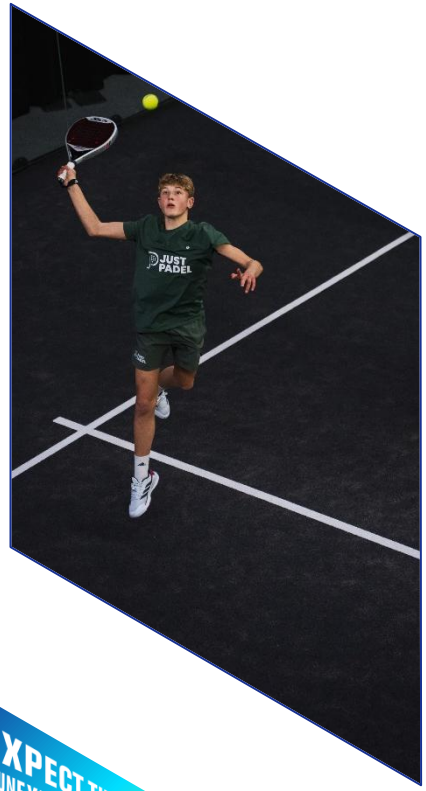
PROGRAMMA TOPPADEL JEUGD







2026-
2027

EXPECT THE UNEXPECTED

KNLTB PADEL

WAT WORDT ER VOOR TOPPADEL JEUGD GEDAAN EN STAAT ER OP DE AGENDA VOOR 2026-2027?

- 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, samenwerken/communiceren, ademhaling en meer)
- Padel-Up scoutingsdagen
- Toernooireizen (begeleiding) en uitwisselingen met selectie uit het buitenland



EXPECT THE UNEXPECTED

KNLTB PADEL

CENTRALE TRAININGEN

KNLTB Trainingsoverzicht			
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
14:00 – 17:00 fysiek en baantraining U18 jongens 15:30 – 18:30 fysiek en baantraining U18 meisjes 17:00 – 20:00 fysiek en baantraining U16 17:00 – 19:30 fysiek en baantraining U14	15:30 – 18:30 fysiek en baantraining U12 17:00 – 20:00 fysiek en baantraining U16	14:00 – 17:00 fysiek en baantraining U18 jongens 15:30 – 18:30 fysiek en baantraining U18 meisjes 17:00 – 20:00 fysiek en baantraining U14	15:30 – 18:30 fysiek en baantraining en baantraining U16 17:00 – 20:00 fysiek en baantraining U12

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

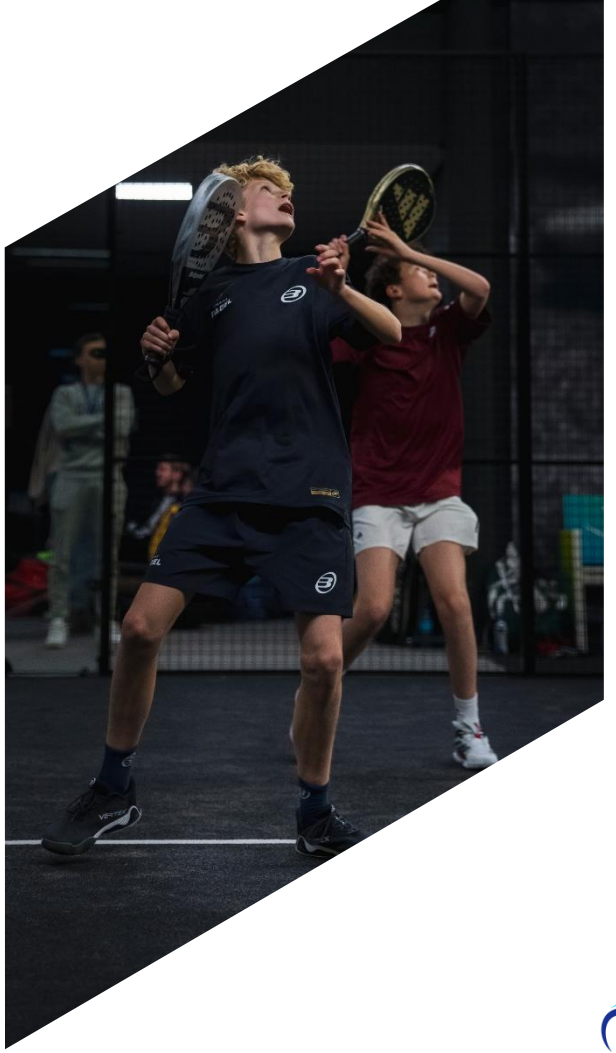
EXPECT THE UNEXPECTED

KNLTB PADEL

AANTALLEN SELECTIE ‘26-27

We spreken van selectiespelers als hij/zij een spelerovereenkomst heeft voor het gehele seizoen. Hieronder een overzicht van het aantal selectiespelers per leeftijdscategorie, kijkend naar 2027:

- U12 jongens – 4
- U12 meisjes - 0
- U14 meiden – 1
- U14 jongens – 8
- U16 meiden – 3
- U16 jongens – 7
- U18 meiden – 5
- U18 jongens – 7



EXPECT THE UNEXPECTED

KNLTB PADEL

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

EXPECT THE UNEXPECTED

KNLTB PADEL

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

EXPECT THE UNEXPECTED

KNLTB PADEL

FYSIEK PROGRAMMA



Vanuit de KNLTB 2x 1 uur per week



2 evaluatiemomenten aan de hand van fysieke testen. 1e test in september 2026 en 2e test in voorjaar 2027. 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 hóe 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

KNLTB PADEL

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 (U16/U18) en spanning en ontspanning (KNLTB, U12/U14)
- Friendly Eyes (U14/U16/U18)
- Voeding (speler en ouders, gericht op herstel en wedstrijden)
- Rol van de ouder (alle ouders)
- Cultuur preventie en signalering blessures
- Coachbaarheid U12,U14,U16,U18
- Dopingeducatie
- Cultuur

EXPECT THE UNEXPECTED

KNLTB PADEL

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

KNLTB PADEL

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
- Planning:
  - Scoutingsdagen

EXPECT THE UNEXPECTED

KNLTB PADEL

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

KNLTB PADEL