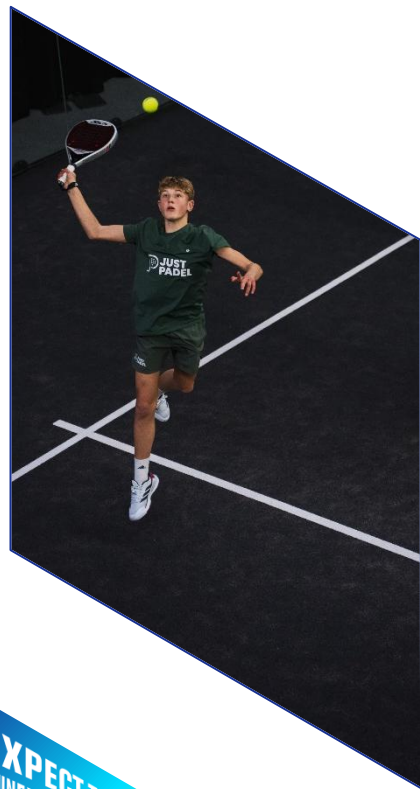


PROGRAMMA TOPPADEL JEUGD



2025-
2026

EXPECT THE
UNEXPECTED

WAT WORDT ER VOOR TOPPADEL JEUGD GEDAAN EN STAAT ER OP DE AGENDA VOOR 2026?

- Wekelijks trainingsprogramma voor spelers van 10 t/m 18 jaar
 - 2x per week baantraining
 - 2x per week fysieke training
- 1x in de maand multidisciplinair overleg (MDO) over selectiespelers
- Medische ondersteuning (fysiotherapie en bondsarts)
- Themadagen (voeding, slaap, samenwerken/communiceren, ademhaling en meer)
- Padel-up scoutingsdagen
- Toernooireizen (begeleiding) en uitwisselingen met selectie uit het buitenland



EXPECT THE
UNEXPECTED

CENTRALE TRAININGEN

KNLTB Trainingsoverzicht

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
14:00 – 17:00 fysiek en baantraining U16	16:00 – 19:00 fysiek en baantraining U12/U14	14:30 – 17:30 fysiek en baantraining U18 jongens	15:00 – 19:30 fysieke training (in twee groepen) en baantraining U12/U14
15:30 – 18:30 fysiek en baantraining U18 jongens	16:00 – 19:00 fysiek en baantraining U16/U18 meisjes	16:00 – 18:00 fysiek en baantraining U16	15:00 – 18:00 fysiek en baantraining U18 meisjes

Doelen

Groep A – U12/U14:

Trainen om hoger niveau te behalen
Het maken van toernooiverslagen

Groep B – U16/U18:

Trainen om te presteren
Specialiseren speltype spelers

AANTALLEN SELECTIE '25-26

We spreken van selectiespelers als hij/zij een spelersovereenkomst heeft voor het gehele seizoen. Hieronder een overzicht van het aantal selectiespelers per leeftijdscategorie, kijkend naar 2026:

- U12 jongens – 5
- U12 meisjes – 0
- U14 meiden – 3
- U14 jongens – 2
- U16 meiden – 2
- U16 jongens – 7
- U18 meiden – 3
- U18 jongens – 5



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 Teamworks AMS
 - POP
 - Deelname en prestaties toernooien

10 minuten gesprekken

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

Teamworks AMS 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 (en mogelijk dinsdag)	Beschikbaarheid fysiotherapeut elke woensdag (en mogelijk dinsdag)
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 Themasesies per jaar gericht op blessure preventief werken of hoe te handelen bij beginnende blessure op de baan	1-2 Themasesies 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)
	E-learning over voeding

EXPECT THE
UNEXPECTED

FYSIEK PROGRAMMA



Vanuit de KNLTB 2x 1,5 uur per week



2 evaluatiemomenten aan de hand van fysieke testen. 1e test in november 2025 en 2e test in voorjaar 2026. 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.



Ondersteunend fysiek programma voor warming-up en extra fysieke trainingen in de Bridge App

EXPECT THE
UNEXPECTED

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 (Del Ferro, U16/U18) en spanning en ontspanning (KNLTB, U12/U14)
- Samenwerken en communiceren (U18)
- Friendly Eyes (U14/U16/U18)
- Voeding (speler en ouders, gericht op herstel en wedstrijden)
- E-learning voeding U14, U16 en U18)
- Slaap (spelers U16/U18 en ouders U12/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, 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
- Intentie om vanaf 2027 gebruik te gaan maken van de data uit het TOF Padel programma

Planning:

- Scoutingsdagen in februari t/m mei

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

