

EXPECT THE
UNEXPECTED

MEERJAREN OPLEIDINGSPLAN PADEL

TOPPADEL,
THE KEY
TO SUCCES

INHOUDSOPGAVE



Voorwoord	3
1. Wat is het Meerjaren Opleidingsplan Padel?	4
2. Ontwikkelingsfasen	11
3. Trainings- en wedstrijdbelasting	13
4. Keys to succes	16
5. FUNdament	18
6. Leren padellen	20
7. Leren trainen	23
8. Trainen voor omvang en belastbaarheid	26
9. Trainen voor hoog niveau	29
10. Trainen om te presteren	32
Referentielijst	35

VOORWOORD

Een toppadelklimaat creëren waarin elk talent van jong tot oud met de juiste training en begeleiding de kans krijgt zich optimaal te ontwikkelen om uiteindelijk een kans te hebben om van padel zijn/haar beroep te maken.

De KNLTB heeft als belangrijke taak om de komende jaren padel niet alleen in de breedtesport, maar ook in de topsport te laten groeien. Padel is een jonge en snelgroeïende sport, zowel in als buiten Nederland. Het aantal beoefenaars neemt toe, maar er zijn nog weinig jeugdspelers die de sport beoefenen en nauwelijks spelers die de sport in Nederland fulltime beoefenen. De spelers die we momenteel hebben, kunnen zich helaas nog niet vergelijken met de huidige internationale top.

Door middel van het visiestuk toppadel en Meerjaren Opleidingsplan Padel wil de KNLTB de komende jaren structureel meer jeugdspelers aan het padellen krijgen, zodat we straks Nederlandse padelers in de wereldtop krijgen. Samen met (lokale) padelleraren, padelscholen en bondscoaches investeren we in toppadel.

In het toppadelplan gaan we uit van vijf spelersgroepen: Basisschool, Onderbouw, Bovenbouw, Schoolverlaters (18 t/m 23 jaar) en de huidige topgroep. In deze structuur worden de beste spelers begeleid op zowel technisch, tactisch, fysiek vlak als prestatiegedrag door de KNLTB aangewezen (decentrale) trainingslocaties. De schoolverlaters en de professionals bieden we maatwerk aan. In dit meerjarenplan worden de leeftijden tot 18 jaar besproken. De leeftijdsgroep 18+ wordt later nog toegevoegd.

Jacco Eltingh

Technisch Directeur KNLTB





1.

WAT IS HET MEERJAREN OPLEIDINGSPLAN PADEL?

Het Meerjaren Opleidingsplan Padel geeft een brede, onderbouwde visie op de padelsport weer. De structuur en de inhoud van het plan omschrijven hoe talentvolle padellers worden getraind en vaardigheden worden ontwikkeld om uiteindelijk de top te kunnen bereiken. Het trainen van de juiste vaardigheden in de juiste ontwikkelingsfase is de sleutel tot succes voor alle padellers, van beginners tot aan de top. De concepten van het Long-Term Athlete Development (LTAD)¹ model en het Athletic Skills Model (ASM)² liggen ten grondslag aan dit MOP.

Binnen het LTAD model worden er 7 ontwikkelingsfasen beschreven; Active Start, FUNdamentals, Learning to Train, Training to Train, Training to Compete, Training to Win, Active For Life. Hierop zijn ook de ontwikkelingsfasen gebaseerd van het MOP, die verder toegelicht zullen worden onder het hoofdstuk 'Ontwikkelingsfasen'. Het ASM gaat uit van verschillende grondvormen van bewegen om tot een breed motorische ontwikkeling te komen. De fundamentele bewegingsvaardigheden verderop in dit hoofdstuk hangen hiermee samen.

Beide modellen gaan uit van een indeling van een sportloopbaan in verschillende ontwikkelingsfasen. Het is een leidraad in het maken van de juiste beslissingen voor talentontwikkeling. Voor padelleraren en coaches is het een uitgangspunt bij het ontwikkelen van jaarplannen en het begeleiden van sporters. Het streeft naar maximale ontwikkeling van alle sporters om uiteindelijk topprestaties neer te zetten.

Het beschrijft optimale trainings- en wedstrijdprogramma's die niet alleen zijn gebaseerd op de kalenderleeftijd, maar ook op de biologische leeftijd. De biologische leeftijd geeft aan in welke ontwikkelingsfase het lichaam zich bevindt. De kalenderleeftijd en de biologische leeftijd kunnen zeer verschillend zijn en daarom is het belangrijk om de biologische leeftijd te berekenen en zo te bepalen in welke ontwikkelingsfase de speler zich bevindt. Hierbij wordt kennis uit de wetenschap toegepast op het gebied van lichaamsbeweging en basisprincipes over groei en biologische rijpingsnelheid van het menselijk lichaam.

De verschillende ontwikkelingsfasen binnen het MOP beschrijven de ideale route voor het behalen van de technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden die nodig zijn voor een padelspeler om de top te bereiken. De onvoorwaardelijke inzet tijdens de trainingen heeft invloed op de snelheid waarmee vaardigheden worden ontwikkeld, die nodig zijn om progressie te maken. Het MOP geeft een ideaalbeeld voor de progressie in de padelsport. Er zullen altijd uitzonderingen zijn op de 'regel' en daarom moet het gezien worden als een raamwerk waarin handvatten worden gegeven.

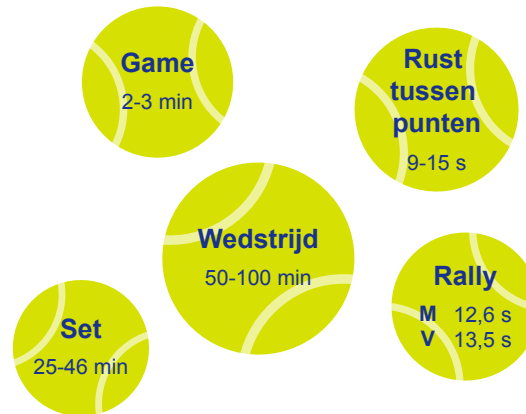
Wat zijn de karakteristieken van een padelwedstrijd?

Padel is een relatief nieuwe sport waarbij nog weinig bekend is over de karakteristieken van een wedstrijd. Door het groeiende karakter van de sport wordt hier in grote snelheid onderzoek naar gedaan. Hierbij is onderzoek gedaan naar verschillende inspanningsmaten om een beeld te krijgen van de fysieke eisen die nodig zijn om een padelwedstrijd te spelen, zie tabel 1. Door dit overzicht krijgt de padelleraar beter inzicht in de aspecten waar hun spelers naartoe moeten werken. Dit is het einddoel waar de toekomstige toppadelspelers aan moeten kunnen voldoen.

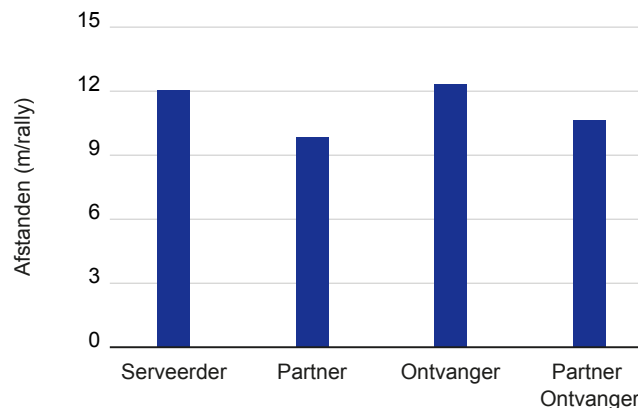
Daarnaast is er al veel bekend over het spelverloop en hoe en vanaf welke positie rally's worden gewonnen. Bij padel is scoren aan het net veel makkelijker dan van achteruit (63,4% vs 36,6% van de punten) en dit zie je vaak terug in de tactiek van de spelers.¹⁴ Nog specifieker worden de meeste winners geslagen met de bovenhandse slagen smash en bandeja, zowel in het midden van het veld (76,3%)

Tabel 1: Karakteristieken van een padelwedstrijd uitgedrukt als gemiddelden per wedstrijd.³⁻¹⁵

Duur

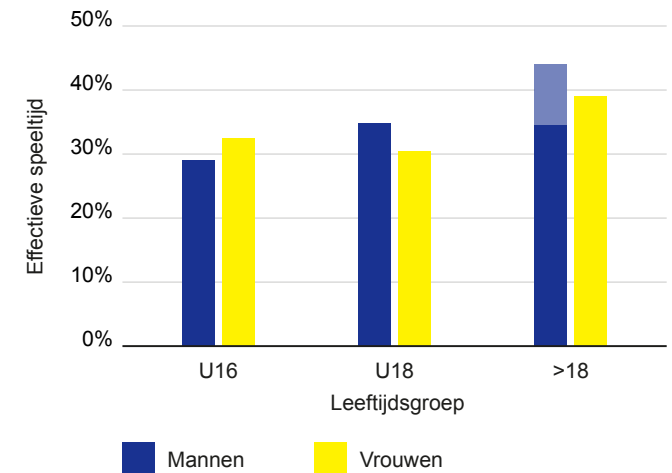


Beweging

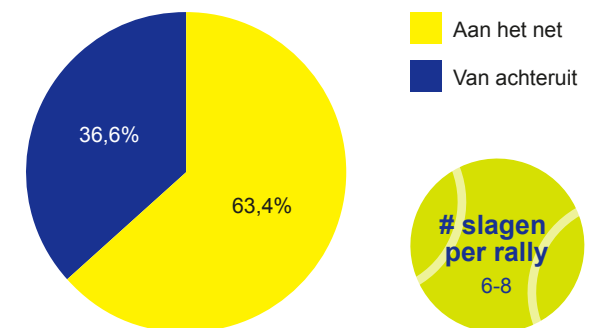


als aan het net (41,2%). Al maken volleys gespeeld aan het net ook een even groot deel van de winners uit (41,2%).¹⁴ Vaak proberen spelers aan het net door middel van een volley een makkelijke smash af te dwingen, dit omdat

Duur



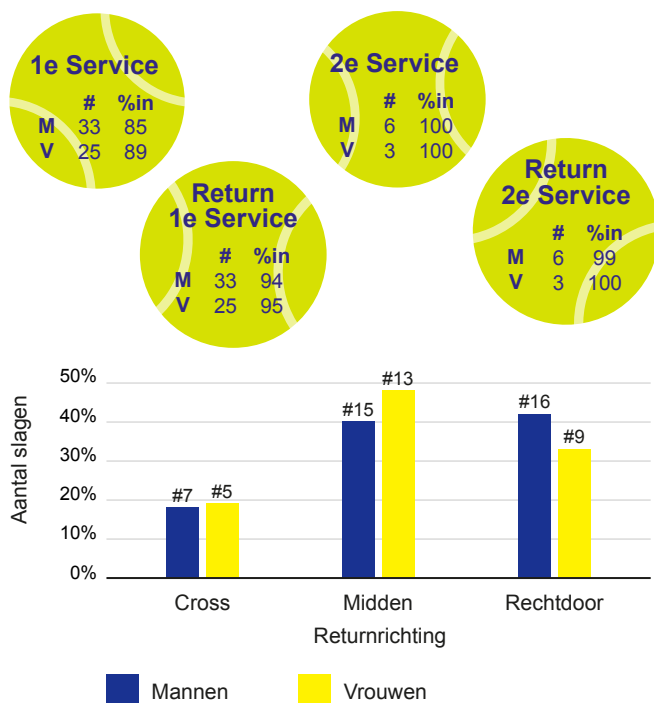
Slagen



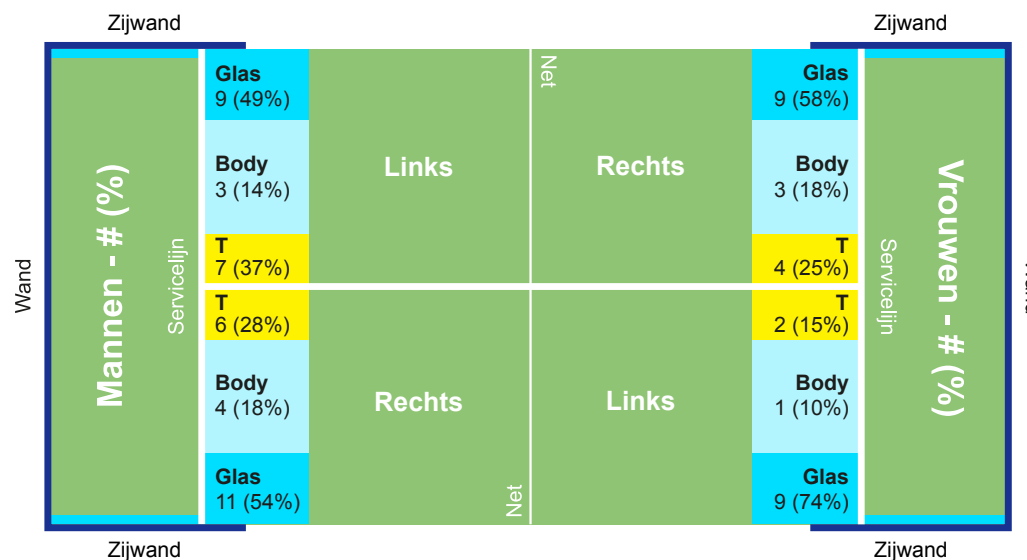
een veelvoorkomende slag binnen de verdediging een lob is. Lobs vanuit het midden van het veld leiden vaak tot verdedigende smashes, terwijl lobs vanuit achter in het veld vaak gevolgd worden door een winnende smash.¹⁶



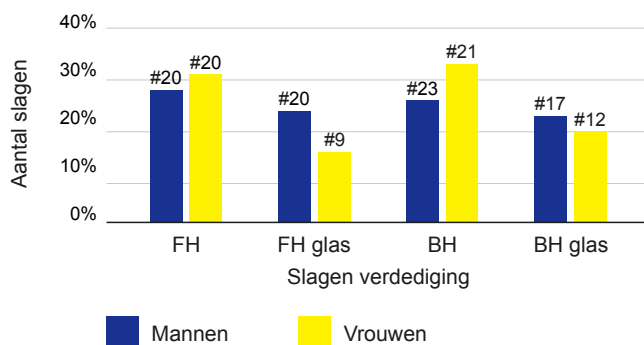
Tabel 2: Gemiddelde aantallen en percentages van de service en return van een padelwedstrijd.



Figuur 1: Gemiddelde aantallen en percentages van de servicerichting een padelwedstrijd.



Tabel 3: Gemiddelde aantallen en percentages van de slagen in de verdediging van een padelwedstrijd.



Om beter inzicht te krijgen in de karakteristieken van het spel heeft de KNLTB aanvullende wedstrijdanalyses gedaan bij WK wedstrijden uit 2021. In de tabellen en figuren op deze pagina worden de gemiddelde aantallen en percentages per speler binnen één wedstrijd weergegeven (zie tabel 2, 3, en figuur 1). Nieuwe inzichten vanuit toekomstige analyses zullen frequent worden verwerkt door middel van een update van het MOP. Bij padel ligt het 1ste service percentage heel hoog (mannen 85%, vrouwen 89%) en worden er geen dubbele fouten geslagen. De service wordt bij zowel mannen als vrouwen het meest richting het glas gespeeld, al is variatie tussen T en Glas bij mannen hoger. De return wordt daarom het meest met de buitenste slag geslagen en worden

vaak door het midden van de baan of rechtdoor gespeeld. Het patroon voor het type slagen dat gebruikt wordt is bij mannen en vrouwen redelijk gelijk, waar rondom de smash de meeste verschillen te zien zijn. De mannen gebruiken vaker de power smash waarbij ze de bal proberen via de achterwand terug over het net te spelen (Smash net). In het algemeen is de lob één van de meest voorkomende slagen, dus is het essentieel om deze voldoende aandacht te geven in de training. In de verdediging zien we dat mannen de bal bijna even vaak direct als via het glas spelen terwijl vrouwen duidelijk vaker voor een direct gespeelde bal kiezen bij zowel de FH als de BH.

Lange termijnplan

Het voorgaande geeft een goed beeld van de vereisten om te top te behalen. Daarnaast is ook bekend dat het gemiddeld 10 - 13 jaar training kost om mogelijk de wereldtop te bereiken. Er zijn geen verkorte wegen naar succes. Een lange termijnvisie met een daarbij behorende planning is essentieel om de prestatie te kunnen verbeteren. Het is belangrijk om doelstellingen vooruit te plannen en de voortgang te monitoren en te evalueren. Korte termijn doelen mogen nooit de lange termijn ontwikkeling in de weg staan.

Fundamentele bewegingsvaardigheden

Deelname en succes in de padelsport hangen deels af van de fysieke vaardigheden. Professionele padellers:

- tonen een veelzijdige ontwikkeling van de fundamentele bewegings- en padelvaardigheden;
- bewegen gebalanceerd, zelfverzekerd, bekwaam en met creativiteit in verschillende fysieke omgevingen (zowel buiten als binnen);
- ontwikkelen de motivatie en het vermogen om verschillende vormen van beweging te analyseren, te begrijpen en toe te passen.
- Fundamentele bewegingsvaardigheden zijn onder andere: statisch en dynamisch balanceren, stuiten, sprinten, springen, glijden, kruipen, gooien, kaatsen, huppelen, drijven, schieten, slaan en vangen (zie figuur 2).

Al deze fundamentele bewegingsvaardigheden kunnen ontwikkeld worden door activiteiten zoals gymnastiek, atletiek en balsporten.

Voor het behalen van sportieve successen en levenslang plezier in de padelsport is het van groot belang de fundamentele bewegingsvaardigheden op jonge leeftijd te ontwikkelen door naast padel meerdere sporten aan te bieden binnen de omgeving van de padelvereniging of padelschool. Deze vaardigheden moeten worden

aangeleerd door middel van leuke, speelse activiteiten en in een veilige leeromgeving. Het is belangrijk dat kinderen de basis van fysieke bekwaamheid ontwikkelen voorafgaand aan de groeispurt.

Figuur 2: Fundamentele bewegingsvaardigheden.



Specialisatie

Sporten kunnen worden ingedeeld in een vroege of late specialisatie. Sporten met vroege specialisatie zijn bijvoorbeeld gymnastiek, schoonspringen en kunstrijden. Voor deze sporten moet een aantal complexe vaardigheden worden aangeleerd vóór de groeispuurt, omdat het na de groeispuurt veel moeilijker is om deze vaardigheden te ontwikkelen. Dit betekent dat zowel fundamentele bewegingsvaardigheden als de sportvaardigheden op een jonge leeftijd ontwikkeld moeten worden om de progressie van de sporter te maximaliseren. Sporten als wielrennen en roeien vallen onder de late specialisatie sporten, waarbij specifieke vaardigheden ook nog kunnen worden aangeleerd op latere leeftijd. In het padel is een vroege start essentieel, omdat er een progressieve ontwikkeling van alle coördinatieve vaardigheden nodig is. Een belangrijke periode voor de ontwikkeling van deze vaardigheden ligt tussen de 6 en de 12 jaar. Dit betekent dus vroeg starten met padel, maar niet te vroeg specialiseren.

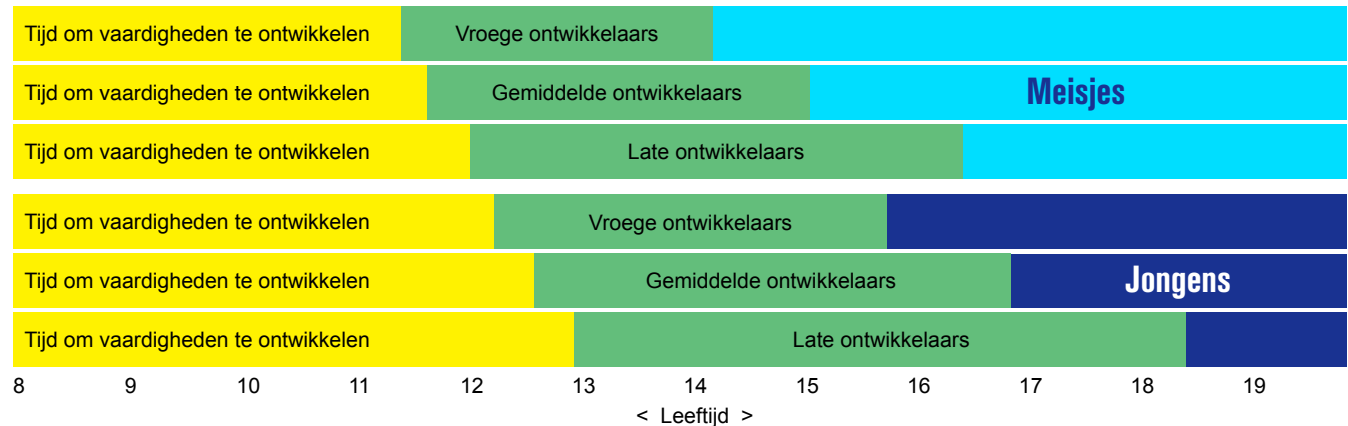
Vroeg specialiseren in padel kan namelijk tot het volgende leiden:

- Tekortkomingen in de ontwikkeling van fundamentele bewegings- en padelvaardigheden
- Overbelastingsblessures
- Disbalans in spierkracht
- Vroege burn-out
- Vervroegd stoppen met padel

Biologische leeftijd

Er wordt onderscheid gemaakt tussen de kalenderleeftijd en de biologische leeftijd, omdat de timing en duur van

Figuur 3: Late ontwikkelaars hebben langer de tijd om de fundamentele bewegings- en padelvaardigheden te ontwikkelen.



Tabel 4: Leeftijden voor het trainen van de verschillende coördinatieve vermogens.

	Meisjes	Jongens
Kinesthetisch differentiatievermogen (gevoelsvermogen)	6-7 & 10-11 jaar	6-7 & 10-11 jaar
Koppelingsvermogen	6-8 jaar	6-8 jaar
Reactievermogen	7-10 jaar	7-10 jaar
Ritmisch vermogen	7-9 jaar	9-10 jaar
Evenwichtsvermogen	9-10 jaar	10-11 jaar
Aanpassingsvermogen	9-12 jaar	9-12 jaar
Ruimtelijk oriëntatie vermogen	12-14 jaar	12-14 jaar

groei en rijping niet bij ieder kind gelijk is. De biologische leeftijd geeft aan in welke ontwikkelingsfase het lichaam zich bevindt. Deze is gebaseerd op de mate waarin een padeller beschikt over fysieke, mentale, cognitieve en emotionele volwassenheid. De training en trainingsopbouw moeten worden afgestemd op de biologische leeftijd en niet

op de kalenderleeftijd. Daarom is het van belang om vast te stellen wanneer de piek van de groeispuurt (Peak Height Velocity, PHV) plaatsvindt. Dit gebeurt bij meisjes over het algemeen eerder dan bij jongens. De biologische leeftijd kan ervoor zorgen dat een ontwikkelingsfase tot 2 jaar eerder of later plaatsvindt. Het verschil in biologische leeftijd heeft

zowel voor- als nadelen. Late ontwikkelaars hebben langer de tijd om te werken aan de fundamentele bewegings- en padelvaardigheden (zie figuur 3). Echter, soms overklassen vroege ontwikkelaars later ontwikkelende leeftijdsgenoten, doordat zij groter, sterker, sneller en vaardiger zijn. Hierdoor kan de late ontwikkelaar ontmoedigd worden. Desalniettemin kan de laat ontwikkelende speler meer talent hebben. Het inschatten van dit talent is een belangrijke taak voor de padelleraar.

Sensitieve trainingsperiodes

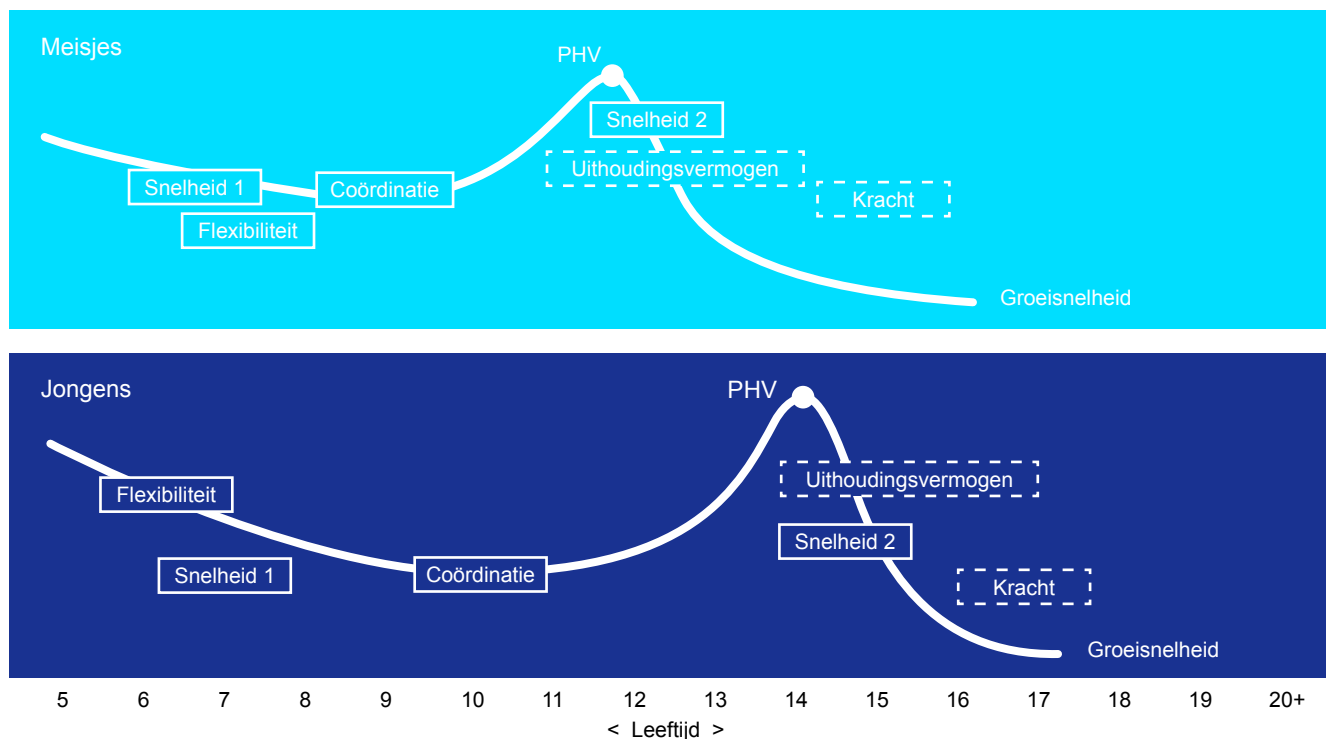
Tijdens de ontwikkeling zijn er bepaalde sensitieve periodes, waarin het lichaam het grootste aanpassingsvermogen heeft op specifieke trainingen. Er zijn vijf fysiologische factoren die elk een eigen sensitieve periode hebben die optimaal benut zou moeten worden. Deze vijf factoren zijn: coördinatie, snelheid, flexibiliteit, uithoudingsvermogen en kracht. Hierbij worden de periodes voor coördinatie, snelheid en flexibiliteit bepaald door de kalenderleeftijd. Voor het uithoudingsvermogen en kracht worden deze bepaald door de biologische leeftijd.

In figuur 4 worden de sensitieve periodes voor trainbaarheid van deze factoren weergegeven, waarin de piek van de groeisprint te zien is als PHV. Dit betekent niet dat deze alleen in die periodes getraind kunnen worden, maar de training zal dan wel het grootste effect hebben.

Coördinatie

De sensitieve periode voor het ontwikkelen van de coördinatieve vaardigheden ligt tussen de 6 en 14 jaar. In tabel 4 staat voor zowel meisjes als jongens beschreven

Figuur 4: Sensitieve trainingsperiodes voor jongens en meisjes. De vaardigheden omgeven met een doorgetrokken lijn worden bepaald door de kalenderleeftijd. De stippellijn geeft aan dat deze vaardigheden worden bepaald door de biologische leeftijd.



wanneer de diverse coördinatieve vermogens het beste kunnen worden getraind.

Snelheid

De eerste sensitieve periode voor het ontwikkelen van snelheid is voor meisjes de leeftijd van 6 tot 8 jaar en voor jongens van 7 tot 9 jaar. De tweede gevoelige periode vindt voor meisjes plaats op de leeftijd van 11 tot 13 jaar en voor

jongens van 13 tot 16 jaar. De duur van de trainingsprikkel is voor de eerste gevoelige periode 5 á 6 seconden en voor de tweede periode tot 20 seconden.

Flexibiliteit

De sensitieve periode voor het ontwikkelen van flexibiliteit/lenigheid is voor zowel meisjes als jongens de leeftijd van 6 tot 10 jaar. Speciale aandacht voor de lenigheid moet

worden besteed tijdens de PHV, vanwege het verschil in groeisnelheid van de botten en de spieren.

Uithoudingsvermogen

De sensitieve periode voor het ontwikkelen van uithoudingsvermogen is vanaf de start van de groeispuurt. Voordat sporters de PHV bereiken wordt geadviseerd te starten met het trainen van het aerobe energiesysteem. Het wordt aanbevolen om het anaerobe energiesysteem pas na de PHV te ontwikkelen.

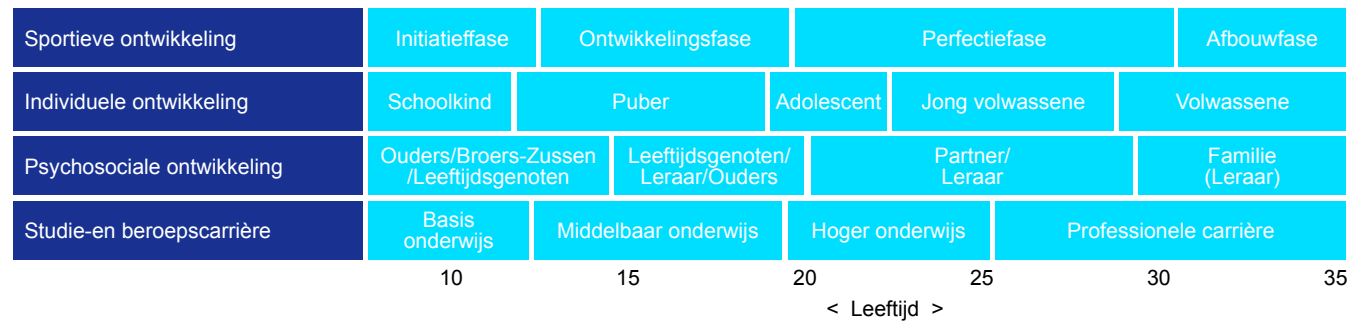
Kracht

De sensitieve periode voor het ontwikkelen van kracht voor meisjes is direct na de PHV of bij de start van de menstruatie. Voor jongens is dit 12 tot 18 maanden na PHV. Snelkracht en krachthuithoudingsvermogen kunnen al voor de puberteit worden ontwikkeld door alleen gebruik te maken van het eigen lichaamsgewicht, lichte gewichten of medicine ballen.

Mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling

Niet alleen componenten van de fysieke ontwikkeling zijn belangrijk. Het MOP omvat ook componenten als mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling. Door het aanreiken van deze aspecten kunnen de sporters vaardigheden ontwikkelen die zowel belangrijk zijn in de sport, als ook in het dagelijks leven. De algehele ontwikkeling van een persoon is een belangrijk doel van dit programma (zie figuur 5).

Figuur 5: Holistisch sporttalentontwikkelingsmodel¹⁷



Periodisering

Periodiseren is het plannen van trainingen en wedstrijden in het verloop van de tijd. Hierbij is wetenschap van de trainingsleer en de wijze van coachen van groot belang. Het gaat om de volgorde van de juiste activiteiten op het juiste moment in een jaarplan en in een loopbaan. De drie belangrijkste pijlers zijn de voorbereidingsfase, wedstrijd fase en overgangsfase.

Een juiste periodisering vereist:

- weten wat je wilt bereiken;
- weten in welke fase de speler is;
- weten hoe de speler ervoor staat bij de start van een jaar;
- de wedstrijdkalender kennen en de belangrijkste toernooien;
- de optimale trainingsvoorwaarden creëren (acclimatiseren aan binnen/buiten, hoogte, tijdsverschil, etc.);
- de jaardoelen op alle gebieden (technisch/tactisch/ fysiek/mentaal).

Rol van de ouders

In het Ouderbeleid¹⁸ staat de visie van de KNLTB over bovenstaande aspecten. Een belangrijke boodschap daarin is: wees vooral ouder en geen padelleraar.

Ouders spelen een grote rol in de ontwikkeling van hun kind. Het is daarbij erg belangrijk om de rol van ouder en padelleraar gescheiden te houden in het ondersteunen van de sportbeleving van het kind. In het boek Slagen¹⁹ staan veel bruikbare tips voor tennisouders, waaronder het bewaken van de relatie kind-ouder-coach, het voeden van het zelfvertrouwen en de intrinsieke motivatie en terughoudend zijn met technisch/tactische inbreng. Het is een boek dat is geschreven voor tennisouders, maar dit is ook toepasbaar voor de padelsport.



2.

ONTWIKKELINGS- FASEN

De kalenderleeftijd en de biologische leeftijd kunnen zeer verschillend zijn en daarom is het belangrijk om de biologische leeftijd te berekenen en zo te bepalen in welke ontwikkelingsfase de speler zich bevindt. Per ontwikkelingsfase worden een aantal aspecten beschreven zoals algemene aandachtspunten, aandachtspunten voor padelleraren en ouders, de topsport leefstijl en medisch.



Daarnaast worden de belangrijkste vaardigheden beschreven die in dat stadium van de ontwikkeling moeten worden aangeleerd. Deze vaardigheden worden onderverdeeld in verschillende componenten: Techniek, Tactiek, Fysiek en Mentaal (Prestatiegedrag). In het KNLTB Padel POP staan doelen beschreven waar spelers aan kunnen werken om deze vaardigheden te verbeteren. Voor de component Mentaal werkt de KNLTB volgens de Leerlijn Prestatiegedrag van NOC*NSF.²⁰

In tabel 5 en 6 op de volgende pagina is de verdeling voor het toepassen van diverse vormen van leren weergegeven zoals beschreven in het Athletic Skills Model (ASM).

Fase MOP	Meisjes	Jongens	Biologische leeftijd
FUNDament	5-8	5-8	+/- 2 jaar
Leren padellen	9-10	9-10	+/- 2 jaar
Leren trainen	11-12	11-12	+/- 2 jaar
Trainen voor omvang en belastbaarheid	12-13	13-14	+/- 2 jaar
Trainen voor hoog niveau	14-15	15-16	+/- 2 jaar
Trainen om te presteren	16-17	17-18	+/- 2 jaar
Trainen om te winnen	18+	19+	+/- 2 jaar

Tabel 5: Vormen van onbewust (impliciet) leren nader weergegeven in leeftijdsperiode, volgens ASM (Athletic Skills Model)

Leeftijd in jaren	Accenten binnen de impliciete leer methode
7-9	Foutloos leren en differentieel leren
10-12	Beeldspraak, observerend leren en differentieel leren
13-14	Combinatie van alles
15-18	Meer differentieel leren

Tabel 6: Percentage tijdsbesteding Deliberate Practice vs. Deliberate Play en Onbewust (impliciet) vs. Bewust (expliciet) volgens ASM (Athletic Skills Model)

Leeftijd in jaren	Play	Practice	Impliciet	Expliciet
7-9	80	20	70	30
10-12	80	20	70	30
13-14	50	50	70	30
15-18	20	80	70	30

Meer informatie over de verschillende vormen van (motorisch) leren is te vinden in de colleges van Peter Beek bij de Universiteit van Nederland: Sport.

1. Had jij met jouw genen een topsporter kunnen worden?
2. Waarom is het zo moeilijk om iets af te leren?
3. Wanneer kun je als sporter beter niet naar je coach luisteren?
4. Welke training heb je nodig als je een betere sporter wilt worden?
5. Hoe kun je een betere sporter worden zonder fysiek te trainen?





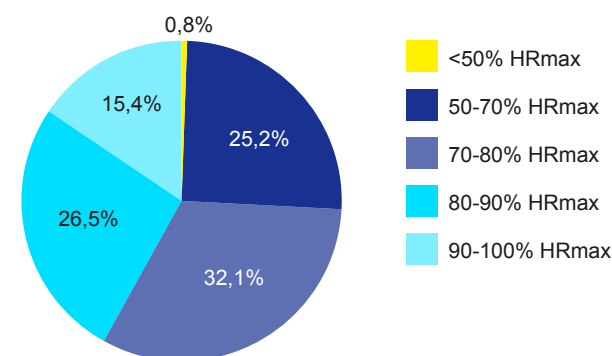
3.

TRAININGS- EN WEDSTRIJD-BELASTING

Bouw je trainings- en wedstrijdbelasting geleidelijk op en zorg voor een goede voorbereidingsperiode bij de start van het nieuwe seizoen of bij terugkeer na een blessure. Zorg dat de toename in omvang en/of intensiteit maximaal 10-30% is ten opzichte van de voorgaande vier weken. Probeer plotselinge pieken in de belasting dus te vermijden. De belasting is eenvoudig te monitoren door het bijhouden van de mate van ervaren inspanning (Rating of Perceived Exertion, RPE) of door het gebruik van hartslagregistratie. Dit staat beschreven in De Optimale Balans tussen Belasting en Belastbaarheid.²¹ In figuur 6 staat hoeveel procent van het totaal een

padelspeler in welke hartslagzone zit tijdens een padelwedstrijd. Dit geeft goed inzicht in de intensiteit van een wedstrijd en de intensiteit waarop getraind kan worden.

Figuur 6: Hartslag zones



De trainingsbelasting wordt bepaald door het totaal van de padeltraining, de fysieke training en eventuele andere sporten. Het is belangrijk om de juiste balans te bewaken tussen deze verschillende trainingen, waarbij met name onder 12 jaar het participeren in andere sporten essentieel is.

De wedstrijdbelasting wordt bepaald door het aantal wedstrijden, gekoppeld aan het aantal toernooien (nationaal en internationaal). Door de ontwikkelingsfasen heen zal de nadruk geleidelijk steeds meer op de internationale toernooien komen te liggen. Veel internationaal spelen betekent dat er in het algemeen minder nationaal wordt gespeeld. Het wordt aanbevolen om een win/verlies



ratio van 2:1 tot 3:1 na te streven bij het maken van de toernooiplanning. In de volgende schema's staat voor jongens en meisjes voor de verschillende ontwikkelingsfasen de trainings- en wedstrijdbelasting weergegeven. Let op: dit zijn algemene richtlijnen en afhankelijk van de specifieke situatie kunnen de aantallen meer of minder zijn.

Groepssamenstelling

Spelers maken spelers is een belangrijk uitgangspunt in de jeugdopleiding en de Keys to Succes. Groepsgericht trainen en begeleid worden is noodzakelijk om spelers op een verantwoorde manier te laten ontwikkelen. Op die manier krijgen ze de juiste bagage mee om later te kunnen slagen.

De groepssamenstelling verdient wel enige kaders. Trainen met zowel gelijkwaardige partners (meisjes en jongens) als met partners van een hoger of een lager niveau is sportief en pedagogisch verantwoord en legt de basis voor een beter functioneren als persoon. In de jeugdopleiding is de leeftijd een belangrijke factor en trainen in groepen met spelers die twee jaar jonger of ouder zijn is acceptabel. De intensiteit en kwaliteit van de trainingen moeten daarbij gewaarborgd zijn en bepalen de grootte van de groep. Spelers moeten voelen dat ze in de gaten worden gehouden en persoonlijke aandacht kunnen krijgen. De padelleraar speelt hierin een actieve en stimulerende rol. Wel hebben we te maken met een zeer jonge sport, zeker bij de jeugd, en is het daarom niet altijd mogelijk om goede homogene groepen te maken. Dit is iets wat we moeten accepteren en daar, binnen de groepstrainingen, zo goed mogelijk mee om moeten gaan. Dit vergt aanpassing/ acceptatie van zowel de leraren, spelers en ouders.

Jongens

	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
Fase	FUNdament	FUNdament	Leren padellen	Leren Trainen	Trainen voor omvang en belastbaarheid	Trainen voor hoog niveau	Trainen om te presteren
Niveau	Padelkids	Padelkids	Regionaal	Nationaal P100	FIP Promises	FIP Promises - Rise	FIP Rise / Star
Padel¹	1	1-2	2-4	3-5	6-8	8-10	10-12
Fysiek / bewegen²	1	2	2-3	3-4	3-4	4-5	5-6
Totaal¹	2	3-4	4-7	6-9	9-12	12-15	15-18
Prestatiegedrag³	0	0	0	1	1	1-2	2
Toernooien Nat.⁴	0	0	1-2	3-5	5-10	5-8	5-8
Toernooien Int.⁴	0	0	0	0	0-3	3-6	6-10
Toernooien Tot.⁴	0	0	1-2	3-5	5-13	8-14	11-18

Rust ^{5, 6}	2 dagen / week 8 weken / jaar	2 dagen / week 8 weken / jaar	2 dagen / week 6-8 weken / jaar	1 dag / week 4-6 weken / jaar	1 dag / week 4-6 weken / jaar	1 dag / week 4-6 weken / jaar	1 dag / week 4-5 weken / jaar
Verhouding training / wedstrijden	70/30	70/30	70/30	60/40	50/50	40/60	30/70

¹ Gemiddeld aantal uren per week

² Gemiddeld aantal uren per week aangeboden binnen de vereniging of school

³ Gemiddeld aantal uren per week: Het begrijpen van mentale factoren en het doelgericht aanleren van mentale vaardigheden in groepsverband of individueel. De communicatie van de leraar die gericht is op het beïnvloeden van mentale factoren valt hier niet onder.

⁴ Gemiddelde aantallen per jaar

⁵ Een half jaar voor en na de PHV: 2 dagen/week

⁶ Geen padel

Als groep deelnemen aan (inter)nationale jeugdtoernooien / wedstrijden onder leiding van een ervaren padel-coach en zonder de aanwezigheid van ouders is leerzaam. Er komen vele aspecten - ook onverwachte - bij kijken. Het gezamenlijk trainen en kijken naar elkaars wedstrijden en gezamenlijk eten in Nederland en in het buitenland dragen bij tot een goede, sportieve opvoeding van de jeugdspelers. Daarnaast leren spelers van elkaar en vinden ze steun bij elkaar. Zo vormen ze geleidelijk hun eigen persoonlijkheid en wordt bovendien hun zelfstandigheid gestimuleerd.



Naast de groepstrainingen is extra individuele aandacht zinvol om bepaalde processen sneller te ontwikkelen. Ook kunnen duo-trainingen een goede trainingsvorm zijn. Denk hierbij aan, dat een (vaste) koppel samen training krijgt. Hierbij kunnen zij als 'team' werken aan hun aandachtspunten. Uitsluitend individueel trainen en begeleiden is echter niet de beste keuze voor de ontwikkeling van de persoonlijkheid van de spelers, zeker gezien het feit dat padel een teamsport is.

Meisjes

	5-6	7-8	9-10	11-12	12-13	14-15	16-17
Fase	FUNdament	FUNdament	Leren padellen	Leren Trainen	Trainen voor omvang en belastbaarheid	Trainen voor hoog niveau	Trainen om te presteren
Niveau	Padelkids	Padelkids	Regionaal	Regionaal / Nationaal P100	P100 / P250 -FIP Promises	P250 / P500 FIP Promises - Rise	P500 - FIP Rise / Star
Padel¹	1	1-2	2-4	3-5	6-8	8-10	10-12
Fysiek / bewegen²	2	3-4	4-5	4-6	3-4	4-5	5-6
Totaal¹	3	4-6	6-9	7-11	9-12	12-15	15-18
Prestatiegedrag³	0	0	0	1	1	1-2	2
Toernooien Nat.⁴	0	0	1-2	3-5	5-10	5-8	5-8
Toernooien Int.⁴	0	0	0	0	0-3	3-6	6-10
Toernooien Tot.⁴	0	0	1-2	3-5	5-13	8-14	11-18
Rust^{5, 6}	2 dagen / week 8 weken / jaar	2 dagen / week 8 weken / jaar	2 dagen / week 6-8 weken / jaar	1 dag / week 4-6 weken / jaar	1 dag / week 4-6 weken / jaar	1 dag / week 4-6 weken / jaar	1 dag / week 4-5 weken / jaar
Verhouding training / wedstrijden	70/30	70/30	70/30	60/40	50/50	40/60	30/70

¹ Gemiddeld aantal uren per week

² Gemiddeld aantal uren per week aangeboden binnen de vereniging of school

³ Gemiddeld aantal uren per week: Het begrijpen van mentale factoren en het doelgericht aanleren van mentale vaardigheden in groepsverband of individueel. De communicatie van de leraar die gericht is op het beïnvloeden van mentale factoren valt hier niet onder.

⁴ Gemiddelde aantallen per jaar

⁵ Een half jaar voor en na de PHV: 2 dagen/week

⁶ Geen padel



4.

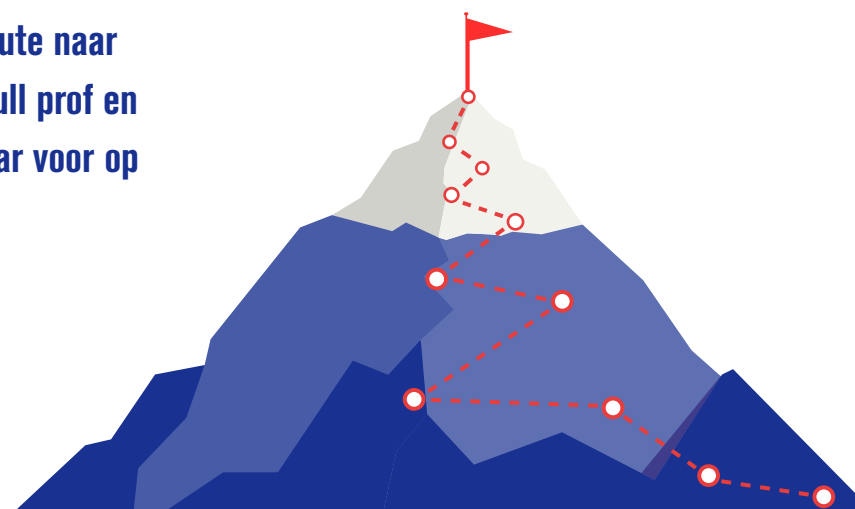
KEYS TO SUCCES

Op dit moment is er nog weinig ervaring over de beste route voor het bereiken van de padeltop. De Keys to Succes is nadrukkelijk een leidraad voor talentherkenning en talentontwikkeling voor de jeugd. Dit is gebaseerd op de huidige kennis die is opgedaan in en vanuit het buitenland, wedstrijdanalyses van de top in WPT en FIP circuit en onze huidige topspelers. Er is een eerste inschatting gemaakt van de duur en leeftijd om de top 100 te behalen. Vanaf de middelbare school duurt de route naar de top 100 gemiddeld 8 jaar als full prof en liggen de meisjes gemiddeld 2 jaar voor op de jongens.

Met het talent gestuurd programma 'Keys to Succes' voor de jongste jeugd tot en met de WPT-speler wil de KNLTB de komende jaren meer Nederlandse padellers in de wereldtop krijgen. Hierin worden vijf verschillende fasen in het leven van padeltalent onderscheiden: Basisschool (t/m 12), onderbouw (t/m 14), bovenbouw (t/m 18), tussengroep 18 t/m 23 jaar en de topgroep (FIP/WPT)

De toernooikeuze is gebaseerd op het niveau van de speler. De speler werkt zich van niveau naar niveau en slaat daardoor geen stappen over.

Een veelvoorkomende valkuil is het spelen van te veel toernooien om de weg naar succes te volgen. Dit belemmert echter de ontwikkeling, want het doel is om het spelniveau te verhogen. Jeugdpadel is opleiden. Opleiden is het zo goed mogelijk vullen van de rugzak van de speler, zodat deze optimaal is voorbereid om een zo groot mogelijke kans te krijgen om een succesvol professioneel padeller te worden.





Meisjes

Leeftijd	Selectie	Toernooien	Aantal Int. Toernooien
U14	Jeugd	NJK Padel / Landenontmoetingen	3
		P100, 250	
		FIP Promises	
U16	Jeugd	NJK Padel / Landenontmoetingen	6
		P250, 500	
		FIP Promises	
		FIP Promotion	
		Q FIP Rise	
U18	Jeugd	NJK Padel / Landenontmoetingen	10
		P500	
		FIP Star (Rise)	

Jongens

Leeftijd	Selectie	Toernooien	Aantal Int. Toernooien
U14	Jeugd	NJK Padel / Landenontmoetingen	3
		P100, 250	
		FIP Promises	
U16	Jeugd	NJK Padel / Landenontmoetingen	6
		P250, 500	
		FIP Promises	
		FIP Promotion	
		Q FIP Rise	
U18	Jeugd	NJK Padel / Landenontmoetingen	10
		P500	
		FIP Star (Rise)	

Te jong te veel nadruk leggen op resultaat zorgt voor succes op korte termijn, maar zal lange termijn succes uiteindelijk in de weg staan. De focus zal eerst liggen op veel spel en speler ontwikkeling. Opleiden gaat met vallen en opstaan. Het is cruciaal om juist in mindere periodes vertrouwen te houden in de ingeslagen weg.

De internationale toernooien en landenwedstrijden vinden zowel in Nederland plaats als in het buitenland. Het aantal internationale toernooien kan mogelijk iets variëren. Op dit moment zijn er verschillende circuits en ranglijsten, waarbij de focus met name ligt op het FIP en WPT-circuit. De ontwikkelingen in de verschillende circuits worden nauw gevolgd om op basis daarvan te bepalen welk circuit leidend is in de ranglijstontwikkeling.

5.

FUNDAMENT

Meisjes 5 - 8 Jongens 5 - 8 Biologische leeftijd +/- 2 jaar

Het belangrijkste in deze fase is plezier en genieten van het spelen van padel. Naast padel is het essentieel om meerdere sporten te beoefenen, welke worden aangeboden binnen de padelvereniging of padelschool voor een optimale ontwikkeling van de motorische vaardigheden. In deze fase zijn kinderen bezig om de basisvaardigheden van de padelsport aan te leren. Door het gebruik van het juiste racket, type bal en baangrootte kunnen de basisvaardigheden al op jonge leeftijd worden aangeleerd. Kinderen in deze ontwikkelingsfase zijn impulsief, speels, volgzzaam en afhankelijk.

Algemene aandachtspunten

- Ontwikkelen fundamentele bewegingsvaardigheden
- Ontwikkelen coördinatieve vermogens
- Ontwikkelen basis padelvaardigheden
- Aanleren aandachtscontrole en zelfvertrouwen

Aandachtspunten padelleraren en ouders

- Een leuke, veilige en stimulerende leeromgeving creëren waarbij het kind plezier heeft in het beoefenen van de sport
- Maak gebruik van zowel impliciete als expliciete leermethoden
- Groepslessen met de nadruk op spel en plezier
- Gebruik eenvoudige woorden in het coachen
- Heb geduld en gebruik aanmoedigingen
- Kinderen kunnen zich niet lang concentreren, dus gebruik variatie
- Kinderen leren door te ontdekken
- Straf niet op vaardigheid, dit kan leiden tot faalangst
- Beloon inzet, inspanning en doorzettingsvermogen
- Maak gebruik van verschillende materialen, makkelijke en speelse woorden en veel eigen voorbeelden
- Het kind moet zich vrij voelen om fouten te kunnen maken
- Minimaal 1x in de week vrij spelen

Topsport leefstijl

- Introductie regels en ethiek van het padel
- Sportiviteit
- Leren samenwerken
- Elkaar accepteren en respecteren

Medisch

- Aangepaste ballen en rackets



1.

Techniek

Algemeen

- KNLTB Padel KijkWijzer²²
- Aandacht voor aanleren juiste grepen
- Ontwikkelen basistechniek (bladcontrole, timing en balans)
- Ontwikkelen perceptie en anticipatie

Binnen de 5 spelsituaties:

1. Service

- Vastheid en precisie
- Coördinatie opgooi/slag

2. Return

- Vastheid, precisie
- Variatie

3. Verdediging

- Vastheid, precisie
- Variatie

4. Aanval

- Vastheid, precisie
- Variatie, velddekking

5. Transitie

n.v.t.

2.

Tactiek

Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties:

- Opstelling Balbaankeuze

3.

Fysiek

Aanpassingsvermogen

- De grondvormen van bewegen koppelen aan verschillende coördinatieve situaties en oefenvormen. Herhalen onder verschillende omstandigheden, met verschillende materialen en ondergronden.

Ritmisch vermogen

- Bewegen met kleine of grote passen
- Bewegen gekoppeld met ritmisch klappen
- Touwtjespringen, sprongen op de plaats
- Bewegen op muziek
- Stuiteren, gooi- en vangvormen met de bal

Evenwichtsvermogen

- Balansvormen op de plaats
- Bewegen, stoppen en balanceren op de plaats
- Ruimtelijk oriëntatievermogen
- Balvormen: gooien en vangen, rollen
- Koprol, draaien om eigen lichaams-as

Reactievermogen

- Schaduwlopen, spiegelen, startvormen, spelvormen, hooghouden van ballonnen

Kinesthetisch differentiatievermogen

- Gericht rollen, gooien en vangen
- Gericht afzetten en springen

Koppelingsvermogen

- Het combineren/koppelen van verschillende coördinatieve vaardigheden

4.

Prestatiegedrag

Algemeen

- Plezier
- Enthousiasme
- Leren samenwerken
- Zelfvertrouwen
- Sportiviteit
- Positieve houding op de baan

6.

LEREN PADELLEN

Meisjes 9 - 10 **Jongens** 9 - 10 **Biologische leeftijd** +/- 2 jaar

In deze fase ligt de nadruk op het verder ontwikkelen van de padelvaardigheden. Deze kunnen het beste voor de groeispurt worden aangeleerd, omdat de speler tijdens de groeispurt een verminderde coördinatie heeft.

Om de basisvaardigheden van het algemene bewegen verder te ontwikkelen is het ook in deze fase belangrijk om naast padel meerdere sporten te blijven beoefenen, welke worden aangeboden binnen de padelvereniging of padelschool, waarbij de focus wel steeds meer op het padel komt te liggen. Voor meisjes is dit de 'gouden leeftijd', omdat het een leeftijdsgevoelige periode voor super- snel motorisch leren is. Zien is doen! Het lichaam van een meisje bevindt zich in deze fase in een periode waarin het niet snel groeit. De verhoudingen binnen het lichaam zijn nu in balans en de ledematen zijn coördinatief goed op elkaar afgestemd. Bewegingen worden steeds vloeiender in frequentie, in ritme en in snelheid.

Algemene aandachtspunten

- Verder ontwikkelen padelvaardigheden (technisch/tactisch)
- Verder ontwikkelen coördinatieve vermogens
- Verder ontwikkelen aandachtscontrole, zelfvertrouwen en toewijding
- Sensitieve periode voor snelheid en flexibiliteit
- Leren visualiseren

Aandachtspunten padelleraren en ouders

- Intrinsieke motivatie, veiligheid en actieve deelname stimuleren
- Lange termijn doelen gaan voor resultaten op de korte termijn
- Groepslessen met nadruk op plezier en individuele doelstellingen
- Aanbieden andere sporten binnen de padelvereniging of padelschool

- Maak gebruik van zowel impliciete als expliciete leermethoden
- Kinderen:
 - leren door imitatie;
 - hebben grote behoefte aan duidelijkheid;
 - kunnen kort hun aandacht vasthouden;
 - ontkennen de angsten en onzekerheden die ze hebben.
- Minimaal 1x in de week vrij spelen

Topsport leefstijl

- Ontwikkelen autonomie om zelfstandigheid en zelfvertrouwen op te bouwen
- Ontwikkelen spelbeleving, succesbeleving en leren omgaan met het spelen van wedstrijden
- Sportiviteit
- Leren samenwerken
- Elkaar accepteren en respecteren

Medisch

- Basiskeuring
- Introductie warming-up en cooling-down
- Aandacht voor blessurepreventie en veel voorkomende blessures:
 - Groeischijf (elleboog en hiel)





1.

Techniek

Algemeen

- KNLTB Padel KijkWijzer²²
- Aandacht voor aanleren juiste grepen
- Ontwikkelen basistechniek (bladcontrole, timing en balans)
- Ontwikkelen perceptie en anticipatie

Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties:

1. Service

- Vastheid, precisie, variatie, anticipatie en velddekking

2. Return

- Vastheid, precisie (richting, diepte en hoogte), variatie, vaart, velddekking, anticipatie en onder druk

3. Verdedigend

- Vastheid, precisie, vaart, variatie, anticipatie, velddekking, onder druk en rotatie

4. Aanvallend

- Vastheid, precisie, variatie, vaart, velddekking, anticipatie, tempo, onder druk en rotatie

5. Transitie

- Vastheid, precisie, vaart, anticipatie

2.

Tactiek

Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties:

Opstelling

- Positie serverende team
- Positie ontvangende team
- Positie in lengte en breedte van de baan

Balbaankeuze

- Verandering van richting
- Wisseling vaart en tempo
- Verandering rotatie en hoogte
- Spelen in open ruimte
- Effect van het baanoppervlak
- Schakelen tussen bedoelingen

Bewegingen

- Draai in de hoek
- Nut van schijnbeweging begrijpen
- Invloed van schijnbeweging op tegenstander

Gedrag

- Rituelen service en return
- Verbale, non-verbale reacties
- Rust en vertrouwen per punt
- Voorkeur tegenstander lezen
- Camoufleren vermoeidheid
- Communicatie partner

3.

Fysiek

Aanpassingsvermogen

- De grondvormen van bewegen onder verschillende coördinatieve situaties en omstandigheden blijven variëren. Bijvoorbeeld: oefenvormen met ballen van verschillend(e) vorm, grootte en gewicht.

Ritmisch vermogen

- Bewegen met kleine of grote passen
- Bewegen gekoppeld met ritmisch klappen
- Touwtjespringen, sprongen op de plaats
- Bewegen op muziek

Evenwichtsvermogen

- Balansvormen op de plaats, rompstabiliteit
- Bewegen, roteren, stoppen en balanceren op de plaats

Ruimtelijk oriëntatievermogen

- Met veel kinderen in een kleine ruimte met de bal dribbelen, stuiteren, hooghouden, etc.

Reactievermogen

- Andere slagsporten (tafeltennis, squash, etc.)
- Oefenvormen met Reaction Ball

Kinesthetisch differentiatievermogen

- Jongleren met diverse materialen
- Mikspelen (trekbal, darten, slagbal)

Koppelingsvermogen

- Behendigheidsbaan waar meerdere grondvormen van bewegen aan elkaar gekoppeld zijn (in wedstrijdverband en op tijd)

4.

Prestatiegedrag

Ontwikkelen aandachtspunten:

Toewijding

- Eigen initiatief
- Investeren in jezelf
- Zelfwerkzaamheid
- Consciëntieus
- Grondig

Emotionele stabiliteit

- Neutraal of positief gedrag bij onnodige fouten
- Geduld versus frustratie
- Uitdaging zien in tegenslag

Zelfvertrouwen

- Weten wat je kunt
- Zelfbeeld
- Durven
- Oplossingsgericht

Aandachtscontrole

- Focus
- 100% hier en nu
- Onder druk taakgericht blijven

Doorzettingsvermogen

- Ieder punt willen winnen
- Uitdaging zien
- Altijd knokken, nooit opgeven

Leiderschap

- Verantwoordelijkheidsgevoel
- Respect
- Sportiviteit



7.

LEREN TRAINEN

Meisjes 11-12 **Jongens** 11-12 **Biologische leeftijd** +/- 2 jaar

In deze fase ligt de nadruk op het verder ontwikkelen van de padelvaardigheden en op het bereiken van fysieke bekwaamheid.

De ontwikkeling van fundamentele bewegingsvaardigheden en de coördinatieve vermogens zal leiden tot een veelzijdige beweegervaring.

Deze bewegingsvaardigheden zorgen voor een stevig fundament en daardoor fysieke bekwaamheid. Doordat de speler tijdens de groeispuurt een verminderde coördinatie heeft is het essentieel om voldoende fysieke bekwaamheid te bereiken, voordat de groeispuurt wordt ingezet. Hiervoor is het ook in deze fase belangrijk om naast padel meerdere sporten te blijven beoefenen, welke worden aangeboden binnen de padelvereniging of padelschool, waarbij de focus steeds meer op het padel komt te liggen. De meisjes kunnen in deze fase al dicht in de buurt van hun groeispuurt komen. Het is belangrijk om dit goed te monitoren en indien nodig de belasting aan te passen. Voor jongens is deze ontwikkelingsfase de 'gouden leeftijd', omdat het een leeftijdsgevoelige periode voor supersnel motorisch leren is. Zien is doen! Het lichaam van een jongen bevindt zich in een fase waarin het niet snel groeit. De verhoudingen binnen het lichaam zijn nu in balans en de ledematen zijn coördinatief goed op elkaar afgestemd. Bewegingen worden steeds vloeiender in frequentie, in ritme en in snelheid.

Algemene aandachtspunten

- Verder ontwikkelen padelvaardigheden (technisch/tactisch)
- Verder ontwikkelen aandachtscontrole, zelfvertrouwen, toewijding en emotionele stabiliteit
- Bereiken van fysieke bekwaamheid, voordat de groeispuurt begint

- Ontwikkelen probleemoplossend vermogen
- Leren visualiseren en werken aan routines
- Positieve zelfsprak

Aandachtspunten padelleraren en ouders

- Bereken de biologische leeftijd van de speler (centrecourt.nl/groeispurt)
- Intrinsieke motivatie, veiligheid en actieve deelname stimuleren
- Lange termijn doelen gaan voor resultaten op de korte termijn
- Groepslessen met individuele doelstellingen
- Aanbieden andere sporten binnen de padelvereniging of padelschool
- Maak gebruik van zowel impliciete als expliciete leermethoden
- Kinderen:
 - leren door imitatie;
 - hebben grote behoefte aan duidelijkheid;
 - kunnen kort hun aandacht vasthouden;
 - ontkennen de angsten en onzekerheden die ze hebben.
- Minimaal 1x in de week vrij spelen

Topsport leefstijl

- Ontwikkelen autonomie om zelfstandigheid en zelfvertrouwen op te bouwen
- Ontwikkelen spelbeleving, succesbeleving en leren omgaan met het spelen van wedstrijden
- Sportiviteit
- Leren samenwerken
- Positieve houding in alle omstandigheden

Medisch

- Basiskeuring
- Monitoren PHV door antropometrie metingen 3 keer per jaar.
- Een half jaar voor en na de groeispurt wordt de PHV elke 6 weken gemeten.
- Fysieke testen (2x per jaar)
- Professionelere warming-up en cooling-down
- Aandacht voor blessurepreventie en veel voorkomende blessures (groeischijf, elleboog en hiel)





1.

Techniek

Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties:

1. Service

- Vastheid, precisie, vaart, rotatie, variatie, velddekking en anticipatie

2. Return

- Vastheid, precisie (richting, diepte en hoogte), vaart, rotatie, variatie, tempo, velddekking, onder druk en anticipatie

3. Verdedigend

- Vastheid, precisie, vaart, variatie, rotatie, tempo, velddekking, anticipatie en onder druk

4. Aanvallend

- Vastheid, precisie, variatie, rotatie, vaart, tempo

5. Transitie

- Vastheid, precisie, tempo, vaart, velddekking en onder druk

2.

Tactiek

Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties:

Opstelling

- Positie serverende team
- Positie ontvangende team
- Positie in lengte en breedte van de baan

Balbaankeuze

- Verandering van richting
- Wisseling vaart en tempo
- Verandering rotatie en hoogte
- Spelen in open ruimte
- Effect van het baanoppervlak
- Schakelen tussen bedoelingen

Bewegingen

- Draai in de hoek
- Nut van schijnbeweging begrijpen
- Invloed van schijnbeweging op tegenstander

Gedrag

- Rituelen service en return
- Verbale, non-verbale reacties
- Rust en vertrouwen per punt
- Voorkeur tegenstander lezen
- Camoufleren vermoeidheid
- Communicatie partner

3.

Fysiek

Kracht en power

- Aanleren van de juiste techniek
- Multi-joint krachtoefeningen (stok, halter, gewicht)
- Werken met eigen lichaamsgewicht, elastiek of medicine bal (push-up, optrekken, lunges, etc.)
- Sprongkracht in diverse oefenvormen (techniek en variatie)

Snelheid en behendigheid

- Ontwikkelen in verschillende richtingen (lineair en multi- directioneel)
- Voetenwerk patronen (bal bereikend en herstellend)
- Loopscholing Behendigheidsbaan (tussen, onder en over obstakels in wedstrijdverband en op tijd)
- Spelvormen als reactiespelen (tikspelen en trefbal)

Uithoudingsvermogen

- Accent op het aerobe energiesysteem (vooral meisjes, jongens in volgende ontwikkelingsfase)
- Oefenvormen achter elkaar uitvoeren met weinig rust

Lenigheid en mobiliteit

- Dynamische (<3sec, warming-up) en statische (>10sec, cooling-down) rekoefeningen

Stabiliteit

- Ontwikkelen Athletic Stance (optimale uitgangshouding)
- Aanleren van diverse plankvormen en grond oefeningen
- Houdingscorrectie en instructie
- Aandacht voor schoudergordel

4.

Prestatiegedrag

Werken aan competenties volgens de Leerlijn Prestatiegedrag van NOC*NSF.

Werken aan Niveau 1:

- Aandacht richten
- Doorzettingsvermogen
- Optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling
- Probleemoplossend vermogen
- Zelfvertrouwen



8.

TRAINEN VOOR OMVANG EN BELASTBAARHEID

Meisjes 12 - 13 **Jongens** 13 - 14 **Biologische leeftijd** +/- 2 jaar

In deze fase moet de speler zich ontwikkelen als wedstrijdspeler. Dit is voor zowel jongens als meisjes de fase waarin de groeisput kan plaatsvinden en het is belangrijk om de trainingsbelasting daaropaf te stemmen.

Door het variëren van oefenstof heeft het aanpassingsvermogen in de vorige ontwikkelingsfasen veel aandacht gehad. Tijdens de groeisput (veranderde lengte van de ledematen) veroorzaken dezelfde sportbewegingen een natuurlijke vorm van constante variatie. De variatie ontstaat met name door de groei en niet door de oefenstof.

Tijdens de groeisput is er vaak sprake van een verminderde coördinatie, waardoor er niet te veel aandacht moet worden gegeven aan het aanleren van nieuwe vaardigheden. Daarnaast moet bij het spelen van wedstrijden en toernooien rekening worden gehouden met eventuele negatieve resultaten ten gevolge van de snelle fysieke veranderingen. Binnen deze ontwikkelingsfase lopen de biologische leeftijdsverschillen, op zowel het fysieke als het mentale vlak, behoorlijk uiteen (2 tot 5 jaar).

Dit vraagt om een individueel aangepaste trainingsbelasting. Tijdens de teamtraining kunnen vroeg- of laatbloeiers door grote lichamelijke verschillen eenvoudig onder- of overbelast worden. Het is aan de padelleraar om het doseren van de trainingsbelasting in goede banen te leiden.

Algemene aandachtspunten

- Monitoren groeisput, trainingsbelasting en sensitieve periodes
- Geleerde vaardigheden uit de training toepassen in wedstrijd situaties
- Ontwikkelen van een eigen speltype en wapens
- Verder ontwikkelen besluitvaardigheid
- Verder ontwikkelen aandachtscontrole, zelfvertrouwen, toewijding, emotionele stabiliteit, vechtlust en leiderschap



- Routines creëren om in de ideale prestatietoestand te komen
- Gebruik maken van visualisatie en routines
- Positieve zelfspraak
- Wedstrijdplezier ontwikkelen

Aandachtspunten padelleraren en ouders

- Bereken de biologische leeftijd van de speler (centrecourt.nl/groeispurt)
- Rekening houden met verschillen tussen vroeg- en laatbloeiërs
- Lange termijn doelen gaan voor resultaten op de korte termijn
- Opstellen individueel trainings- en wedstrijdschema (3:1 win ratio)
- Gebruik maken van video analyse (trainingen en wedstrijden)
- Ondersteunen speler en zorgdragen voor plezier en intrinsieke motivatie
- De factor rust moet goed worden bewaakt (arbeid/rustverhouding en nachtrust)
- Kinderen zijn gevoelig voor het belachelijk maken van hun prestatie
- Uit kritiek niet in een groep, maar één op één
- Leg nadruk op de eigen verantwoordelijkheid
- Leg uit waarom en waarop er getraind moet worden
- Minimaal 1x in de week vrij spelen

Topsport leefstijl

- Intrinsieke motivatie
- Balans tussen training en privéleven
- Ontwikkelen verantwoordelijkheid en zelfdiscipline
- Ontwikkelen zelfregulatie en reflectie (doelen stellen, evalueren en bijstellen)
- Bijhouden well-being
- Zelfstandig uitvoeren warming-up en cooling-down
- Belang inzien van sportvoeding en prestatie
- Belang inzien van diverse toepassingen om goed te herstellen
- Voorlichting matchfixing

Medisch

- Uitgebreid sportmedisch onderzoek
- Begeleiding door sportarts en fysiotherapeut
- Begeleiding voedingsdeskundige: sportvoeding, sport- en herstel- dranken, voedingssupplementen
- Monitoren PHV door antropometrie metingen 3 keer per jaar. Een half jaar voor en na de groeispurt wordt de PHV elke 6 weken gemeten
- Fysieke testen (2x per jaar)
- Monitoren en doseren trainingsbelasting
- Dopingvoorlichting (Brons)
- Aandacht voor blessurepreventie en veel voorkomende blessures:
 - Groeischijf (elleboog, knie en hiel)
 - Kraakbeenletsels (elleboog en knie)
 - Stressfracturen (rug en voet)



1.

Techniek

Algemeen

- Techniek verbeteren met voor de speler specifieke aandachtspunten volgens KNLTB POP Padel vanuit de 5 spelsituaties en/of eigen speltype (aanvallend/verdedigend):
 1. Service
 2. Return
 3. Verdedigend
 4. Aanvallend
 5. Transitie

2.

Tactiek

Algemeen

- Tactiek verbeteren met voor de speler specifieke aandachtspunten volgens KNLTB POP Padel vanuit de 5 spelsituaties en/of eigen speltype (aanvallend/verdedigend):
 1. Service
 2. Return
 3. Verdedigend
 4. Aanvallend
 5. Transitie

3.

Fysiek

Kracht en power

- Verfijnen van de juiste techniek
- Multi-joint krachtoefeningen (squat, deadlift, snatch en bench press)
- Werken met eigen lichaamsgewicht elastiek of medicine bal (1-3 kg)
- Sprongkracht in diverse oefenvormen (techniek en variatie)

Snelheid en behendigheid

- Ontwikkelen in verschillende richtingen (lineair en multi- directioneel)
- Technisch verfijnen voetenwerk (bal bereikend en herstellend) en loopscholing
- Behendighedsbaan (tussen, onder en over obstakels in wedstrijdverband en op tijd)
- Spelvormen als reactiespelen (tikspelen en trefbal)

Uithoudingsvermogen

- Accent op het aerobe energiesysteem (vooral jongens)
- Oefenvormen achter elkaar uitvoeren met weinig rust
- Hartslagregistratie
- Lenigheid en mobiliteit
- Dynamische (warming-up) en statische (cooling-down) rekoefeningen
- Verbeteren flexibiliteit essentieel

Stabiliteit

- In staat zijn Athletic Stance toe te passen tijdens het padellen en de conditie-training
- Aanleren van diverse plank-vormen en grond oefeningen
- Houdingscorrectie en instructie
- Aandacht voor schouder-gordel

4.

Prestatiegedrag

Werken aan competenties volgens de Leerlijn Prestatiegedrag van NOC*NSF.

Werken aan Niveau 1:

- Communiceren
- Doelgericht werken
- Grenzen stellen & bewaken
- Plannen
- Probleemoplossend vermogen
- Procesgericht werken
- Reflectie op je ontwikkeling & prestatie

Werken aan Niveau 2:

- Aandacht richten
- Doorzettingsvermogen
- Optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling
- Zelfvertrouwen



9.

TRAINEN VOOR HOOG NIVEAU

Meisjes	Jongens	Biologische leeftijd
14 - 15	15 - 16	+/- 2 jaar

In deze fase moet de speler zich verder ontwikkelen als competitieve wedstrijdspeler. Het speltype krijgt steeds meer vorm en wapens worden door ontwikkeld. De speler bevindt zich in deze ontwikkelingsfase net na de groeispuurt.

De massa van de spieren en het skelet nemen een paar maanden na de PHV versneld toe bij jongens. De meisjes danken hun vormen aan de gestage toename van vetweefsel en het breder worden van de heupen. Doordat de spiermassa toeneemt, Peak Weight Velocity (PWV), ontstaat er ook een toename van kracht. De PWV is de fase waarin het lichaamsgewicht op maximale snelheid toeneemt.

Dit verschilt voor jongens en voor meisjes ten opzichte van de PHV. Bij jongens ligt deze ongeveer 2 tot 4 maanden na de PHV en bij meisjes ongeveer 3 tot 9 maanden. Het ontwikkelen van kracht en het anaerobe energiesysteem staat nu centraal.

Echter, de afgenomen coördinatie tijdens de groeispuurt in combinatie met een sterke toename van kracht kan een gevaarlijke situatie opleveren. De praktijk wijst uit dat in deze periode veel blessures voorkomen.

Algemene aandachtspunten

- Monitoren groeispuurt, trainingsbelasting en sensitieve periodes
- Geleerde vaardigheden uit de training toepassen in wedstrijd situaties
- Verder ontwikkelen van een eigen speltype (invullen vragenlijst speltype)
- Verder ontwikkelen besluitvaardigheid
- Verder ontwikkelen aandachtscontrole, zelfvertrouwen, toewijding, emotionele stabiliteit, vechtlust en leiderschap
- Gebruik maken van visualisatie en routines
- Positieve zelfsprak





Aandachtspunten padelleraren en ouders

- Rekening houden met verschillen tussen vroeg- en laatbloeiers
- Opstellen individueel trainings- en wedstrijdschema (3:1 win ratio)
- Lange termijn doelen gaan voor resultaten op de korte termijn
- Video analyse (trainingen en wedstrijden)
- Ondersteunen speler en zorgdragen voor plezier en intrinsieke motivatie
- Minimaal 1x in de week vrij spelen

Topsport leefstijl

- Intrinsieke motivatie
- Balans tussen training en privéleven
- Ontwikkelen verantwoordelijkheid en zelfdiscipline
- Ontwikkelen zelfregulatie en reflectie (doelen stellen, evalueren en bijstellen)
- Bijhouden well-being
- Leren omgaan met verschillende omstandigheden (zowel in binnen- en buitenland)
- Zelfstandig uitvoeren warming-up, cooling-down en krachtprogramma
- Belang inzien van sportvoeding en prestatie
- Belang inzien van diverse toepassingen om goed te herstellen
- Voorlichting matchfixing

Medisch

- Topsportkeuring
- PWV voor zowel jongens en meisjes
- Begeleiding door sportarts en fysiotherapeut
- Begeleiding voedingsdeskundige: sportvoeding, sport- en herstel- dranken, voedingssupplementen, eetstoornissen, wedstrijdvoorbereiding, in het buitenland
- Fysieke testen (2x per jaar)
- Monitoren en doseren trainingsbelasting
- Dopingvoorlichting (Zilver)
- Individueel programma blessurepreventie (2-4x per week)
- Veel voorkomende blessures:
 - Groeischijf (elleboog en knie)
 - Kraakbeenletsels (elleboog en knie)
 - Stressfracturen (rug en voet)
 - Peesletsels (schouder, pols en knie)



1.

Techniek

Algemeen

- Techniek verbeteren met voor de speler specifieke aandachtspunten volgens KNLTB POP Padel vanuit de 5 spelsituaties en/of eigen speltype (aanvallend/verdedigend):
 1. Service
 2. Return
 3. Verdedigend
 4. Aanvallend
 5. Transitie

2.

Tactiek

Algemeen

- Tactiek verbeteren met voor de speler specifieke aandachtspunten volgens KNLTB POP Padel vanuit de 5 spelsituaties en/of eigen speltype (aanvallend/verdedigend):
 1. Service
 2. Return
 3. Verdedigend
 4. Aanvallend
 5. Transitie

3.

Fysiek

Kracht en power

- Werken met maximale belasting wordt afgeraden (1 RM), technische uitvoering is leidend
- Krachtprogramma periodiseren advies 2x per week)
- Multi-joint krachtoefeningen (squat, deadlift, snatch en bench press)
- Sprongkracht in diverse oefenvormen (progressieve overload)
- Complexe of geïsoleerde vormen met medicine bal (3-10 kg)

Snelheid en behendigheid

- Ontwikkelen in verschillende richtingen (lineair en multi- directioneel) met aandacht voor een grotere paslengte door toename afzetkracht
- Technisch verfijnen voetenwerk (bal bereikend en herstellend) en loopscholing

Uithoudingsvermogen

- Sensitieve leeftijd ontwikkelen anaerobe systeem (met en zonder melkzuurvorming)
- Intervaltraining en shuttle sprints
- Oefenvormen achter elkaar uitvoeren met weinig rust
- Hartslagregistratie

Lenigheid en mobiliteit

- Dynamische (warming-up) en statische (cooling-down) rekoefeningen
- Flexibiliteit verdient nog steeds extra aandacht

Stabiliteit

- In staat zijn Athletic Stance toe te passen tijdens het padellen en de conditietraining
- Diverse plankvormen en grond- oefeningen verder uitbouwen (progressieve overload)

Houdingscorrectie en instructie

- Aandacht voor schoudergordel
- Aandacht voor heupstabiliteit (met name meisjes)

4.

Prestatiegedrag

Werken aan competenties volgens de Leerlijn Prestatiegedrag van NOC*NSF.

Werken aan Niveau 1:

- Aanpassingsvermogen
- Beslissingen nemen
- Plannen
- Presteren onder druk

Werken aan Niveau 2:

- Aandacht richten
- Communiceren
- Doelgericht werken
- Doorzettingsvermogen
- Grenzen stellen & bewaken
- Probleemoplossend vermogen
- Procesgericht werken
- Optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling
- Reflectie op je ontwikkeling & prestatie
- Zelfvertrouwen



10.

TRAINEN OM TE PRESTEREN

Meisjes	Jongens	Biologische leeftijd
16 - 17	17 - 18	+/- 2 jaar

In deze fase staat de training steeds meer in het teken van specialiseren en individualiseren. De speler maakt in deze fase de keuze om stappen te zetten richting een professionele padelcarrière.

Alles staat in het teken van een hoge en constante kwaliteit in zowel trainingen als wedstrijden. De speler is nu 24/7 topsporter en handelt hier ook naar. Alle systemen zijn nu goed trainbaar en de opbouw van kracht en power kan geleidelijk worden ingezet.

Algemene aandachtspunten

- Optimale trainings- en wedstrijd- omvang
- Geleerde vaardigheden uit de training op een steeds hoger niveau toepassen in wedstrijd situaties
- Verder ontwikkelen van de fysieke aspecten die benodigd zijn in het mondiale toppadel
- Verder ontwikkelen aandachtscontrole, zelfvertrouwen, toewijding, emotionele stabiliteit, vechtlust en leiderschap
- Gebruik maken van visualisatie en routines
- Positieve zelfsprak

Aandachtspunten padelleraren en ouders

- Periodiseren van individueel trainings- en wedstrijdschema (3:1 win ratio)
- Lange termijn doelen gaan voor resultaten op de korte termijn
- Focus op prestatiedoelen
- Trainingen zijn uitdagend en padel- specifiek met uitgestippelde doelen
- Ondersteunen speler, zorgdragen voor plezier en intrinsieke motivatie en vertrouwen geven
- Video analyse (trainingen en wedstrijden)
- Minimaal 2x in de week vrij spelen





Topsport leefstijl

- Intrinsieke motivatie
- 24/7 topsport bedrijven
- Positieve sportervaringen zijn zeer bepalend voor de activiteiten als volwassene
- Omgaan met verschillende omstandigheden (zowel in binnen- en buitenland)
- Verder ontwikkelen verantwoordelijkheid en zelfdiscipline
- Verder ontwikkelen zelfregulatie en reflectie (doelen stellen, evalueren en bijstellen)
- Bijhouden well-being
- Hoge kwaliteit en zelfstandigheid in de warming-up, cooling-down, herstel en voedingspatroon
- Voorlichting matchfixing
- Een ambassadeur zijn voor het Nederlandse padel

Medisch

- Topsportkeuring
- Begeleiding door sportarts en fysiotherapeut
- Voeding: individueel maatwerk door voedingsdeskundige
- Fysieke testen (2x per jaar)
- Monitoren en doseren trainingsbelasting
- Dopingvoorlichting (Zilver)
- Individueel programma blessurepreventie (2-4x per week)
- Veel voorkomende blessures:
 - Groeischijf (elleboog en knie)
 - Kraakbeenletsels (elleboog en knie)
 - Stressfracturen (rug en voet)
 - Peesletsels (schouder, pols en knie)



1.

Techniek

Algemeen

- Huidige vaardigheden uitvoeren op een hoger niveau, hoger tempo en hogere kwaliteit.
- De technische aandachtspunten moeten de tactische doelen ondersteunen.

2.

Tactiek

Algemeen

- Optimaliseren gebruik bedoelingen vanuit het speltype van de speler:
 - Opbouwen
 - Scoren
 - Voorkomen van scoren
 - Uitlokken

3.

Fysiek

Kracht en power

- Krachtprogramma periodiseren (advies 2-4x per week)
- Multi-joint krachtoefeningen
- Sprongkracht (externe belasting)
- Complexe of geïsoleerde vormen met medicatie bal (3-10 kg)
- Contrasttraining (afwisselen van zware met lichte weerstand)

Snelheid en behendigheid

- Ontwikkelen in verschillende richtingen (lineair en multi- directioneel) met aandacht voor een grotere paslengte door toename afzetkracht
- Voetenwerk onder weerstand (elastiek, vest, heuvel en zand)
- Koppel kracht en power aan behendigheid (hekjes, horden, kasten en ladders)

Uithoudingsvermogen

- In padelvorm
- Intervaltraining en shuttle sprints
- Oefenvormen achter elkaar uitvoeren met weinig rust
- Hartslagregistratie
- Lenigheid en mobiliteit
- Dynamische (warming-up) en statische (cooling-down) rekoefeningen
- Yoga (zonnegroet)
- Stabiliteit
- Onderdeel van de krachttraining (unilateraal)
- Plankvormen en grondoefeningen onder weerstand
- Aandacht voor schoudergordel

4.

Prestatiegedrag

Werken aan competenties volgens de Leerlijn Prestatiegedrag van NOC*NSF.

Werken aan Niveau 2:

- Aanpassingsvermogen
- Beslissingen nemen
- Communiceren
- Plannen
- Presteren onder druk
- Probleemoplossend vermogen

Werken aan Niveau 3:

- Aandacht richten
- Doelgericht werken
- Doorzettingsvermogen
- Grenzen stellen & bewaken
- Procesgericht werken
- Optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling
- Reflectie op je ontwikkeling & prestatie
- Zelfvertrouwen



REFERENTIELIJST

1. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013) **Long-Term Athlete Development.** United States: Human Kinetics.
2. Wormhoudt, R., Teunissen, J.W., & Savelsbergh, G. (2012) **Athletic Skills Model, voor een optimale talentontwikkeling.** Nieuwegein: Arko Sports Media.
3. Torres-Luque G, Ramirez A, Cabello-Manrique D, Nikolaidis PT, Alvero-Cruz JR. **Match analysis of elite players during paddle tennis competition.** Int J Perform Anal Sport. 2015;15(3):1135–44.
4. García-Benítez S, Courel-Ibáñez J, Pérez-Bilbao T, Felipe JL. **Game Responses During Young Padel Match Play: Age and Sex Comparisons.** 2Journal Strength Cond Res. 2018;32(4):1144–9.
5. Sánchez-Alcaraz BJ, Jiménez V, Muñoz D, Ramón-Llin J. **External training load differences between male and female professional padel.** J Sport Heal Res. 2021;13(3):445–54.
6. Carrasco L, Romero S, Sañudo B, de Hoyo M. **Game analysis and energy requirements of paddle tennis competition.** Sci Sport. 2011;26(6):338–44.
7. Sánchez-Alcaraz, B. J., Muñoz, D., Pradas, F., Ramón-Llin, J., Cañas, J., & Sánchez-Pay, A. (2020). **Analysis of serve and serve-return strategies in elite male and female padel.** *Applied Sciences (Switzerland)*, 10(19). <https://doi.org/10.3390/APP10196693>
8. Courel-Ibáñez J, Sánchez-Alcaraz Martínez BJ, Cañas J. **Game performance and length of rally in professional padel players.** J Hum Kinet. 2017;55(1):161–9.
9. Lupo C, Condello G, Courel-Ibáñez J, Gallo C, Conte D, Tessitore A. **Effect of gender and match outcome on professional padel competition.** RICYDE Rev Int Ciencias del Deport. 2018;51(14):29–41.
10. Priego JI, Melis JO, Llana-Belloch S, Pérezsoriano P, García JCG, Almenara MS. **Padel: A Quantitative study of the shots and movements in the high-performance.** J Hum Sport Exerc. 2013;8(4):925–31.
11. Castillo-Rodríguez A, Alvero-Cruz JR, Hernández-Mendo A, Fernández-García JC. **Physical and physiological responses in Paddle Tennis competition.** Int J Perform Anal Sport. 2014;14(2):524–34.



12. Ramón-Llin J, Guzmán JF, Belloch SL, Vučković G, James N. **Comparison of distance covered in paddle in the serve team according to performance level.** J Hum Sport Exerc. 2013;8(3 PROC):2–5.
13. Ramón-Llin J, Llana S, Guzmán J, Vuckovic G, Muñoz D, Sánchez-Alcaraz BJ. **Analysis of distance covered in padel according to the player's role and level.** Acciónmotriz. 2020;25(July):59–67.
14. Courel-Ibanez J, Sánchez-Alcaraz Martínez BJ, Muñoz Marín D. **Exploring Game Dynamics in Padel: Implications for Assessment and Training.** J Strength Cond Res. 2019;33(7):1971–7.
15. Ramón-Llin J, Guzmán J, Martínez-Gallego R, Vučković G, Muñoz D, Sánchez-Alcaraz BJ. **Comparison of service tactic formation on players' movements and point outcome between national and beginner level padel.** PLoS One. 2021;16(10 October).
16. Courel-Ibáñez J. **Game patterns in padel: a sequential analysis of elite men players.** Int J Perform Anal Sport [Internet]. 2021;21(4):579–88. Available from: <https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1927630>
17. Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004) **A developmental perspective on transitions faced by athletes.** In M. Weiss (Ed.) **Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective (pp. 507-527).** Morgantown, WV: Fitness Information Technology
18. KNLTB (2018) **Ouderbeleid.**
19. Weltevreden, G., Spanjersberg, I. & Otten, J. (2015) **Slagen... tips voor tennisouders.** Lichtenvoorde: Grafistar
20. NOC*NSF (2018) **Leerlijn Prestatiegedrag.**
21. KNLTB (2018) **Optimale Balans tussen Belasting en Belastbaarheid.**
22. KNLTB (2022) **KNLTB Padel KijkWijzer.**



Colofon

Uitgave:

Januari 2023

Redactie:

Koninklijke Nederlandse Lawn
Tennis Bond, Amstelveen

Fotografie:

Alyssa van Heyst
Henk Koster

Vormgeving:

Optima Forma bv, Voorburg

**EXPECT THE
UNEXPECTED**

