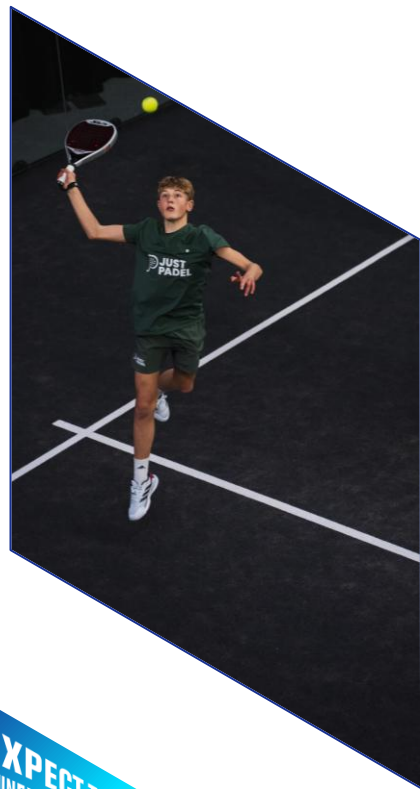


PROGRAMMA TOPPADEL JEUGD



2024-
2025

EXPECT THE
UNEXPECTED

WAT WORDT ER VOOR TOPPADEL JEUGD GEDAAN EN STAAT ER OP DE AGENDA VOOR 2025?

- Centrale trainingen (11 t/m 18 jaar)
- 1x in 2 weken multidisciplinair overleg (MDO) over selectiespelers
- Medische ondersteuning
- Fysiek trainingsprogramma
- Themadagen
- Scoutingsdagen
- Toernooireizen (begeleiding) en uitwisselingen



EXPECT THE
UNEXPECTED

CENTRALE TRAININGEN

KNLTB Trainingsoverzicht

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
16:00 – 17:30 Fysiek of baan Jongens U16/U18	15:30 – 17:00 Baan Meisjes U14	14:30 – 16:00 Baan Jongens U14/U16	16:00 – 17:30 Baan Meisjes U16/U18 en Baan of Fysiek Jongens U14/U16
17:30 – 19:00 Fysiek of baan Jongens U16/U18	17:00 – 18:30 Fysiek Meisjes U14	16:00 – 17:30 Fysiek Jongens U14/U16 en Baan Jongens U16/U18 17:30 – 19:00 Fysiek Jongens U16/U18	17:30 – 19:00 Fysiek Meisjes U16/U18 en Baan of Fysiek Jongens U14/U16

Doelen

Groep A – U14:

Trainen om hoger niveau te behalen
Het maken van toernooiverslagen

Groep B – U16/U18:

Trainen om te presteren
Specialiseren speltype spelers

AANTALLEN SELECTIE '24-25

We spreken van selectiespelers als hij/zij een spelersovereenkomst heeft voor het gehele seizoen. 5 meiden U16/U18 hebben geen spelersovereenkomst in seizoen 24-25, maar trainen wel wekelijks.

- U14 meiden – 2
- U14 jongens – 3
- U16 meiden – nvt
- U16 jongens – 5
- U18 meiden – nvt
- U18 jongens – 4



EXPECT THE
UNEXPECTED

EVALUATIEMOMENTEN

Multidisciplinair overleg (MDO)

- Frequentie om de week
- Aanwezig? Bewegingswetenschapper(s), fysieke trainer, Bondscoach Jeugd, bondsarts
- Onderwerpen:
 - Inzet en aanwezigheid trainingen
 - Gebruik en resultaten Smartabase
 - POP
 - Deelname en prestaties toernooien

10 minuten gesprekken

- Frequentie: 4 keer per selectiejaar
- Aanwezig? Speler, ouder, Bondscoach (eventueel privécoach en fysieke trainer)

Teamworks AMS (voorheen Smartabase) terugkoppeling:

- Frequentie: Elke woensdag persoonlijk gesprek (speler en bewegingswetenschapper)
- Wekelijkse algemene terugkoppeling via whatsapp

MEDISCHE ONDERSTEUNING

Groep A (t/m 14 jaar)	Groep B (t/m 18 jaar)
1x per 2 jaar basis medische keuring bij Bondsarts Padel	1x per jaar basis medische keuring met om het jaar een aanvullende sportmedische test
Deelname Bondsarts en Fysiotherapeut MDO	Deelname Bondsarts en Fysiotherapeut MDO
Beschikbaarheid fysiotherapeut elke woensdag	Beschikbaarheid fysiotherapeut elke woensdag
Bondsarts is 7 dagen per week bereikbaar voor medisch advies, maar dit gaat altijd via de bondscoach	Bondsarts is 7 dagen per week bereikbaar voor medisch advies, maar dit gaat altijd via de bondscoach
1-2 Themasessies per jaar gericht op blessure preventief werken of hoe te handelen bij beginnende blessure op de baan	1-2 Themasessies per jaar gericht op blessure preventief werken of hoe te handelen bij beginnende blessure op de baan
1e intake voeding vanuit KNLTB, maar vervolg eigen kosten speler (alleen op advies vanuit Bondscoach)	1e intake voeding vanuit KNLTB, maar vervolg eigen kosten speler (alleen op advies vanuit Bondscoach)

FYSIEK PROGRAMMA



Vanuit de KNLTB 1x 1,5 uur per week voor U14, U16, U18 meisjes en 2x 1,5 uur per week voor U14, U16, U18 jongens



2 evaluatiemomenten aan de hand van fysieke testen. 1e test in december 2024 en 2e test in voorjaar 2025. Daarnaast worden de resultaten uit Teamworks AMS ook meegenomen in het programma.



Focus op kracht, lenigheid, coördinatie, snelheid en uithoudingsvermogen – met altijd aandacht voor blessurepreventie. Verder leren de spelers niet alleen wat trainen is, maar vooral h e zij moeten trainen – met kennis van hun eigen lichaam als basis.



Q4 2024: Programma's ingebouwd in de Bridge App en in Q1 2025 verder uitgebouwd op basis van de fysieke testen

THEMADAGEN

Verspreid door het seizoen een ingebouwd programma met verschillende topics die bijdragen aan de ontwikkeling van de spelers.

Thema's die op dit moment centraal staan:

- Ademhaling (6 sessies)
- Samenwerken en communiceren (U16/U18)
- Voeding (speler en ouders, gericht op herstel en wedstrijden)
- Slaap (spelers U16/U18 en ouders U14)
- Plannen en doelgericht samenwerken
- Dopingeducatie
- Signalering lichamelijke ongemakken / EHBO



EXPECT THE
UNEXPECTED

UITWISSELINGEN / TOERNOOIBEGELEIDING

Met onze selectie reizen we per leeftijdsgroep naar 1 of 2 internationale toernooien zodat:

- De spelers worden uitgedaagd op een hoger niveau
- Ze internationale wedstrijdervaring op kunnen doen en andere tegenstanders zien

Daarnaast gaan we uitwisselingen organiseren voorafgaand FIP Promises toernooien in Nederland om meer internationale spelers naar Nederland te halen.



EXPECT THE
UNEXPECTED

SCOUTING

Waarom?

- Zorgen voor een continue aanvulling vanuit de jongste leeftijdscategorie U12 en U14.
- Aanvullen van de gaten in de huidige selectie in de leeftijdscategorie U16, met de nadruk op de meiden.

Hoe?

- Het organiseren scoutingsdagen in verschillende regio's van het land in samenwerking met clubs en leraren waarbij 1-2 selectiespelers aanwezig zijn als voorbeeld.
- Het bezoeken van andere jeugd activiteiten en toernooien in het land en contact leggen met padelscholen en verenigingen
- In 2026 gebruik gaan maken van de data uit het TOF Padel programma

Planning:

- Scoutingsdagen in mei, juni en juli

SCOUTING



Doel van scoutingsdagen:

- Jeugdspelers met een hoger niveau vanuit verschillende clubs bij elkaar brengen



Vervolg:

- Samenwerking opzoeken met lokale clubs en padelscholen
- Opzetten van een subgroep op een centrale locatie in Nederland, die mogelijk daarna kan doorstromen naar de selectie.
- Opzetten van extra training- en wedstrijdmomenten voor talentvolle U12/U14 spelers



EXPECT THE
UNEXPECTED