

EXPECT THE
UNEXPECTED

GROEPEN TOPPADEL 2025



INDELING GROEPEN

A

**t/m 14 jaar
(onderbouw)**

Contractperiode:
1 sep t/m 31 aug

B

**15 t/m 18 jaar
(bovenbouw)**

Contractperiode:
1 sep t/m 31 aug

C

Onder 23 jaar

Halfjaar of jaarcontract:
1 jan t/m 31 dec

D

Topgroep

GROEP A

T/M 14 JAAR

- Training aangeboden door de KNLTB: 1 of 2 keer per week (1,5 uur baan en 1,5 uur fysiek).
- Gedeeltelijke aanvulling fysiek trainingsprogramma via Bridge App.
- Toernooiprogramma: minimaal 1x internationaal met begeleiding.
- Toernooiplanning en POP per kwartaal inclusief evaluatiegesprekken.
- Kennissessies over o.a. voeding, slaap, ademhaling, samenwerken & communiceren, fair play en topsportcultuur.
- Richting EJK of WJK specifieke training met de selectie.
- Medische ondersteuning m.b.v. sportarts padel en bondsfysiotherapeut waarbij spelers verplicht 1x in de twee jaar een medische keuring ondergaan.
- De eindverantwoordelijke programma jeugd is Bondscoach Jeugd. De eindverantwoordelijke voor de speler is de privé coach.
- Incidenteel mee sparren met groep B.
- 1/2 uitwisselingen per jaar.

GROEP B



15 T/M 18 JAAR

- Training aangeboden door de KNLTB: 2 keer per week (1,5 uur baan en 1,5 uur fysiek).
- Aangevuld fysiek trainingsprogramma via Bridge App.
- Toernooiplanning en POP per kwartaal inclusief evaluatiegesprekken.
- Advies om ook internationaal te spelen buiten Nederland met minimaal 1x KNLTB begeleiding.
- Trainings- en wedstrijdprogramma op basis van POP en gebruik Smartabase.
- Kennissessies over o.a. voeding, slaap, samenwerken & communiceren, fair play en topsportcultuur.
- Richting EJK of WJK specifieke training met de selectie.
- Medische ondersteuning m.b.v. sportarts padel en bondsfysiotherapeut waarbij spelers verplicht 1x in het jaar een medische keuring ondergaan.
- De eindverantwoordelijke programma jeugd is Bondsoach Jeugd. De eindverantwoordelijke voor de speler is de privé coach.
- Doorstroom naar groep C als sparring waar mogelijk en als het niveau toereikend is.

GROEP C



ONDER 23 JAAR

- Maatwerk per speler.
- Uitgangspunt voor aanvullende KNLTB training: 1 tot 3 keer per week trainen in blokken van 1,5 tot 3 uur in groepsverband voor de mannen en 1-2 per week duo training inclusief fysieke training voor dames.
- Aanvulling/begeleiding fysiek trainingsprogramma via Bridge App.
- Toernooiprogramma per 4 maanden (voorbereiding door of met privé coach).
- Begeleiding bij internationale toernooien in Nederland en buitenland (met soms een financiële vergoeding).
- POP plan samenstellen en gebruik Smartabase.
- Kennissessies gericht op prestatiegedrag en voeding.
- Medische ondersteuning m.b.v. sportarts padel en bondsfysiotherapeut waarbij spelers o.a. verplicht 1x in de twee jaar een medische keuring ondergaan.
- Mogelijkheid om in aanmerking te komen voor het bonussysteem.
- Eindverantwoordelijken voor het programma van deze groep zijn Bondscoach Dames en Bondscoach Heren. Privé coach is eindverantwoordelijk voor individuele speler.

GROEP D

TOPGROEP DAMES

- Ruim aanbod van internationale toernooien en P-500 in Nederland.
- Maandelijks trainingen met in de aanloop naar het EK of WK extra teamtrainingen.
- Intentie centrale bijeenkomsten: een keer in de 2 maanden 3 uur met verschillende thema's zoals video analyses, prestatiegedrag en voeding.
- Uitwisselingen in Nederland.
- Mogelijkheid om in aanmerking te komen voor het bonussysteem.
- Begeleiding teamevenementen en teamtrainingen door Bondscoach Dames.
- POP plan is de basis.
- Geen individuele maatwerk overeenkomsten.

GROEP D



TOPGROEP HEREN

- Wekelijkse training buiten de toernooien om op uitnodiging en eventuele sparring bij onder 23 trainingen. Richting EK of WK frequente teamtrainingen.
- Intentie centrale bijeenkomsten: een keer in de 2 maanden 3 uur met verschillende thema's zoals video analyses, prestatiegedrag en voeding.
- Uitwisselingen in Nederland.
- Mogelijkheid om in aanmerking te komen voor het bonussysteem.
- Begeleiding teamevenementen en teamtrainingen door Bondscoach Heren.
- POP plan is de basis.
- Geen individuele maatwerk overeenkomsten.

GROEP D



BONUSSYSTEEM FIP RANGLIJST

Dames (2025)

Positie	Bedrag in €
1 – 50	€ 15.000
51 – 75	€ 7.500
76 – 100	€ 5.625
101 – 150	€ 2.000
151 – 200	€ 1.250

Heren (2025)

Positie	Bedrag in €
1 – 50	€ 15.000
51 – 100	€ 7.500
101 – 150	€ 5.625
151 – 200	€ 3.750
201 – 250	€ 2.000
251 – 275	€ 1.250

- Doel is om spelers te stimuleren en ondersteunen om fulltime en internationaal te spelen.
- Bij hit op ranglijst direct recht op bonus mits voldaan aan onderstaande voorwaarden.

Voorwaarden:

- Je ranking is behaald tussen 1 maart 2025 en 31 december 2025.
- Je hebt minimaal 6 internationale toernooien gespeeld.
- In ruil voor de bonus help je bij 1 promotie activiteit (max. 4 uur).
- Alleen voor gebruik privé coaching, toernooireizen of eventuele trainingen.



Colofon

Uitgave:

Januari 2025

Redactie:

Koninklijke Nederlandse Lawn
Tennis Bond, Amstelveen

Fotografie:

Alyssa van Heyst
Tijn Zwirs

Vormgeving:

Optima Forma bv, Voorburg

**EXPECT THE
UNEXPECTED**

