



PROGRAMMA TOPPADEL JEUGD

2024

EXPECT THE
UNEXPECTED

WAT WORDT ER VOOR TOPPADEL JEUGD GEDAAN EN STAAT ER OP DE AGENDA VOOR 2024?

- Centrale trainingen (12 t/m 18 jaar)
- Wekelijks multidisciplinair overleg (MDO) over selectiespelers
- Medische ondersteuning
- Fysiek trainingsprogramma
- Themadagen
- Scoutingsdagen
- Uitwisselingen/trainingskampen



EXPECT THE
UNEXPECTED

CENTRALE TRAININGEN

KNLTB Trainingsoverzicht

Maandag	Woensdag	Donderdag
17:00 – 18:30 Fysiek JU18	16:00 – 17:30 Baan U14	16:00 – 17:30 Fysiek JU16 + MU18
17:00 – 18:30 Baan JU16 + MU18	17:30 – 19:00 Fysiek U14	16:00 – 17:30 Baan JU18
18:30 – 20:00 Fysiek JU16 + MU18		17:30 – 19:00 Fysiek JU18
18:30 – 20:00 Baan JU18		17:30 – 19:00 Baan JU16 + MU18

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 '23-24

- U14 meiden - 1
- U14 jongens - 9
- U16 meiden - 0
- U16 jongens - 5
- U18 meiden - 4
- U18 jongens - 6



EXPECT THE
UNEXPECTED

EVALUATIEMOMENTEN

Multidisciplinair overleg (MDO)

- Frequentie:
 - Om de week U14
 - Elke week U16, U18
- Aanwezig? Bewegingswetenschapper(s), fysieke trainer, Bondscoach Jeugd, bondsarts (en assistent trainer)
- Onderwerpen:
 - Inzet en aanwezigheid trainingen
 - Gebruik en resultaten Smartabase
 - POP
 - Deelname en prestaties toernooien

10 minuten gesprekken

- Frequentie: 2 keer per selectiejaar
- Aanwezig? Speler, ouder, Bondscoach (eventueel privécoach en fysieke trainer)

Smartabase terugkoppeling:

- Frequentie: 1 keer per maand 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 test	1x per jaar basis medische test met om het jaar een aanvullende sportmedische test
Maandelijks deelname van bondscoach bij MDO	Deelname bondscoach: 1x per twee weken MDO in het begin en daarna mogelijk 1x per 4 weken
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)

FYSIEK PROGRAMMA



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



2 evaluatiemomenten aan de hand van fysieke testen. 1e test in december 2023 en 2e test in voorjaar 2024.



Q1-Q2 2024 focus op verbeteren van fysieke basis (voor t/m 14 gehele selectiejaar)



Q1 2024: Opstart met inrichting van Bridge App waarin trainingsprogramma's per individu kunnen worden ingevoerd



Q2 2024: Opstart met individuele trainingsprogramma's voor 15 t/m 18 jaar. Dit programma is bedoeld om uit te voeren naast de bestaande fysieke training.

THEMADAGEN

Doel: om de maand een themasessie t/m eind seizoen '23-24. Vanaf nieuwe selectie ingebouwd programma met verschillende topics die bijdragen aan de ontwikkeling van de spelers

Thema's die op dit moment centraal staan:

- Slaap en herstel
- Voeding
- Cultuur – gedrag trainingen en wedstrijden
- Prestatiegedrag – controle spanning voor en tijdens wedstrijden
- Signalering lichamelijke ongemakken / EHBO



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?

- Organiseren jeugddagen door het land in samenwerking met clubs en leraren waarbij 1-2 selectiespelers aanwezig zijn als voorbeeld.
- Promotie video met beelden van huidige selectie en Bondscoach Jeugd
- Het bezoeken van andere jeugd activiteiten en toernooien in het land en contact leggen met lokale trainers.

||| Planning:

- Q1 2024 – locaties benaderen + inplannen data + start communicatie (promotievideo via socials, leraren- en padelnieuwsbrieven)
- Q2 t/m Q4: doorlopende jeugddagen en promotie.

SCOUTING

Verwachting van jeugddagen:

- Jeugdspelers weten elkaar beter te vinden en kunnen mogelijk trainingsgroepen vormen
- Meer inzicht krijgen in de aantallen per regio
- Niveau zal mogelijk flink verschillen van huidige selectie

Vervolg:

- Opzetten van een subgroep op een centrale locatie in Nederland, die mogelijk daarna kan doorstromen naar de selectie.
- U12 training frequenter organiseren naast de U14 training zodat ze kunnen rouleren en betere sparring hebben.



UITWISSELINGEN / TRAININGSKAMPEN

Doel: 2 momenten in het jaar (met voorkeur voorafgaand aan toernooi) waarbij de jeugd traint met spelers uit andere landen

- Waarom: de jeugd uit te dagen, te laten trainen tegen andere spelers van hoog niveau en buitenlandse spelers trekken naar Nederlandse FIP toernooien
- De landen waar we contact mee hebben voor uitwisselingen zijn: Zwitserland, Oostenrijk, Zweden, België en Spanje.

