

POP Padel

De KNLTB wil aansturen op kwalitatieve doelen die in samenspraak met de speler worden opgesteld. Bij de doelen moet sprake zijn van een specifieke spelsituatie gekoppeld aan aandachtspunten in de uitvoering (techniek) of beslissing (tactische keuze). In de praktijk wordt er vaak aan puur technische aandachtspunten gewerkt zonder een koppeling naar een specifiek doel. We realiseren ons dat het goed stellen van doelen en het evalueren daarvan de nodige tijd in beslag neemt, maar ook dat het onmisbaar is in het proces van een topsporter. Hieronder een aantal redenen om in te zetten op het samen met de speler goed stellen van doelen:

- De speler zal door het eigenaarschap meer verantwoordelijkheid en motivatie voelen om hard aan de doelen te werken.
- Goede gestelde doelen kunnen geëvalueerd worden en bijgesteld. Hierdoor groeit het inzicht in het spel, het zelfbewustzijn en de zelfregulatie van de speler.
- Als spelers zichzelf goed leren analyseren kunnen ze die vaardigheden ook gebruiken om de tegenstander en wedstrijd te analyseren.
- Het maakt het makkelijker om doelgericht te werken op de baan.
- Coachen rondom wedstrijden wordt makkelijker en doelgerichter.

Algemeen

Wat is je ambitie/einddoel in Padel?:

Wie is jouw voorbeeld qua speler/speltype?:

Welke prestaties wil je de komende 12 maanden bereiken?:

Welk doel heb je qua ranglijstontwikkeling?:

Serve

1e & 2e Service

Omschrijf de huidige situatie:

Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:

- 1.
- 2.
- 3.

Return

ROS 1^e

Omschrijf de huidige situatie:

Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:

- 1.
- 2.
- 3.

ROS 2^e

Omschrijf de huidige situatie:

Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:

- 1.
- 2.
- 3.

Aanvallend

Omschrijf de huidige situatie:

Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:

- 1.
- 2.
- 3.

Transitie

Omschrijf de huidige situatie:

Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:

- 1.
- 2.
- 3.

Verdedigend

Omschrijf de huidige situatie:

Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:

- 1.
- 2.
- 3.

Fysiek

Omschrijf de huidige situatie:

Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn?

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:

- 1.
- 2.
- 3.

Voeding

Omschrijf de huidige situatie:

Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn?

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:

- 1.
- 2.
- 3.

Prestatiegedrag

Invullen vanuit de 14 competenties van prestatiegedrag:

Aandacht richten	Plannen
Aanpassingsvermogen	Presteren onder druk
Beslissingen nemen	Probleemoplossend vermogen
Communiceren	Procesgericht werken
Doelgericht werken	Optimale balans topsport en persoonlijke ontwikkeling
Doorzettingsvermogen	Reflectie op ontwikkeling en prestatie
Grenzen stellen en bewaken	Zelfvertrouwen

Omschrijf de huidige situatie:

Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn?

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:

- 1.
- 2.
- 3.