

THE PROGRAM

De informatie in dit document gaat over The Program. Binnen dit document willen wij duidelijk maken wat The Program inhoudt, voor wie het is, hoe het schema van een programmer eruitziet en wat de kosten zijn. Wij hopen dat aan het eind alles duidelijk is.

Mochten er toch nog vragen zijn kun je altijd contact met ons opnemen via info@248basketball.nl.

24/8 (program) Expectations

1. *We tonen maximale inzet in alles wat we doen.*

We geven 100% in elk aspect van onze ontwikkeling op het veld en daarbuiten. Hierdoor heb je nooit een reden om achteraf spijt te hebben.

2. *We streven naar de beste versie van onszelf.*

Iedereen binnen the program heeft de ambitie om zichzelf te verbeteren. Dit geldt niet alleen op het basketbalveld, maar ook daarbuiten.

3. *We zijn altijd vroeg en voorbereid.*

We respecteren elkaars tijd door ruim op tijd aanwezig te zijn voor trainingen, wedstrijden en andere afspraken. Vroeg komen betekent dat we fysiek en mentaal klaar zijn om te starten.

4. *We zijn open, eerlijk en respectvol.*

We groeten iedereen bij binnenkomst en tonen respect naar iedereen in- en rondom het veld. Feedback geven en ontvangen gebeurt op een eerlijke en opbouwende manier.

5. *We nemen verantwoordelijkheid voor onszelf en omgeving.*

We laten geen rommel achter, ruimen op na onszelf en dragen bij aan een nette en positieve omgeving. We zijn nieuwsgierig, leergierig, staan open voor nieuwe ideeën en steunen elkaar om te groeien.



INHOUD

Introductie	3
The Program deelnemers	4
Periodes	4
In-Season	4
Off-Season.....	5
Schema's.....	5
Activiteiten binnen <i>The Program</i>	7
Periodieke Testen	8
Evaluatie & Terugkoppeling	9
Eigen investering en aanmelding	9



INTRODUCTIE

The Program is het opleidingsprogramma van 24/8 Basketball. Binnen The Program begeleiden wij gemotiveerde basketballers in hun ontwikkeling richting een mogelijke professionele carrière. “Hard work” is daarbij het sleutelwoord. Bij ons draait het niet om hoeveel talent je hebt, maar om hoeveel inzet je toont om het beste uit jezelf te halen.

We bieden verschillende trainingen aan, waarbij persoonlijke begeleiding centraal staat. Iedere training wordt verzorgd door mensen met ervaring in het spel en een passie voor ontwikkeling.

Het team dat jou begeleidt komt uit diverse achtergronden en brengt verschillende kwaliteiten mee. Benieuwd naar wie ze zijn? Neem dan een kijkje op onze website bij de pagina ‘wie zijn wij?’.

Trainingen

- 1 op 1 Training
- Kleine Groepstrainingen
- Krachttrainingen
- Studiebegeleiding
- Video-Analyse
- High performance coaching
- Persoonlijke ontwikkeling gesprekken

De vaardigheden die we meegeven zijn niet alleen toepasbaar op het basketbalveld, maar ook in het dagelijks leven. Als je deelneemt aan The Program, verwachten we dat je hetzelfde niveau van professionaliteit laat zien — zowel tijdens trainingen als daarbuiten. Dat betekent onder andere dat je goed voor je lichaam zorgt, je planning op orde hebt en aandacht besteedt aan je schoolprestaties.

Als programmer neem je een open en leergierige houding aan. Sta open voor de kennis en ervaring die je bij ons opdoet, en pas deze toe op jouw persoonlijke situatie. Jouw persoonlijke ontwikkeling staat centraal. We verwachten dat je bereid bent om elke dag het beste uit jezelf te halen.

Na toelating werken we in blokken van drie maanden (in-season). Aan het begin van elke periode vindt een evaluatie plaats, waarin we je voortgang bespreken en nieuwe doelen kunnen stellen.

"I have nothing in common with lazy people who blame others for their lack of success. Great things come from hard work and perseverance. No excuses."

- Kobe Bryant



THE PROGRAM DEELNEMERS

The Program is bedoeld voor gemotiveerde basketballers van 12 tot en met 20 jaar. Ben je jonger of ouder en wil je toch graag meedoen? Neem dan gerust contact met ons op. Binnen The Program verwachten we een behoorlijke mate van zelfstandigheid van de spelers. Daarom geven we de voorkeur aan deelnemers die minimaal op het middelbaar onderwijs zitten. Om iedereen optimaal te kunnen begeleiden, hanteren we een maximum van 15 deelnemers. Zo krijgt elke speler de aandacht die hij of zij verdient.

Zoals in het vorige hoofdstuk benoemd, bereiden we programmers voor op een mogelijke professionele basketbalcarrière. We leren hen wat er allemaal bij komt kijken als je het maximale uit je sport wilt halen — en vooral: uit jezelf.

PERIODES

Binnen The Program werken we met duidelijke periodes van drie maanden. Deze zijn afgestemd op het basketbalseizoen en verdeeld als volgt:

- **In-Season:**
 - September t/m november
 - December t/m februari
 - Maart t/m mei
- **Off-Season:**
 - Juni t/m augustus

IN-SEASON

Tijdens de in-season periodes houden we voortdurend rekening met de belasting die de speler ervaart bij zijn of haar eigen team. Het is in deze fase essentieel dat er niet te veel of te zwaar wordt getraind. Overbelasting en blessures willen we koste wat kost voorkomen. Om dit te waarborgen, vindt er regelmatig een gesprek plaats met de speler. We bespreken hoe hij of zij zich voelt, zowel fysiek als mentaal. Mocht er sprake zijn van klachten, dan wordt er direct contact opgenomen met onze vaste fysiotherapiepartner, Flevofysiotherapie, om samen te bepalen welke aanpak het meest geschikt is voor herstel. Elke speler krijgt tijdens de in-season periode een individueel trainingsschema, volledig afgestemd op zijn of haar persoonlijke situatie, clubverplichtingen en fysieke belastbaarheid.

Daarnaast streven we ernaar om regelmatig in contact te staan met de betreffende clubcoaches. Op die manier kunnen we hun perspectief op de ontwikkeling van de speler meenemen in onze begeleiding en hier actief op inspelen. Deze samenwerking zorgt ervoor dat de trainingsaanpak en belasting optimaal op elkaar worden afgestemd, zodat de speler zich in een gezonde en stimulerende omgeving verder kan ontwikkelen.



OFF-SEASON

In de off-season maanden – juni, juli en augustus – ligt de focus op opbouw en ontwikkeling. Omdat er weinig tot geen clubtrainingen meer zijn, is er ruimte om de trainingsintensiteit en -frequentie geleidelijk op te voeren. Zo krijgt het lichaam de tijd om zich aan te passen aan de verhoogde workload zonder overbelasting.

In deze periode wordt er gewerkt met een algemeen trainingsschema, net als tijdens eventuele vakantieperiodes (in-season). Hierbij wordt uiteraard rekening gehouden met rustmomenten en een verantwoorde opbouw van belasting.

SCHEMA'S

De schema's binnen The Program worden volledig afgestemd op de beschikbaarheid van de speler. We houden rekening met schooltijden, clubtrainingen en andere activiteiten waardoor je niet kunt trainen. Elk schema is uniek en afgestemd op de planning van de programmer. Op de volgende pagina zie je enkele in-season voorbeeldschema's die laten zien hoe een week eruit kan zien. In deze schema's kom je ook ondersteunende activiteiten tegen, zoals bijvoorbeeld "kantoordienst". Wat dit inhoudt, leggen we uit onder het kopje "eigen investering en aanmelding". Naast de in-season voorbeeldschema's is ook het off-season/vakantieschema's te zien.



Voorbeeldschema 1

Dag	Tijd	Activiteit
Maandag	16:00-17:00	Studiebegeleiding
	17:00-18:00	Zelfstandig trainen (schema)
Dinsdag	18:00-19:00	Kantoor dienst
	19:00-20:00	Kleine groepstraining
	20:00-21:00	Krachttraining
Woensdag	16:00-17:00	Mental coaching gesprek
Donderdag	17:00-18:00	Kleine groepstraining
	18:00-19:00	Krachttraining
Vrijdag	18:00-19:00	Kleine groepstraining
	19:00-20:00	Kantoor dienst
Zaterdag	10:00-11:00	Video-analyse
Zondag		

Voorbeeldschema 2

Dag	Tijd	Activiteit
Maandag		
Dinsdag	17:00-18:00	Studiebegeleiding
	19:00-20:00	Kleine groepstraining
	20:00-21:00	Krachttraining
Woensdag	15:00-16:00	Zelfstandig trainen (schema)
	16:00-17:00	Video-analyse
Donderdag	17:00-18:00	Kleine groepstraining
	18:00-19:00	Krachttraining
Vrijdag	15:00-16:00	Kleine groepstraining
	16:00-17:00	Mental coaching gesprek
Zaterdag		
Zondag	09:00-09:30	Opbouwen haven
	09:30-10:30	Ondersteuning (trainer)
	13:30-15:00	Groepstraining (Black Mamba's)
	15:30-16:30	Krachttraining

Voorbeeldschema Schoolvakantie

VAKANTIE ROOSTER	Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Periode:	8:00							
	8:30							
	9:00							
Opmerkingen:	9:30							
	10:00							
Groepstrainingen van 11.15 / 12.45	10:30							Purple/Yellow
	11:00							Purple/Yellow
	11:30							Purple/Yellow
	12:00							White/Black
	12:30							White/Black
Legenda	13:00							White/Black
Skillstrainingen	13:30							
Privé momenten 1 of 2	14:00							
2x 30 min Kleine groep	14:30							
Pickups	15:00							
Kracht & conditie	15:30							
Shooting	16:00							
Video/analyse	16:30							
HW Begeleiding / Studiemoment	17:00							Purple/Yellow
Scrimmage	17:30							Purple/Yellow
	18:00							Purple/Yellow
	18:30							White/Black
	19:00							White/Black
	19:30							White/Black
	20:00							

ACTIVITEITEN BINNEN *THE PROGRAM*

Binnen The Program bieden we een breed scala aan activiteiten aan die bijdragen aan de totale ontwikkeling van de programmers. Dit doen we vanuit de overtuiging dat topbasketbal niet alleen draait om techniek en fysieke training, maar ook om mentale veerkracht, scholing en spelinzicht. Hieronder vind je een overzicht van de belangrijkste activiteiten, elk met een korte toelichting.

Studiebegeleiding

Wij hechten veel waarde aan de balans tussen sport en school. Tijdens de studiebegeleiding leren de programmers hoe ze hun schoolwerk effectief kunnen plannen en bijhouden. Deze sessies worden begeleid door een trainer met ervaring in huiswerkbegeleiding. Is er tijdelijk geen schoolwerk (bijvoorbeeld tijdens vakanties), dan besteden we de tijd alsnog zinvol aan persoonlijke ontwikkeling — bijvoorbeeld door het lezen van een boek of het verdiepen in een nieuw onderwerp.

Kleine Groepstraining

In kleine groepstrainingen trainen maximaal zes programmers samen aan een specifieke basketbalskill. Omdat de groep klein is en spelers van vergelijkbaar niveau zijn, kunnen we diep inzoomen op technische en tactische details. Dit biedt ruimte voor intensieve coaching en gerichte verbetering.

Kracht- & Conditietraining

Om op hoog niveau te presteren is een sterk en fit lichaam essentieel. Tijdens deze training werken we aan algemene krachtopbouw, uithoudingsvermogen en blessurepreventie. We combineren algemene oefeningen met basketbal specifieke kracht- en mobiliteitsoefeningen.

1-op-1 (Privé) Trainingen

Deze trainingen worden op eigen initiatief van de programmer ingepland. In overleg met een trainer wordt er gewerkt aan een onderdeel waar de speler zich verder in wil ontwikkelen. Dit kan een zwakker punt zijn, of juist een sterke skill waarin de programmer wil excelleren.

Shooting Training

Schieten is een cruciaal onderdeel van basketbal. Tijdens deze training ligt de volledige focus op shooting mechanics, consistentie en zelfvertrouwen. Hoewel de fysieke belasting laag is, vraagt deze sessie veel mentale concentratie en herhaling.

Video-analyse

Tijdens de video-analyse bekijken we wedstrijdbeelden van de programmers zelf, maar ook van andere teams en spelers. Samen analyseren we situaties, herkennen we patronen en benoemen we verbeterpunten. Deze sessies dragen sterk bij aan spelinzicht en bewustwording op het veld.



High performance coaching

Mentale kracht is minstens zo belangrijk als fysieke kracht. In deze gesprekken werkt de programmer samen met onze high performance coach aan onderwerpen zoals zelfvertrouwen, omgaan met druk of motivatie. De sessies worden begeleid door een professional met expertise in sportpsychologie en zijn bedoeld om de mentale veerkracht te versterken.

Scrimmage

Een scrimmage is een wedstrijdvorm waarbij er serieuzer en op hoger tempo wordt gespeeld dan bij pickups. We nodigen vaak externe spelers van hoger niveau uit om de uitdaging te vergroten en de programmers te dwingen tot aanpassing en groei. Tijdens scrimmages wordt het spel minder vaak stilgelegd; het draait om het spelen op wedstrijdniveau.

Groepstrainingen

Elke woensdag en zondag organiseren we groepstrainingen voor spelers van buiten het program die één of twee keer per week willen werken aan hun basketbal skills. De programmers helpen bij deze sessies — soms als assistent-trainer, soms als deelnemer. Zo ontwikkelen ze niet alleen hun eigen skills, maar ook hun leiderschap en verantwoordelijkheidsgevoel.

PERIODIEKE TESTEN

Aan het begin van elke nieuwe periode voeren we een reeks testen uit. Dit doen we om op een objectieve en gestructureerde manier inzicht te krijgen in het niveau en de voortgang van onze programmers. Voor nieuwe deelnemers biedt het ons de kans om een goed startbeeld te vormen, terwijl we bij actieve programmers de ontwikkeling over de afgelopen periode kunnen meten.

De testmomenten zijn opgebouwd uit twee onderdelen:

- **Skills Testen**
Hier wordt gekeken naar verschillende technische basketbalvaardigheden, zoals dribbeltechniek, passing, shooting en footwork. We analyseren zowel de uitvoering als de consistentie van de skills.
- **Fysieke Testen**
In dit onderdeel meten we de fysieke gesteldheid van de speler. Denk hierbij aan kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, mobiliteit en explosiviteit. Deze metingen helpen ons om gericht te werken aan fysieke verbeterpunten en blessurepreventie.



EVALUATIE & TERUGKOPPELING

Alle testresultaten worden zorgvuldig verzameld en verwerkt in een persoonlijk document voor elke programmer. Dit document wordt gedeeld met de speler zelf en vormt de basis voor een evaluatiegesprek.

Tijdens dit gesprek worden de resultaten gezamenlijk besproken met de programmer en diens voogd. Naast de fysieke en technische testdata wordt er ook stilgestaan bij andere belangrijke ontwikkelingsgebieden zoals:

- Inzet tijdens trainingen
- Aanwezigheid en algemene houding
- Gedrag op en naast het veld
- Mentale groei (input van onze high performance coach)
- Schoolresultaten en studiehouding (input van de studiebegeleider)

Op basis van dit totaalbeeld wordt er samen gekeken naar doelstellingen en aandachtspunten voor de komende periode. Zo zorgen we voor een volledige en persoonlijke begeleiding van iedere programmer, zowel binnen als buiten het veld.

EIGEN INVESTERING EN AANMELDING

The Program heeft een waarde van €750 per maand. Dankzij sponsoring vanuit onze organisatie, kunnen we dit terugbrengen tot een eigen bijdrage van slechts €125 per maand per deelnemer. Op dit moment zijn we nog op zoek naar externe sponsors om dit model financieel duurzaam te maken.

De €125 is een gereduceerd tarief, waarin een korting is verwerkt — op voorwaarde dat de speler de organisatie ondersteunt bij verschillende activiteiten. Denk hierbij aan het onderhouden van de locatie, helpen bij trainingen, clinics en toernooien. Op deze manier houden we de kosten laag én leren spelers hun kennis over te dragen aan de volgende generatie en verantwoordelijkheid te nemen. Gemiddeld vragen we hiervoor een inzet van ongeveer 8 uur per maand.

Aanmelden voor The Program kan door een e-mail te sturen naar info@248basketball.nl. Na aanmelding volgt een screening, waarin we bekijken of The Program bij jou past. Daarbij letten we op je huidige niveau, motivatie en inzet. Deelname vraagt om toewijding en verantwoordelijkheid — daarom laten we niet iedereen zomaar toe.

