaar<br>Top-3 (M)/Top-5 (V) NK Junioren<br>Top-5 EK Junioren (M)<br>Top-6 EK Jun/Top-5 EK Girls (V) | Kiest voor bridge<br>Toont inzet en ambitie<br>Kan analyseren<br>Krijgt zelfinzicht<br>Leert discipline<br>Wordt sociaal vaardig<br>Wordt mentaal weerbaar |
| Train to win<br>Train for Top     | 23-27 jr<br>± 2 jr   | Fulltime<br>Int.<br>Talent.    |                                                                                                                                                                         | <b>Bridgesport als dagtaak</b><br>-duurzaam partnership<br>-gericht op innovatie                                                                                                                                                                                                          | Oordeel open-+jeugd staf<br>Evenwichtig partnership<br>Nationale topresultaten                                                                                      | Speelt in de top van de MK (M)<br>Speelt in de top van de 1° D/MK (V)<br>Speelt sterke internat. toernooien                                                                                                                     | Kiest voor fulltime bridge<br>Snelle ontwikkeling                                                                                                          |
| Train for Top                     | 30-50 jr<br>± 10 jr  | Open team/<br>Vrouwen-<br>team | <b>Bridgen als topsport</b><br>-perfectioneren van partnership                                                                                                          | Oordeel bondscoach open team resp. vrouwenteam<br>Partnership met potentie<br>Toewijding / Instelling<br>Sociale vaardigheid                                                                                                                                                              | Kwalificeert zich binnen drie jaar voor Nederlands team (open/vrouwen)<br>Top-5 EK Open/Vrouwen                                                                     | Streeft naar topniveau en professionaliteit                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |

Fases FUNDament en Train for Top blijven verder buiten beschouwing

b. Organisatie

| Fase                              | Groep                           | Aanbieder                                                                                           | Plaats        | Rol NBB                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | NBB producten                                                                                                                      | NBB wedstrijden                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leren minibridgen                 | 10-12 jaar Minibridgers         | Docenten Minibridge<br>1: 10 lessen en 10 verwerkingslessen<br>2: 10 lessen en 10 verwerkingslessen | Basis-school  | NBB leidt docenten op<br>NBB begeleidt<br>Districtsjeugdcommissarissen<br>NBB organiseert kaderdagen<br>NBB verstrekt lesmateriaal<br>NBB subsidieert districten                                                                                                                                                | Minibridge 1 en 2<br>Computerprogramma Minibridge<br>Docentenhandleiding I en II<br>Examens<br>Diploma's (Jeugdblad) Bridgebabbels | NK Minibridge<br>Scholen NK Minibridge<br>NK Jeugdbridgeclubs                                                                                                                                                                          |
| Leren bridgen                     | 13-15 jaar Pupillen             | Docenten Jeugdbridge<br>40 lessen en 40 verwerkingslessen in periode van 3 jaar                     | Locaal        | NBB leidt docenten op<br>NBB begeleidt<br>Districtsjeugdcommissarissen<br>NBB organiseert kaderdagen<br>NBB verstrekt lesmateriaal<br>NBB subsidieert districten                                                                                                                                                | Jeugdbridge ♣, ♦, ♥, ♠<br>Docentenhandleidingen<br>Examens<br>Diploma's (Jeugdblad) Bridgebabbels                                  | NK Pupillen Paren<br>NK Pupillen Viertallen<br>NK Jeugdbridgeclubs                                                                                                                                                                     |
| Leren trainen/<br>Train to train  | 16-20 jaar Aspiranten           | Aspirantentrainer<br>8x per jaar<br><br>Meisjestrainer<br>6x per jaar                               | Centraal      | Trainer in dienst van NBB<br>NBB stelt accommodatie beschikbaar<br>NBB betaalt reiskosten<br>NBB betaalt inschrijfgelden voor toernooien<br>NBB betaalt afvaardiging naar internationale kampioenschappen<br>NBB geeft dopingvoorlichting                                                                       | Nationale Kernploeg Aspiranten<br>Individueel Meerjaren<br>Opleidingsplan Bridge (IMOB)*<br>Trainingsmateriaal<br>Boeken           | NBB Viertallencompetitie<br>NBB Parencompetitie<br>NK Aspiranten Viertallen<br>NK Aspiranten Paren<br>Channel Trophy Under-20<br>EK Teams Schools<br>EK Paren Under-21<br>Open WK Youth (v/a 2009)<br>White House Juniors              |
| Train to compete/<br>Train to win | 21-25 jaar Junioren             | Juniorentrainer<br>10x per jaar centraal<br>5x per jaar individueel                                 | Centraal      | Trainer in dienst van NBB<br>NBB stelt accommodatie beschikbaar<br>NBB betaalt reiskosten<br>NBB betaalt clubcontributie<br>NBB betaalt inschrijfgelden voor toernooien<br>NBB betaalt afvaardiging naar internationale kampioenschappen<br>NBB betaalt contributie sterke club<br>NBB geeft dopingvoorlichting | Nationale Kernploeg Junioren<br>Individueel Meerjaren<br>Opleidingsplan Bridge (IMOB)*<br>Trainingsmateriaal<br>Boeken             | NBB Viertallencompetitie<br>NBB Parencompetitie<br>NK Junioren Viertallen<br>NK Junioren Paren<br>Channel Trophy<br>EK Teams Juniors/Girls<br>EK Paren Under-26/Girls<br>Open WK Youth (v/a 2009)<br>White House Juniors<br>Topcircuit |
| Train to win/<br>Train for Top    | 23-27 jaar Fulltime Int. Talent | Bondscoach open team<br>26x per jaar centraal                                                       | Studie-plaats | Juniorenvoorzieningen<br>NBB betaalt conditietraining<br>NBB betaalt afvaardiging naar sterke internationale toernooien                                                                                                                                                                                         | Nationale Kernploeg Open<br>Trainingsmateriaal<br>Boeken                                                                           | NBB Viertallencompetitie<br>NBB Parencompetitie<br>NBB Beker<br>Topcircuit                                                                                                                                                             |

\* in ontwikkeling

c. Omvang

| Fase                              | Groep                           |         | Training uren/jaar | Systeem uren/jaar  | Studie uren/jaar | Spelen NL uren/jaar* | Internationaal uren/jaar | Totaal uren/jaar | Trainingsleeftijd in jaren (eind) | Trainingsleeftijd in uren (eind) |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------|--------------------|--------------------|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Leren minibridgen                 | 10-12 jaar Minibridgers         |         | 20                 |                    |                  | 40                   |                          | 60               | 2 jaar                            | 120                              |
| Leren bridgen                     | 13-15 jaar Pupillen             |         | 30                 |                    | 30               | 80                   |                          | 140              | 5 jaar                            | 540                              |
| Leren trainen/<br>Train to train  | 16-20 jaar Aspiranten           | Meisjes | 60                 | 40                 | 80               | 480                  | 120                      | 780              | 10 jaar                           | 4.440                            |
| Train to compete/<br>Train to win | 21-25 jaar Junioren             |         | 100                | 80                 | 120              | 640                  | 200                      | 1140             | 15 jaar                           | 10.140                           |
|                                   |                                 |         |                    | o.a. Juniorenforum |                  |                      |                          |                  |                                   |                                  |
| Train to win<br>Train for Top     | 23-27 jaar Fulltime Int. Talent |         | 300                | 120                | 160              | 520                  | 400                      | 1500             | 17 jaar                           | 13.140                           |

\* Toelichting op spelen in Nederland

Minibridgers

Spelen maakt onderdeel uit van de minibridgelessen  
NK Minibridge (2 dagen)  
NK Pupillen (2 dagen)

Pupillen

Spelen maakt onderdeel uit van de jeugdbridgelessen  
Spelen op (jeugd)bridgeclub

Aspiranten en Meisjes 16-20 jaar

-4 uur per week clubavond (= ca. 160 uur per jaar) op volwassenenclub  
-4 uur per week op 2<sup>e</sup> club of internetbridge (=ca. 200 uur per jaar)  
-14 competitiewedstrijden (= ca. 60 uur per jaar) op ca. HK-niveau  
-4 wedstrijden parencompetitie (= ca. 16 uur per jaar)  
-NK Aspiranten (=ca. 16 uur per jaar)  
-selectiewedstrijden, oefenwedstrijden en toernooien

Junioren en Meisjes 21-25 jaar

-4 uur per week clubavond (=ca. 160 uur per jaar) op sterke club  
-4 uur per week op 2<sup>e</sup> sterke club of internetbridge (=ca. 200 uur per jaar)  
-25 competitiewedstrijden (= ca. 80 uur per jaar) op ca. 1<sup>e</sup>D-niveau  
-2 weekends parencompetitie (=ca. 28 uur per jaar)  
-NK Junioren (=ca. 16 uur per jaar)  
-selectiewedstrijden, oefenwedstrijden en toernooien

Fulltime Internationaal Talent (evt meisjes) 23-27 jaar

-4 uur per week clubavond (=ca 140 uur per jaar) op sterke club  
-18 wedstrijden op Bridgeclub 't Onstein (=ca 72 uur per jaar)  
-22 competitiewedstrijden en halve finale (=ca 80 uur per jaar) op MK-niveau  
-2 weekends parencompetitie (=ca 28 uur per jaar)  
-3 dagen NBB-beker (=ca 15 uur per jaar)  
-6 dagen Topcircuit (=ca 42 uur per jaar)  
-selectiewedstrijden, oefenwedstrijden en toernooien

d. Inhoud

| <b>Fase</b>                       | <b>Groep</b>                    | <b>Techniek Spelen</b>                                                                                                                             | <b>Techniek Tegenspelen</b>                                                                                                | <b>Techniek Bieden</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Spelregels en ethiek</b>                                  | <b>Stijl en tactiek</b>                                                                  |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leren minibridgen                 | 10-12 jaar Minibridgers         | <b>Basistechniek spelen</b><br>Slagen maken<br>Lange kleuren<br>Kies de juiste speelsoort<br>Spelen zonder troef<br>Spelen met troef<br>Kansslagen | <b>Basistechniek tegenspelen</b><br>Samenspelen met je partner<br>Uitkomstafspraken<br>Uitkomstkleur<br>Tweede hand        | n.v.t.                                                                                                                                                                                                             | Spelregels Minibridge<br>Puntentelling<br>Minibridge         |                                                                                          |
| Leren bridgen                     | 13-15 jaar Pupillen             | <b>Uitgebreide techniek spelen</b><br>Herhaling Minibridge<br>Snijden<br>Speelfiguren<br>Werkkleur<br>Basis kansberekening                         | <b>Uitgebreide techniek tegenspelen</b><br>Herhaling Minibridge<br>De tweede hand<br>De derde hand                         | <b>Basistechniek bieden</b><br>1-openingen<br>Bijbod en herbieding<br>Pluspunten<br>Volgbod en infodoublet<br>Bieden in de uitpas<br>Redbod<br>Sterke 2-openingen<br>Preëemptieve openingen<br>Slem en azen vragen | Spelregels bridge<br>Puntentelling bridge<br>Wedstrijdbridge |                                                                                          |
| Leren trainen/<br>Train to Train  | 16-20 jaar Aspiranten           | M<br>e<br>i<br>s<br>j<br>e<br>s                                                                                                                    | <b>Verbeteren tegenspeltechniek</b><br>Uitkomen<br>Signaleren<br>Samenwerken<br>Uittellen hand van de leider               | <b>Uitgebreide techniek bieden</b><br>Verdieping basis bieden<br>Conventies (beperkt)<br>Verdediging tegen zwakke openingen                                                                                        | Full disclosure<br>Active ethics                             | Stijl van preëempts<br>Stijl van volgen<br>Stijl van balanceren<br>Gaan voor legale kans |
| Train to compete/<br>Train to win | 21-25 jaar Junioren             |                                                                                                                                                    | <b>Perfectioneren tegenspeltechniek</b><br>Geavanceerd signaleren<br>Partnership afspraken<br>Breken van dwangposities     | <b>Verbeteren techniek bieden</b><br>Competitief bieden<br>Verdediging tegen afwijkende systemen<br>Partnership afspraken                                                                                          | Omgaan met arbitrages                                        | Discipline in het bieden<br>Realisme en rendement                                        |
| Train to win<br>Train for Top     | 23-27 jaar Fulltime Int. Talent |                                                                                                                                                    | <b>Innoveren tegenspeltechniek</b><br>Uitkomen tegen sans na partners doublet<br>Wanneer kleurpreferentie ipv distributie? | <b>Innoveren biedsysteem</b><br>Competitief bieden boven mancheniveau<br>Transfers en switch na interventie<br>Last Train ipv controle                                                                             | Wat staan de regels toe?                                     | Druk in het bieden (opvangen en opleggen)                                                |

e. Persoonlijke vaardigheden (n.v.t voor Minibridgers en Pupillen)

| <b>Fase</b>                          | <b>Groep</b>                          |                                 | <b>Mentale vaardigheden</b>                                                                                                                                                              | <b>Sociale vaardigheden</b>                                                                                                                                                                       | <b>Overige vaardigheden</b>                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leren<br>trainen/<br>Train to Train  | 16-20 jaar<br>Aspiranten              | M<br>e<br>i<br>s<br>j<br>e<br>s | Zelfinzicht<br>Zelfvertrouwen<br>Doelen stellen en motivatie<br>Omgaan met spanning<br>Omgaan met tegenslag<br>Aandacht en concentratie<br>Wedstrijdvoorbereiding<br>Wedstrijddiscipline | Communicatie<br>Interactie met partner<br>Interactie met teamgenoten<br>Interactie met begeleiders<br>Teamdiscipline<br>Omgaan met kritiek<br>Omgaan met conflicten                               |                                                                                                                                                                                       |
| Train to<br>compete/<br>Train to win | 21-25 jaar<br>Junioren                |                                 | Zelfinzicht<br>Zelfvertrouwen<br>Doelen stellen en motivatie<br>Omgaan met spanning<br>Omgaan met tegenslag<br>Aandacht en concentratie<br>Wedstrijdvoorbereiding<br>Wedstrijddiscipline | Communicatie<br>Interactie met partner<br>Interactie met teamgenoten<br>Interactie met begeleiders<br>Teamdiscipline<br>Omgaan met kritiek<br>Omgaan met conflicten<br>Omgaan met pers en publiek | Ademhalingstechnieken<br>Voorkomen van<br>slaapproblemen<br>Kennis van optimale<br>voeding en kleding<br>Tegengaan van jetlag<br>Training van rug- en<br>nekspieren                   |
| Train to win/<br>Train for Top       | 23-27 jaar<br>Fulltime Int.<br>Talent |                                 | Zelfinzicht<br>Zelfvertrouwen<br>Doelen stellen en motivatie<br>Omgaan met spanning<br>Omgaan met tegenslag<br>Aandacht en concentratie<br>Wedstrijdvoorbereiding<br>Wedstrijddiscipline | Communicatie<br>Interactie met partner<br>Interactie met teamgenoten<br>Interactie met begeleiders<br>Teamdiscipline<br>Omgaan met kritiek<br>Omgaan met conflicten<br>Omgaan met pers en publiek | Ademhalingstechnieken<br>Voorkomen van<br>slaapproblemen<br>Kennis van optimale<br>voeding en kleding<br>Tegengaan van jetlag<br>Training van rug- en<br>nekspieren<br>Ordenen agenda |

f. Begeleiding

| <b>Fase</b>                       | <b>Groep</b>                    |                                 | <b>Bridgetechnische begeleiding</b>                                                                                                                                                            | <b>Mentale begeleiding</b>                                                                    | <b>Medische begeleiding</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Maatschappelijke begeleiding</b>                                                                                         |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leren minibridgen                 | 10-12 jaar Minibridgers         |                                 | Docenten dienen opgeleid te zijn tot Docent Minibridge                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                             |
| Leren bridgen                     | 13-15 jaar Pupillen             |                                 | Docenten dienen opgeleid te zijn tot Docent Jeugdbridge                                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                             |
| Leren trainen/<br>Train to train  | 16-20 jaar Aspiranten           | M<br>e<br>i<br>s<br>j<br>e<br>s | Door NBB aangestelde trainer<br>Beschikbaar 0,4 FTE<br>In bezit diploma bridgedocent<br>Ervaring als speler in jeugd-team of Nederlands team                                                   | Door NBB gecontracteerde sportpsycholoog<br>Beschikbaar voor ca. 6 sessies per jaar           | Niet noodzakelijk.<br>Bij de voorbereiding op EK/WK kan evt. gebruik worden gemaakt van de adviezen van een arts mbt voeding en slaap<br>NBB geeft voorlichting over regels mbt doping.                        | Coörd. Talentontwikkeling<br>Beschikbaar 0,25 FTE<br>Heeft contact met ouders (o.a. ouderdag) en met scholen/universiteiten |
| Train to compete/<br>Train to win | 21-25 jaar Junioren             |                                 | Door NBB aangestelde trainer<br>Beschikbaar 0,4 FTE<br>In bezit diploma bridgedocent<br>Ervaring als speler in jeugd-team of Nederlands team<br>Bij voorkeur enkele jaren ervaring als trainer | Door NBB gecontracteerde sportpsycholoog<br>Beschikbaar voor ca. 10 sessies per jaar          | Niet noodzakelijk.<br>Bij de voorbereiding op EK/WK kan evt. gebruik worden gemaakt van de adviezen van de bondsarts mbt voeding en slaap<br>NBB geeft voorlichting over regels mbt doping.                    | Coörd. Talentontwikkeling<br>Beschikbaar 0,25 FTE<br>Heeft contact met ouders, universiteiten en hogescholen                |
| Train to win<br>Train for Top     | 23-27 jaar Fulltime Int. Talent |                                 | Door NBB aangestelde bondscoach<br>Beschikbaar 1 FTE,<br>Geassisteerd door de juniorentrainer                                                                                                  | Door NBB gecontracteerde Sportpsycholoog<br>2 groepssessies per jaar<br>Naar wens beschikbaar | Niet noodzakelijk.<br>Bij de voorbereiding op een buitenlands evenement kan evt. gebruik worden gemaakt van de adviezen van een arts mbt tot voeding en slaap<br>NBB geeft voorlichting over regels mbt doping | Coörd. Talentontwikkeling<br>Beschikbaarheid 0,25 FTE<br>Maakt roosterafspraak met onderwijsinstelling                      |

g. Middelen en faciliteiten

| Fase                              | Groep                                  | Trainingsaccommodaties                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Trainingsmateriaal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Coachondersteunend materiaal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Vervoer en verblijf buitenland                                                     | Huisvesting/ Onderwijs                                                                                         |
|-----------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leren minibridgen                 | 10-12 jaar Minibridgers                | Geen richtlijnen (meestal schoollokaal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Boekjes Minibridge 1 en 2<br>Docentenhandleiding I en II<br>Speelkaarten in boards                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Docentenhandleiding I en II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | N.v.t.                                                                             | N.v.t.                                                                                                         |
| Leren bridgen                     | 13-15 jaar Pupillen                    | Geen richtlijnen (meestal bij leraar thuis)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Boekjes Jeugdbridge ♠♥♦♣<br>Docentenhandleiding<br>Speelkaarten in boards                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Docentenhandleiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | N.v.t.                                                                             | N.v.t.                                                                                                         |
| Leren trainen/<br>Train to train  | 16-20 jaar Aspiranten                  | <i>Gebruikte accommodaties</i><br>NDC, Utrecht<br>Witte Huis, Amsterdam<br>Twee Klaveren, A'dam (Hok, A'dam; alleen gebruikt voor individuele training)                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Benodigde materialen</i><br>Dossiers trainingsspellen<br>Speelkaarten in boards<br>Complete bidding boxes<br>Scorebriefjes<br>Notatieblocs                                                                                                                                                                                                                          | <i>Benodigde materialen</i><br>Whiteboard + markers <u>of</u> overheadprojector+sheets <u>of</u> laptop + beamer<br>PC met internet en IBIS<br>Dupliceermachine<br>Bridgeliteratuur                                                                                                                                                               | NBB regelt en betaalt reis en verblijf voor alle uitgezonden spelers en speelsters | Indien nodig stelt NBB hotelkamer (2-persoons) beschikbaar. Onderwijs wordt gevolgd in of bij eigen woonplaats |
| Train to compete/<br>Train to win | 16-25 jaar Meisjes                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                |
|                                   | 21-25 jaar Junioren                    | <i>Beschikbaarheid</i><br>NBB dient jaarlijks van minimaal één zaalbeheerder de schriftelijke toezegging te krijgen dat in principe elke doordeweekse avond en elk weekend overdag zaalruimte beschikbaar is onder voorwaarde van tijdige reservering.                                                                                                                                      | <i>Beschikbaarheid</i><br>Materialen dienen permanent altijd op de locatie voor centrale trainingen beschikbaar te zijn, m.u.v. de dossiers trainingsspellen die de trainer desgewenst meeneemt.                                                                                                                                                                       | <i>Beschikbaarheid</i><br>Presentatiemateriaal dient permanent op de locatie voor centrale trainingen beschikbaar te zijn. Iedere trainer beschikt thuis over een computer met internet en IBIS (=spellengenerator) en over voldoende bridge-literatuur (evt. geleend). Dupliceermachine dient op afroep voor iedere trainer beschikbaar te zijn. |                                                                                    |                                                                                                                |
| Train to win/<br>Train for top    | 23- 27jaar Fulltime Internat. Talenten | <i>Kwaliteit</i><br>Centrale training: aparte zaal die qua ruimte, stoelen, tafels, geluid, licht, klimaat, rook (rookvrij), veiligheid en faciliteiten dient te voldoen aan "Normen en richtlijnen voor denksportcentra" (juni 2005). De accommodatie dient voorts goed per OV bereikbaar te zijn.<br><br>Individuele training: goede stoelen en een goede tafel. Verder geen richtlijnen. | <i>Kwaliteit</i><br>Alle materialen dienen van goede kwaliteit te zijn. De speelkaarten en de inhoud van de bidding boxes moeten compleet zijn en mogen niet beduimd zijn. De boards en de bidding boxes mogen niet versleten zijn. De scorebriefjes en de notatieblocs moeten voldoende schrijfruimte hebben. De dossiers trainingsspellen moeten goed leesbaar zijn. | <i>Kwaliteit</i><br>Alle materialen dienen van goede kwaliteit te zijn (evt. whiteboard is "wit", evt. markers doen het, apparaten werken goed). De bridgeliteratuur is goed leesbaar en heeft het niveau dat past bij de trainingsgroep.                                                                                                         |                                                                                    | NBB maakt roosterafpraak met onderwijsinstelling.                                                              |

## h. Randvoorwaarden

| <b>Fase</b>                       | <b>Groep</b>                       |                                 | <b>Ideaal Umfeld</b>                                                      | <b>Partnership</b>                                                 | <b>Andere denksporten</b> | <b>Fysieke sporten</b>        |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| Leren minibridgen                 | 10-12 jaar<br>Minibridgers         |                                 | Bridgefamilie                                                             | Wisselend                                                          | Ja                        | Ja                            |
| Leren bridgen                     | 13-15 jaar Pupillen                |                                 | Bridgefamilie en/of bridgende kennissenkring<br>Nabijheid Jeugdbridgeclub | Eigen keuze (vaak familielid of vriend(innet)je)                   | Ja                        | Ja                            |
| Leren trainen/<br>Train to train  | 16-20 jaar<br>Aspiranten           | M<br>e<br>i<br>s<br>j<br>e<br>s | Nabijheid van bridge community (bv. in een universiteitsstad)             | Keuze van de trainer<br>Ervaring opdoen met verschillende partners | Ja, mits bridgen primair  | Ja                            |
| Train to compete/<br>Train to win | 21-25 jaar<br>Junioren             |                                 | Nabijheid van sterke bridgeclub<br>Veel bridgers in vriendenkring         | Stabiel partnership opbouwen (vaak met aanvullend karakter)        | Nee                       | Ja, mits recreatief           |
| Train to win<br>Train for Top     | 23-27 jaar<br>Fulltime Int. Talent |                                 | Onderwijsinstelling, bridgegemeenschap en sportvoorziening in nabijheid   | duurzaam                                                           | Nee                       | Ja<br>Ontspanning en conditie |