



GROEPEN TOPPADEL 2026

INDELING GROEPEN

A

10 t/m 14 jaar

Contractperiode:
1 sep t/m 31 aug

B

15 t/m 18 jaar

Contractperiode:
1 sep t/m 31 aug

C

Onder 23 jaar

Contractperiode:
1 jan t/m 31 dec

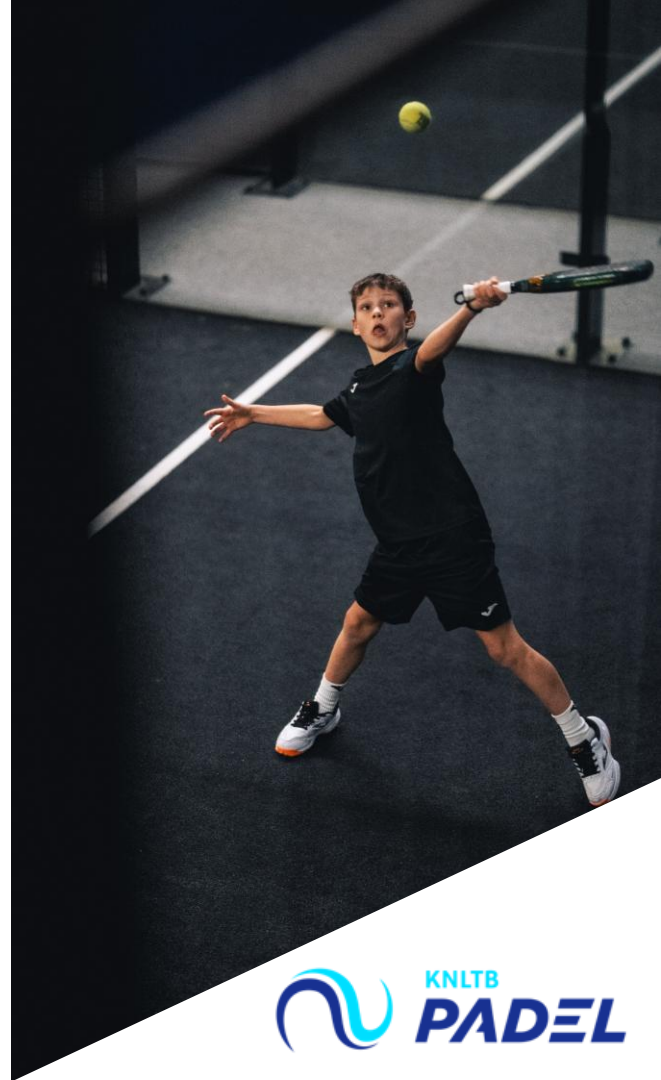
D

Topgroep

Contractperiode:
1 jan t/m 31 dec

GROEP A: 10 T/M 14 JAAR

- Training aangeboden door de KNLTB: 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
- 10 t/m 12 jaar Teamworks leren gebruiken & 12 t/m 14 jaar Teamworks dagelijks invullen.
- Kennissessies over o.a. voeding, slaap, ademhaling, 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 Teamworks
- 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



EXPECT THE
UNEXPECTED

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 en 2 uur in groepsverband met aansluitend 1 uur fysieke training
- 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
- POP plan samenstellen en gebruik Teamworks
- Begeleiding in voeding
- Sessies gericht op prestatiegedrag
- Medische ondersteuning m.b.v. sportarts padel en bondsfysiotherapeut waarbij spelers o.a. verplicht 1x in de twee jaar een medische keuring ondergaan.
- Eindverantwoordelijken voor het programma van deze groep zijn Bondscoach Dames en Bondscoach Heren.
- Privé coach is eindverantwoordelijk voor individuele speler



EXPECT THE
UNEXPECTED

GROEP D: TOPGROEP DAMES/HEREN

- Maatwerk per speler
- Uitgangspunt voor aanvullende KNLTB training: 1 tot 3 keer per week trainen in blokken van 1,5 en 2 uur in groepsverband met aansluitend 1 uur fysieke training
- 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
- POP plan samenstellen en gebruik Teamworks
- Begeleiding in voeding
- Sessies gericht op prestatiegedrag
- Medische ondersteuning m.b.v. sportarts padel en bondsfysiotherapeut waarbij spelers o.a. verplicht 1x in de twee jaar een medische keuring ondergaan.
- Eindverantwoordelijken voor het programma van deze groep zijn Bondscoach Dames en Bondscoach Heren.
- Privé coach is eindverantwoordelijk voor individuele speler



EXPECT THE
UNEXPECTED