

PLAN FÖR SPELARUTVECKLING



Svenska
Padelförbundet

Spelarutvecklingsplan Svenska Padelförbundet

Inledning.....	3
Utvecklande padelmiljö.....	4
Föreningens roll.....	4
Trygga idrottsmiljöer	5
Spelarens utvecklingsresa i padel.....	5
Med utgångspunkt i spelet - spelbaserat lärande.....	5
Beskrivning av spelet.....	6
Försvårsspel.....	7
Trafikljuset - Zoner på banan	7
En spelares färdigheter	8
Padelspecifika färdigheter.....	8
Fysiska färdigheter	9
Sociala färdigheter.....	10
Psykiska färdigheter	10
Spelarutveckling utifrån varje individs förutsättningar.....	11
Långsiktig utveckling – kortsiktiga resultat	11
Planerings- och utvecklingsnivåer	12
Utvecklingsnivåer:	13
0-5 år – Active start -Aktiv start.....	13
5-9 år – FUNdamentals - Grundläggande	14
Ålder 9-12 år – Learn to train - Lära att träna	14
12-16 år – Train to train - Träna för att träna.....	14
16-19 år – Train to compete (the Podium Pathway) – Träna för att tävla (Podium-resan)	15
19 +/- år – Train to win – Träna för att vinna	15
Active life – Aktivt liv	15
Idrottsspecifika färdigheter - padel.....	16
Slag i padel.....	17
Spelprogressioner.....	18
Rekommendation för när man tränar på vad	20
Träningsplanering och match.....	20
Träningspasset.....	21
Allsidig och matchlik träning	22
Mer kunskap och erfarenheter	23
Referenser	23

Inledning

Spelarutvecklingsplanen beskriver hur svensk padel kan utveckla padelspelare i åldern 6-19+ år. Det är en allmän vägledning för tränare som verkar inom svensk padel som genom goda lärmiljöer ska uppmuntra, utbilda och utveckla padelspelare till ett livslångt idrottsintresse och en aktiv livsstil. Spelarutvecklingsplanen innebär även att det finns en gemensam referenspunkt för vad som kan vara viktigt i en padelspelares utvecklingsresa samt att den tillsammans med Svenska Padelförbundets tränarutbildningar skapar en helhet kring padelspelaren och dennes utvecklingsmiljö. Denna spelarutvecklingsplan är främst fokuserad på hur en persons utvecklingsresa sker från barn till vuxen, men flera aspekter kan också användas för personer som har börjat spela padel i vuxen ålder.

Spelarutvecklingsplanen bygger på ett barnrättsperspektiv, med FN:s barnkonvention som grund. Det innebär att barnets bästa alltid sätts främst och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde.¹ Svensk padel är en del av den svenska idrottsrörelsen där Svenska Padelförbundet är en del av Sveriges Riksidrottsförbund. Spelarutvecklingsplanen utgår från det som Riksidrottsförbundets idéprogram "Idrotten vill" understryker – att idrott för barn ska vara lekfull och allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till barnens olika utvecklingstakt.²

Spelarutvecklingsplanen beskriver en spelares utvecklingsresa från 0 till 19+ år och ger exempelvis riktlinjer för vid vilken ålder en spelare bör träna vad, vad som kan förväntas av spelare, ledare och föräldrar samt vilka värderingar som ska prägla verksamheten. Spelarutvecklingsplanen uttrycker att man räknas som barn till och med tolv års ålder och som ungdom från 13 år och uppåt - samlingsnamn för båda kategorierna är "unga".³

Svenska Padelförbundets vision är: "Padel för alla, genom hela livet" och förbundet med dess medlemmar vill verka för att ge barn och ungdomar en god idrottsutbildning, meningsfylld fritid och personlig utveckling som ger en god och livslång relation till padel. Det innebär också att svensk padel vill behålla personer inom föreningsidrotten så länge som möjligt med en önskan om att ingen person ska lämnas efter och ingen ska hållas tillbaka i sin padelutveckling.

Den svenska idrottsrörelsens värdegrund består av fyra grundläggande principer: "Glädje och gemenskap", "Demokrati och delaktighet", "Allas rätt att vara med" och "Rent spel". Dessa är beslutade av Sveriges Riksidrottsförbund och vägledande för all verksamhet som bedrivs inom ramen för RF:s medlemsförbund och deras föreningar.⁴

Välutbildade tränare i goda föreningsmiljöer ger bra förutsättningar för att svensk padel ska utvecklas positivt. Ett sätt att gå i den riktningen är att fortlöpande arbeta med föreningsutveckling och att föreningens tränare kontinuerligt går Svenska Padelförbundets utbildningar samt att

¹ <https://www.barnombudsmannen.se/barnkonventionen/om-barnkonventionen/?currentCategories=>

² <https://www.rf.se/om-riksidrottsforbundet/idrottsrorelsens-styrande-dokument/idrotten-vill---idrottsrorelsens-ideprogram>

³ <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/barn--och-ungdomsidrott/viktiga-begrepp-inom-barn--och-ungdomsidrott>

⁴ <https://www.rf.se/om-riksidrottsforbundet/idrottsrorelsens-styrande-dokument>

Utvecklande padelmiljö

- Inför ett träningspass kan tränaren fundera på om spelarna har varit med om något speciellt under dagen som de bär med sig in i träningspasset. Något som de tänker på eller har deras fokus. Det kan vara ett nationellt prov som de är nervösa inför, en mormor eller morfar som har gått bort eller att de genomfört en ansträngande idrottsdag med skolan. Som tränare är det viktigt att vara lyhörd inför spelarnas förutsättningar och anpassa miljön därefter.

Det är i en förening som en spelare lever, verkar och utvecklas som padelspelare. Miljön runt spelarna påverkar i stor utsträckning deras upplevelse av padel. Med goda utvecklingsmiljöer i en förening så finns möjligheter för alla spelare att nå sin fulla potential utifrån ambition, färdighet och förutsättningar.



Det är positivt om föreningen ha en tydligt förankrad värdegrund och riktlinjer för föreningens verksamhet som är känd och efterlevd av de som är tränare och ledare i föreningen. Det ger en trygghet, förutsägbarhet och långsiktighet för spelare i föreningens verksamhet. Det är även önskvärt att föreningen strävar efter att ge spelare möjlighet att utvecklas utifrån sina individuella förutsättningar, önskemål och behov – exempelvis utifrån ekonomi, ålder, funktionsvariation eller ambitionsnivå. Varje individ är unik helt enkelt.

I vardagen:

- Inför en ny termin kan det vara en god idé att samla ledargruppen i en förening för att gå igenom föreningens värdegrund och tillsammans fundera på hur den omsätts i praktiken. Om föreningen vill vara "välkomnande och inkluderande", hur är vi det i mötet med spelare, föräldrar och andra medlemmar? Hur skapar vi en välkomnande och inkluderande kultur i föreningen?

Trygga idrottsmiljöer

Idrottsrörelsen ska vara en plats där alla känner sig välkomna och trygga. Det förutsätter att tränare och ledare inom alla idrotter aktivt arbetar för att främja idrottsrörelsens människosyn och visar respekt för alla människors unika och lika värde. För att skapa och upprätthålla trygga idrottsmiljöer behöver föreningar, tränare och ledare arbeta förebyggande. Som stöd till arbetet med trygg padel rekommenderar vi alla föreningar att jobba med RF:s framtagna material kring trygga idrottsmiljöer, "Skapa trygga idrottsmiljöer".⁵

Svenska Padelförbundet har också tagit fram konkret stöd till föreningar, checklistor och rutiner vid oro och för anmälan. De finns att läsa på: <https://svenskpadel.se/foreningar/trygg-padel/>



Spelarens utvecklingsresa i padel

Med utgångspunkt i spelet - spelbaserat lärande

Padel är en komplex sport med flera olika beståndsdelar och komponenter. Med en helhetssyn på spelet finns goda förutsättningar att både tränare och spelare utvecklas på bästa sätt. Allt fler idrotter utgår idag från ett spelbaserat lärande – där förståelsen av "spelet" är i centrum.⁶ Tidigare

⁵

<https://www.rf.se/download/18.5424ab70183abb853551a69/1665068717092/Skapa%20trygga%20idrottsmilj%C3%B6er.pdf>

⁶ Exempel från basket: https://worksltd.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2022/04/Start-Coaching_Coach_Workbook_EN.pdf

har många idrotter tydligare fokuserat på ett "teknik-baserat" lärande som utgår från att man först måste ha alla tekniska färdigheter tillräckligt bra för att sedan kunna spela eller behärska "spelet". Med mer fokus på ett spelbaserat lärande ökar förståelsen för "spelets natur" och spelare kan på ett bättre sätt använda sina tekniska färdigheter i själva spelet.

Med ett spelbaserat lärande uppmuntras spelarna att tänka själva för att uppnå vissa syften med spelet. Det innebär att tränaren behöver pedagogiskt hjälpa spelarna att förstå och upptäcka spelet. Med en känsla av kompetens och medskapande (autonomi/självbestämmande) ökar dessutom spelarnas motivation och långsiktiga utveckling.⁷ Spelarna blir också mer lösningsorienterade och får en bredare förståelse av spelet än att bara ha tekniska färdigheter. Att ha ett spelbaserat lärande som grund utesluter inte att spelare behöver öva teknik och färdigheter – ofta isolerat. De grundläggande färdigheterna i slagen behöver finnas för att spelarna ska uppnå funktionen med slagen, men med ett spelbaserat lärande så blir funktionen med färdigheten och de taktiska intentionerna viktigare – vad ska uppnås, inte exakt hur.

I vardagen:

- Vad har slagen för funktion och vilken är den taktiska intentionen? En spelare behöver många verktyg i sin verktygslåda för att uppnå olika funktioner i spelet. Exempelvis så bör en spelare kunna slå både en volley utan skruv under nätkant (speluppbyggande slag) och en attackvolley över nätkant (avslut). Dels måste man förstå slagens skillnad i "spelet" (båda är ju volley) samt uppnå funktionen med slagen. Tekniskt kan slagen utföras på delvis olika sätt mellan olika spelare - men funktionen behöver uppnås (i detta fall ett speluppbyggande slag och ett slag som är mer avgörande eller dödande) utan att spelaren har en teknik som framöver kommer att begränsa spelet eller ger upphov till skador på olika sätt.

Beskrivning av spelet

Spelet padel handlar om att vinna poäng. Det sker oftast genom att spelarna har skapat övertag för att sedan komma till avslut samt före det förhindrat motståndarna att skapa övertag och komma till avslut. Spelets skeenden är ett enkelt sätt att skapa förståelse för spelets uppbyggnad. Den grundläggande förståelsen är att spelet innehåller olika faser som innehåller exempelvis anfallsspel, speluppbyggnad och att komma till avslut. Men en kategorisering av faserna är det en hjälp för spelare och tränare att dels träna på rätt saker, dels få en förståelse för lagets och spelarnas uppgifter i de olika skeenden. Spelets skeden är en enkel bild för att ge spelare förståelse för spelet – spelets fulla komplexitet



⁷ Idrottens ledarskap. (SISU Förlag 2023), kapitel 4

kan naturligtvis inte rymmas i en bild utan kräver andra och kompletterande modeller och aspekter.

Anfallsspel

Speluppbyggnad

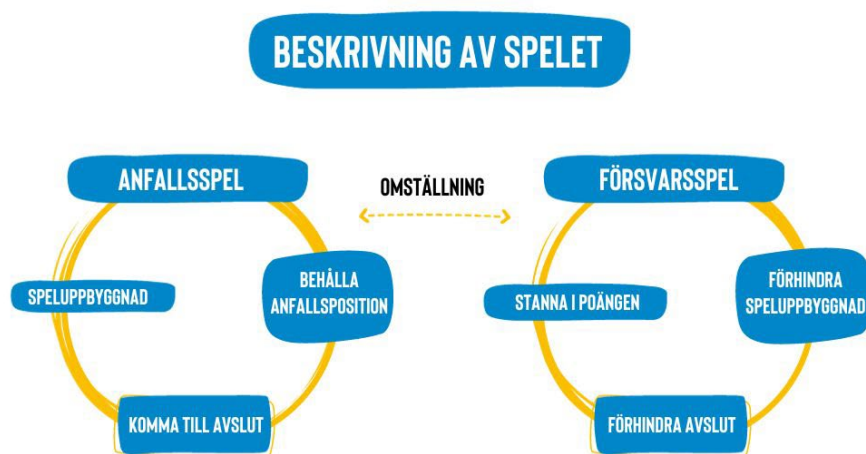
Skedet där laget är i anfallande position vid nät och bygger upp spelet och poängen för att kunna komma till avslut.

Behålla anfallsposition

Skede i spelet där laget har som uppgift att behålla sin position vid nät, "stanna i poängen" och spela neutralt utan att öppna vinklar i spelet.

Komma till avslut

Skede i spelet där laget har möjlighet att avgöra poängen via smash, volley eller dödande slag.



Försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad

Skede i spelet där laget i försvarsposition bak i banan och ska förhindra motståndarna att bygga upp spelet.

Stanna i poängen

Skede i spelet där laget har som uppgift att "stanna i poängen" och spela neutralt utan att öppna vinklar i spelet.

Förhindra avslut

Skede i spelet när det försvarande laget är pressat och motståndarna kan komma till avslut och döda poängen.

Med spelets skeenden som utgångspunkt har spelarna en större möjlighet att göra avvägningar när de olika slagen ska användas och vad de har för syfte. Små barn och nybörjare har naturligtvis svårt att hantera stora mängder av information och där kan lärandet av spelets skeenden och taktiskt kunnande ske allt eftersom utvecklingen fortskrider. Det utesluter dock inte att även de har övningar som främjar tekniskt och taktiskt kunnande i de olika faserna.

Trafikljuset - Zoner på banan

Om beskrivningen av spelet är en övergripande bild så finns det också andra modeller och taktiker i spelet som ofta används. En av de mest använda modellerna är trafikljusprincipen som ger en god förståelse för hur man bör agera i olika zoner på banan – uppdelat i en defensiv zon (försvarsspel),

en övergångszon (omställning) och Offensiv zon (anfallsspel). Beroende på spelnivå är dessa zoner lite olika såsom bilderna visar.

Defensiv zon:

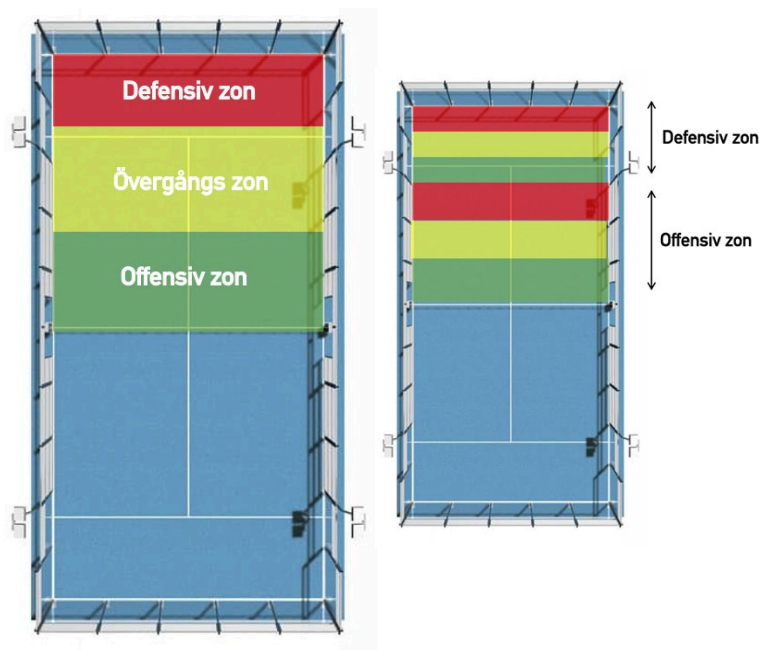
I den defensiva zonen spelas ett neutralt och säkert spel. Eftersom spelaren står långt bak i banan bör uppgiften vara att få bollen i spel och försöka undvika att motståndaren kan bygga upp spelet och komma till avslut. I denna del letar spelarna efter möjligheter att göra en omställning och komma i en offensiv zon och börja bygga upp poängen eller komma till avslut.

Övergångs zon:

I övergångszonen (ingenmansland/transition zon etc) bör spelare spendera så lite tid som möjligt då man är i en position där man inte har bästa förutsättningarna för att attackera eller försvar sig.

Offensiv zon:

Bör du spela kontrollerat och bygga poängen tills du kan avgöra den.



En spelares färdigheter

En padelspelare behöver många olika färdigheter för att behärska spelet och för att prestera väl. Inom rörelseförståelse pratar man om att det finns fyra delar eller dimensioner; *idrottspecifika (padel)*, *fysiska*, *psykiska* och *sociala*. De är grupperade i olika områden men är ömsesidigt beroende av varandra och hänger tätt samman.⁸ *Färdighet* är en personlig förmåga att med hjälp av kunskap, erfarenhet och rent kroppsliga egenskaper kunna utföra en viss handling.

Padelspecifika färdigheter

De idrottsspecifika färdigheterna hänger ihop med vad som behöver göras i respektive idrott. De mest självklara padelspecifika färdigheterna är själva slagen – men alla färdigheter som behövs i spelet padel är naturligtvis viktiga.

Med spelet som utgångspunkt så skapas en förståelse för *när* och *hur* slagen ska användas och dess olika funktion. Det skapar också en förståelse för vilka fysiska färdigheter som är viktiga - men också sociala och psykiska färdigheter. I senare avsnitt fördjupas resonemanget kring de padelspecifika färdigheterna.

⁸ *Idrottens träning*. (SISU Förlag 2023), kapitel 1 och <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/strategi-2025/introduktion-till-rorelseforstaelse>

Fysiska färdigheter

En bred bas av fysiska färdigheter är naturligtvis positivt för en idrottare. Viktigt att påpeka är att barn har behov av en bred bas med allsidig träning. Barn med en bred bas av fysiska färdigheter har goda förutsättningar att exempelvis utveckla tekniska färdigheter i specifika idrotter. Det finns ett förhållande mellan allsidig träning och specifik träning, där ju äldre barn och ungdomar blir desto mer specifik träning är lämplig.

De fysiska färdigheterna består av fem grundegenskaper: styrka, rörlighet, koordination, snabbhet och uthållighet. Alla dessa delar är viktiga komponenter för en idrottare som presterar. De olika egenskaperna bör prioriteras vid olika åldrar.⁹¹⁰

Koordination

Koordination är ett begrepp som beskriver en förmåga att samordna olika kroppsrörelser i förhållande till varandra, till omgivningen och situationen. I padel är koordination en mycket viktig egenskap en stor del av spelet påverkas av den färdigheten - exempelvis hantera öga-hand-koordination, balans och timing.

Styrka

Styrka definieras generellt som förmågan att med hjälp av muskelkontraktion motstå eller övervinna yttre kraft. Olika idrotter har olika behov av att träna styrka specifikt men generellt är korrekt utförd allsidig styrketräning positivt för koordination, teknik och som skadeförebyggande. I padel är det naturligt att använda styrketräning som ett komplement till den ordinarie padelträningen samt att den ökar i intensitet ju äldre spelaren blir.

Rörlighet

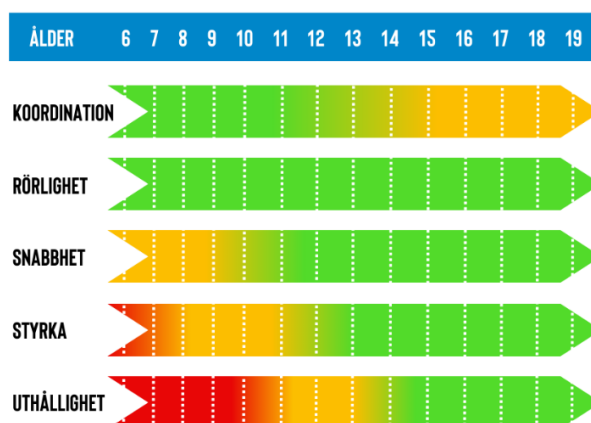
Spelarna behöver vara tillräckligt rörliga för att inte begränsas i sitt spelande. Rörlighet kan också ses som "flexibilitet" – d.v.s förmågan att göra rörelseutslag och inte "rörlighet" såsom individens totala rörelseförmåga. Värt att notera är att den allsidiga spontanleken har minskat till en mer stillasittande livsstil – det innebär att spelare i högre utsträckning behöver få in rörlighetsmoment i sin padelträning.

Snabbhet

Snabbhet handlar om att utföra rörelser explosivt och på kortast möjliga tid. Det finns olika typer av snabbhet som brukar lyftas fram och som på olika sätt påverkar en padelspeares prestation.

- *reaktionssnabbhet – förmåga att genom synintryck uppfatta en situation så snabbt som möjligt.*

PRIORITERING AV DE FYSISKA GRUNDKVALITÉERNA



⁹ Prioritering av de fysiska grundegenskaperna: Svenska Fotbollsförbundets Tränarutbildning SVFF D, (SISU Förlag 2022), kapitel 4

¹⁰ För en genomgång av alla egenskaperna se: *Idrottens träning*. (SISU Förlag 2023), kapitel 5

- *frekvenssnabbhet* – förmåga att förflytta fötterna funktionellt på små ytor. Särskilt utvecklingsbar för barn (6-12 år).
- *Accelerationssnabbhet*- förmåga att kunna utföra en maximal acceleration under en löpning.

Uthållighet

Uthållighet är att kunna motstå trötthet vid fysiskt aktivitet och att kunna återhämta sig snabbt. Uthållighets- och konditionsträning är något som bör prioriteras längre upp i åldrarna, då specifik träning av uthållighet ger mycket låg effekt innan puberteten. Konditionsträning före puberteten har ingen effekt på syreuppganingsförmågan, däremot ger den förbättrad kontakt mellan nerver och muskler vilket medför ökad prestation.

Sociala färdigheter

Padel har inte lagsportens alla sociala dimensioner och är inte heller en individuell idrott utan har ingredienser från båda dessa typer av olika idrotter. Individuell på det sättet att man inte kontinuerligt tillhör ett lag, utan utvecklingsresan är ofta individuell men man spelar alltid matcher tillsammans med en partner som ett lag. I spelarens miljöer är det viktigt att arbeta utifrån ett socialt perspektiv som främjar delaktighet, social tillhörighet och tillåtande miljöer. För spelare i sin träningsmiljö är ett socialt sammanhang viktigt och att göra saker tillsammans med andra är starka drivkrafter för att röra på sig.

Sociala färdigheter är även viktiga i matchsituationer där spelarnas om utgör ett lag spelar och presterar tillsammans. Spelare bör uppmuntra, stödja och sporra varandra till att tillsammans prestera så bra som möjligt.

Psykiska färdigheter

Psykiska eller den mentala delen för en idrottare är omfattande och påverkar motivation, prestation, mående, självkänsla och många andra delar. Hur en spelare psykiska färdigheter utvecklas påverkar naturligtvis framsteg på längre sikt men också i det kortare perspektivet att hantera stress, nervositet och press i matchsituationer.

Värt att nämna i detta sammanhang är motivationens betydelse för en spelares kort- och långsiktiga utveckling. Tränarens mest betydelsefulla uppgift är sannolikt att skapa en miljö som bidrar till självbestämmande motivation och passion för padel. Forskning visar att självbestämmande motivation – inre motivation – har större positiva effekter på fysisk och psykisk hälsa än vad kontrollerande motivation – yttre motivation - har. En av de mest kända motivationsteorierna är Självbestämmandeteorin (Self- Determination Theory, SDT). Den används i många idrotter i Sverige och internationellt och utgår från människans tre grundläggande behov:

- Känslan av självbestämmande (där framförallt känslan av valfrihet är viktig)
- Känslan av kompetens
- Känslan av tillhörighet

Finns spelare i en utvecklingsmiljö där dessa perspektiv finns med i verksamheten finns goda förutsättningar till en livslång relation till idrott och goda prestationer i padel.¹¹

¹¹ *Idrottens ledarskap* (SISU Förlag 2023), kapitel 4

Spelarutveckling utifrån varje individs förutsättningar

Vi har tidigare beskrivit att barn och ungdomars utvecklingsresa ser olika ut och hur en tränare behöver individanpassa träningen och bemötandet för att få en så god långsiktig utveckling som möjligt. Den idrottsliga utvecklingen sker naturligtvis samtidigt som den allmänna utvecklingen och det finns många parametrar att ta hänsyn till. Exempelvis kan en spelare som är 11 år ha slagteknik som en 13-åring men ha psykologisk ålder som en 9-åring (se bild för exempel). Det kan påverka bemötande, gruppsammansättning och pass- och terminsplanering.

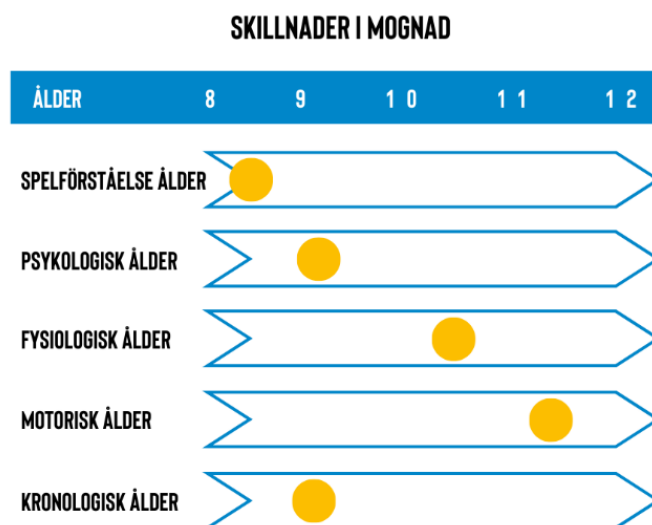
Värt att notera är också att barn som är tidigt födda på året har större möjlighet att bli uttagna, uppflyttade eller premierade än de som är födda under det sista kvartalet (*Den relativa ålderseffekten, RAE*). Forskning visar på att det i första hand är fysiska skillnader som skapar den relativa ålderseffekten (RAE) – prestationen påverkas exempelvis av längd, vikt, uthållighet och snabbhet vilket logiskt leder till att de som är födda tidigt på året har större möjlighet att bli utvalda om selektion förekommer. Sannolikt kommer spelare som utvecklas senare att växa i kapp och utveckla motsvarande fysiska färdigheter. Det är viktiga parametrar att känna till som tränare för att skapa så goda individuella utvecklingsmiljöer som möjligt.¹²

För att möta spelarens individuella behov och få hög motivation och passion för idrotten behöver tränaren som sagt anpassa träningen utifrån spelarens utveckling. Tränare bör vara medvetna om att spelare bör utvecklas och utmanas i en takt som gör att de upplever kompetens, tillhörighet och självbestämmande.

Upplevelsen av kompetens kan förstås med hjälp av en progressionscirkel där spelaren tar kliv utåt i cirkelarna beroende på dess utveckling – t.ex bör en spelare som befinner sig i nivå 1 inte träna som om den befann sig i nivå 4. Det kan exempelvis gälla nedbrutet i enskilda slag eller sekvenser där spelare först får hitta träffpunkten, sedan hela slaget och sedan slaget i rörelse.

Långsiktig utveckling – kortsiktiga resultat

Alla spelare utvecklas i olika takt och utifrån sina förutsättningar. Det är naturligt att spelares utveckling går olika snabbt vid olika tidpunkter. En spelares utvecklingskurva är inte linjär, utan påverkas av många faktorer – t.ex biologisk mognad, motivation eller skador. En tränare behöver ha tålamod och ett långsiktigt förhållningssätt både till individen och till den padelspecifika utvecklingsresan. Vissa spelare utvecklas snabbt en tid och kan ha kommit längre i utvecklingen för



EN SPELARES PROGRESSION



¹² Exempelvis: <https://www.idrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Talangjakt-talangslakt.pdf>

att sedan utvecklas långsammare än andra. Läggs stor vikt vid jämförelse med andra spelare finns risk att spelare tappar intresse och motivation – både de som utvecklas snabbt eller de som utvecklas långsammare.

Spelare som utvecklas långsamt under en tid kan tappa motivationen då jämförelsen med andra är i fokus. Spelare som har utvecklats snabbt tidigt riskerar att tappa motivationen senare i karriären då andra kommer ifatt. Det är alltså viktigt att en tränare möter spelare individuellt och personligt utifrån varje spelares förutsättningar och oavsett om utvecklingen går snabbt eller en period av långsammare utveckling. Padel för barn och ungdomar bör alltså sträva efter att främja långsiktig utveckling i stället för kortsiktiga resultat. Det är önskvärt om tränare och föreningar utformar termins- och passplanering med långsiktig utveckling som mål.

I vardagen:

- För att illustrera hur ett långsiktigt förhållningssätt kan se ut så illustreras ett exempel från fotbollen och ett från padel. I ett fotbollslag kan det exempelvis vara ett långsiktigt mål att laget ska spela med "possession" eller speluppbyggnad från egen backlinje. En konsekvens av det långsiktiga målet är att målvakten i matcher rullar ut bollen till backlinjen i stället för att sparka ut den direkt till motståndarnas planhalva - med större sannolikhet att snabbt göra mål. Laget hade troligtvis fått kortsiktigt resultat med en utspark från målvakten, men på längre sikt lär de sig inte att bygga spelet från backlinjen. Motsvarande tankegång i padel skulle kunna vara att spelarna bara får serva en andraserve - för att främja spel, snarare än att vinna snabba poäng genom servess. Det långsiktiga målet skulle då vara att träna på att bygga upp spelet från en attackposition vid nät – inte att vinna poäng med en stark serve.

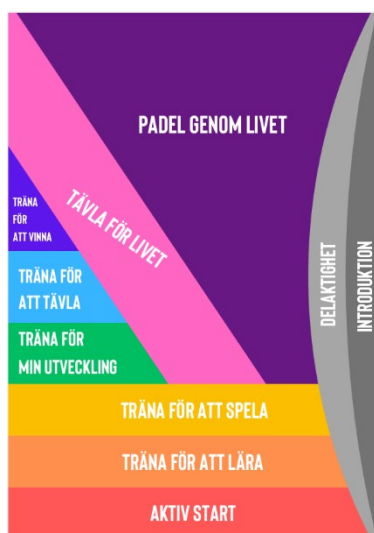
Planerings- och utvecklingsnivåer



För att få en god och positiv utveckling för spelare bör föreningar och tränare kontinuerligt analysera och planera verksamheten. En långsiktig planering ökar förutsättningarna för att spelarna blir motiverade, presterar väl och får en livslång relation till idrott och padel. En god planering tar hänsyn till många faktorer och i denna del presenteras först ett övergripande ramverk för att sedan beskriva konkret termins- och passplanering.

Med en förståelse för när spelare behöver ta steg i sin utveckling finns goda förutsättningar att spelarna utvecklas på bästa sätt. En av de mest använda utvecklingsmodellerna för idrottare i världen är den kanadensiska *Long-term Athlete Development Model (LTAD)* som visas här bredvid. Den används av flera nationella idrottsförbund och lite modifierad av flera specialidrottsförbund i Sverige. Den beskriver generella idrottsliga utvecklingsstadier för barn och ungdomar anpassade till den biologiska utvecklingen. Den ger också en förståelse för vad som behöver tränas beroende på i vilken ålder spelaren är och vilken ambitionsnivå denna har. Svenska Padelförbundet uppmuntrar föreningar och ledare att ta intryck av de utvecklingssteg som beskrivs i modellen och att fördjupa kunskapen inom detta område.

13



Här ser ni Svenska Padelförbundets bild av LTAD Modellen (Long

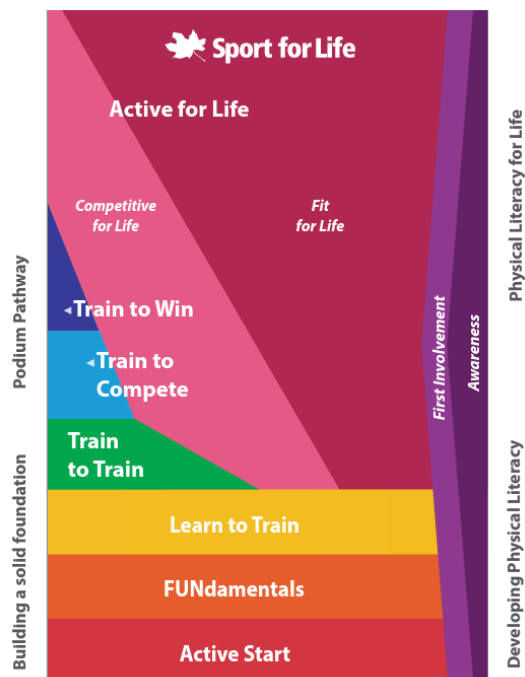
Term Athlete Development) som också finns beskriven mer nedan. Det du kan se i denna bild är att oavsett om du startat med padel direkt som barn eller senare som (högre upp i bilden) är de få som håller på med yttersta elitidrott. Vi kan däremot känna igen att alla oavsett ålder eller ambition ska ha möjlighet att vara aktiv i vår sport. Vi känner också igen att många kommer in från sidan (grå fältet) som vuxen och inte utövat denna sport sedan barnsben. Tanken är att det ska finnas olika vägar för att kunna nå dit man själv vill med sin idrott.

Här nedan listar vi kortfattat tankarna bakom de olika stegen och vad som kännetecknar dem samt rekommenderande åldrar:

Utvecklingsnivåer:

0-5år – Active start -Aktiv start

I det här skedet handlar det om att upptäcka grundläggande rörelse och forma vanor av fysisk aktivitet. Första mötet med fysisk aktivitet ska vara positiv och lek- och lustfylld. Utvecklingen av de fysiska grundkvaliteterna prioriteras och ska ske genom lek. Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.



¹³ Se bl.a: <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf>

5-9år – FUNdamentals - Träna för att lära

I det här skedet handlar det om att barnen ska utveckla grundläggande rörelsefärdigheter och att spelet ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt. Den viktigaste uppgiften är att skapa glädje.

Andra exempel på kännetecken:

- En mindre tillväxtspurt sker inledningsvis av perioden, därefter följer en lugn period.
- Mellan pojkar och flickor är det ingen fysisk skillnad ur ett rörelseperspektiv
- Grovmotoriska rörelser prioriteras, till exempel hoppa, springa, fånga, sparka.
- Barnen har stor fantasi, svårt att sitta still och att lyssna på längre instruktioner¹⁴

Ålder 9-12 år – Learn to train - Träna för att spela

Det här är åren mellan barndom och tonår. Det här är också den "gyllene åldern" för motorisk inläring och utveckling av tekniska färdigheter. Barnen börjar förstå vad träning innebär - långsamt får metodisk träning betydelse i kombination med lek. Skillnaderna mellan barnen ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt men den fysiska skillnaden mellan pojkar och flickor är fortfarande mycket liten. Andra exempel på kännetecken:

- Finmotorik är förbättrad
- Barnen börjar förstå sociala roller och jämför sig i större uträkning med andra.
- Stort behov av att bli accepterad och sedd från kompisar med också vuxna som föräldrar, tränare och lärare
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt.

12-16 år – Train to train - Träna för min utveckling

Det är i det här skedet som många ungdomar väljer att sluta med idrott helt, sänka ambitionen eller att ännu mer fokusera på sin idrott. Det är också i den här åldern man går från barn till ungdom (i Sverige vid 13 år som sagts tidigare) och verksamheten kan också delas upp i en mer elitinriktad del och del med mer breddidrott.¹⁵ Andra exempel på kännetecken:

- Mot slutet av perioden ökar ofta träningen i mängd och fokus. Det innebär att padelfärdigheterna utvecklas mer specifikt.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på utveckling - att vinna matcher är underordnat.
- I denna ålder börjar den fysiska skillnaden mellan pojkar och flickor att märkas i samband med tillväxtspurten. Tillväxtspurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkars tillväxtspurt kommer något senare, i 12-16 års ålder.
- I samband med tillväxtspurten kan uthållighetsträning användas i högre utsträckning
- Förmågan att utföra flera saker samtidigt samt uppfattningsförmågan förbättras.

¹⁴ Vad som kännetecknar barn och ungdomars utveckling kan även läsas på 1177:

<https://www.1177.se/Orebrolan/barn--gravid/sa-vaxer-och-utvecklas-barn/barnets-utveckling/>

¹⁵ <https://www.rf.se/download/18.407871d3183abb2a6133d5/1665042792026/Riktlinjer%20barn-%20och%20ungdomsidrott.pdf>

- Social interaktion mellan flickor och pojkar börjar bli viktig och behovet av frigörelse från vuxna ökar.

16-19 år – Train to compete (the Podium Pathway) – Träna för att tävla (Podium-resan)

I den här fasen görs valet att satsa helhjärtat på padel där strävan är att vinna tävlingar på nationell och internationell nivå. Denna och nästa nivå handlar om att komma på podiet och vinna medaljer. Är inte ambitionen eller förmågan på den nivån så är andra faser mer lämpade där mer fokus är på att tävla i lägre klasser eller för motionens skull ("Active for life"). Exempel på kännetecken:

- Fysiologiska, tekniska och psykologiska färdigheter kan prioriteras och ökar i intensitet under fasens gång. Även utvecklingen av spelförståelsen är i fokus under perioden.
- Spelarna utbildas inte bara i färdigheter utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
- Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
- Den biologiska mognaden sker här och det blir allt tydligare fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Koordinationen kan fortfarande förbättras men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar.
- Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån.
- Förmåga att utvärdera och rätta till. Vill vara delaktiga.
- Kompisar är viktiga och högt prioriterade.

19 +/- år – Train to win – Träna för att vinna

Denna fas handlar om att prestera på högsta nationella nivå och på internationell nivå. Exempel på kännetecken:

- Ett bra grundläggande arbete, från den "aktiva starten" till nu, ökar förutsättningarna att komma till den här nivån och fortsätta utvecklas.
- Här krävs att tränaren använder en mix av metoder i träningsituationen och att det finns bra träningsfaciliteter.
- Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten att spelaren presterar på topp.

Active life – Padel genom livet

De allra flesta idrottare och alla sporter hamnar i detta skede som handlar om att man lever ett aktivt liv på det ena eller andra sättet. Man kan ha gått igenom alla faser som tidigare har presenterats eller att man efter de tre första har valt ett spår med breddidrott och att glädjen och meningsfullheten att röra på sig fortsätter på olika sätt genom livet – i organiserad eller oorganiserad form. Som bilden visar så är majoriteten, av de som både börjar med idrott och sedan fortsätter, i denna fas. I en svensk kontext skulle man kunna illustrera det med att vi har gått från "triangeln till rektangeln".¹⁶

Utvecklingsnivåerna är generella utgångspunkter och är ett stöd för föreningar att skapa så god

¹⁶ <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/strategi-2025>

utveckling som möjligt för föreningens spelare och medlemmar. Detta är en grov översikt och vi rekommenderar fördjupning på olika sätt för att på ett bra sätt implementera detta i verksamheten och i utvecklingsmiljöerna.

Idrottsspecifika färdigheter - padel

En padelspelare behöver många olika färdigheter för att behärska spelet och för att prestera väl. Som sagt så pratar man inom rörelseförståelse om att det finns fyra delar eller dimensioner; idrottsspecifika (padel), fysiska, psykiska och sociala. De idrottsspecifika färdigheterna hänger ihop med vad som behöver göras i respektive idrott och kan innehålla flera delar som är specifikt för just den idrotten. Här delar vi upp färdigheterna inom padel utifrån fyra områden - teknik, psykologi, fysiologi och spelförståelse – som alla samverkar för en god aktion och prestation.

De **tekniska** färdigheterna inom padeln är naturligtvis själva slagen, men också rörelseteknik och rörelsemönster. Exempelvis hur en spelare rör sig till bollen och hur denne ska träffa bollen för att få rätt placering och hårdhet. De **psykologiska** aspekterna handlar om att en spelare inte bara ska orka göra en aktion eller veta när den ska göra det utan också våga göra det, särskilt i motgång. **Fysiologi** är en spelares fysiska egenskaper för att kunna utföra det som krävs i exempelvis ett slag eller en rörelse.

Spelförståelse handlar om hur en spelare rör sig på planen, skapar tid för sig själv genom sitt agerande och löser olika typer av situationer. Detta sker genom att spelaren tar in information och värderar den utifrån tidigare erfarenheter och kunskap och sedan fattar beslut. För att ha god spelförståelse krävs en förståelse av själva spelet och att spelaren kan agera därefter – intuitivt eller mer efter inlärt mönster.

Det sker ett samspel mellan delfärdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet.



Slag i padel

I detta avsnitt går vi kort och översiktligt igenom tekniken vad gäller slagen. Slagen är här uppdelade eller kategoriserade utifrån var i banan och när i poängen de används. En komplett slagöversikt ges inte i denna spelarutvecklingsplan utan den kunskapen förvärfvas vid andra tillfällen.

STARTA POÄNGEN

SLAG BAK I PLAN

SLAG I FRÄMRE DELEN AV
PLANEN

Starta poängen:

Serven är det enda slaget där spelaren sätter bollen i rörelse från grunden. Serven slås vanligtvis från forehandsida men kan även serveras från backhand. Vi rekommenderar att man håller ett kontinentalgrepp då spelaren efter serven rör sig fram på nät och därmed blir slag nr 2 med stor sannolikhet en volley. Fokuset till en början är att få serven i spel med en flack bollträff. Nästa steg är att utveckla en serve med skruv/slice.

En retur är slagtekniskt likt ett vanligt forehand- eller backhandslag. Det som skiljer sig returen åt är att den är ännu mer kompakt och du startar med racketen i en lägre position för att ha nära till bollen.

Slag bak i planen:

Grundslagen i padel är forehand och backhand som spelas för det mesta i den bakre delen av planen. Fokuset till en början är att jobba med korta rörelser, platta/flacka träffar där svingarna är kompakta och genomförs ganska nära kroppen. Taktiskt handlar det om att slå slag som studsar så lågt som möjligt eller använda sig av lobben för att pressa bak motståndaren och på så sätt skapa möjligheter att ta nätet med din partner och ta en mer offensiv position.

Lobben är ett av padelns grundslag och även ett av de absolut viktigaste slagen att bemästra i spelet. Lobben har en liknande teknik som att utföra ett vanligt forehand- och backhandslag men som man ska ta längre ned och där svingrörelsen blir mer nedifrån och upp. I lobben handlar det om att få med hela kroppen i slaget där benen är en viktig kraftkälla men där handleden ska använda begränsats.

Slag i den främre delen av planen:

Volley är en del av anfallsspelet i den främre delen av planen. Det finns olika typer av volley som man använder beroende på var i spelet man är. Rekommendationen är att främst fokusera på en kompakt och platt rörelse i volleys för att sedan lära sig bemästra en volley med slice.

Det finns olika typer av overheadslag som vi använder oss av. Beroende på vad vi vill göra med slaget och vilken situation vi befinner oss i är det viktigt att vi väljer rätt typ av overheadslag.

Spelprogressioner

De allra flesta idrotter anpassar förutsättningarna och spelformer utifrån spelarnas ålder, längd och fysiska och psykiska förutsättningar.¹⁷ Det kallas spelprogressioner, spelformer eller spelnivåer.¹⁸ Inom fotbollen spelar man exempelvis fem mot fem eller sju mot sju beroende på i vilken ålder spelarna befinner sig. Planen är i dessa fall mindre och spelarna färre vilket bl.a ger bättre förutsättningar för spelare att få många tillslag på bollen och planens storlek är anpassad utifrån vad spelarna kan överblicka och hantera. Även tennisen använder olika storlekar på banan, på rack och material i bollarna för att bollstuds och andra förutsättningar ska vara anpassade för olika åldrar.

Svenska Padelförbundet rekommenderar föreningar att anpassa träningar och spelformer för att möta spelarnas individuella behov och få en så god utveckling som möjligt. Tre spelnivåer rekommenderas i spelarnas progression – röd, orange och gul nivå med respektive åldersindelning. Detta är generella utgångspunkter - individuella bedömningar och anpassningar behöver naturligtvis göras utifrån spelares behov.



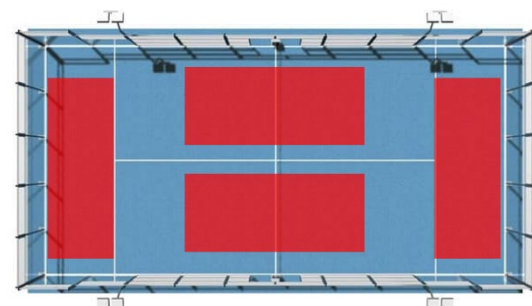
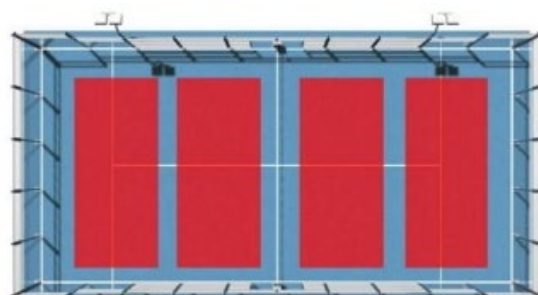
Röd nivå

På Röd nivå är rekommendationen att spela på mindre banor mellan 2-3x6-8 meter.

På en mindre bana har spelare större möjlighet att kontrollera bollen utan att spelaren behöver en stor kraft i slagen.

Rekommendationen är även att höja upp mininätet något för att spelarna ska lära sig att spela uppåt. Det behöver inte nödvändigtvis vara ett mininät som används i träningen utan liknande hinder kan även användas.

På röd nivå spelar man med skumboll alternativt röd boll som är en något tyngre variant. Båda bollarna är en långsam boll och ger spelarna mer tid att förbereda sig för sina slag. På röd nivå tränas grundmotoriska färdigheter och



¹⁷ Exempel: https://youtu.be/aUhdBrTZKUw?si=2aFrud3uD7CHnh_f

¹⁸ Exempel: <https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/>

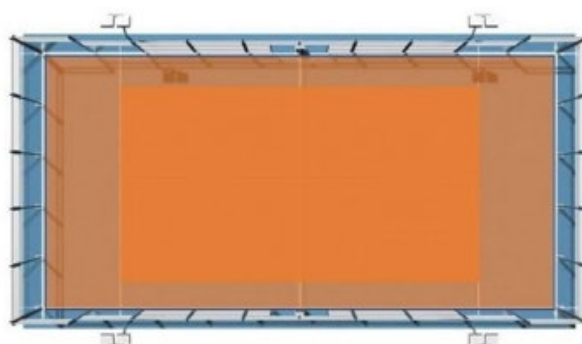
koordination. Målet är att barnen ska hålla i gång bollen och få så många bollkontakter som möjligt under träningarna.



Orange nivå

På Orange nivå är rekommenderat att använd sig av två olika banstorlekar. Den mindre banan är 8x14 meter. Här tränas färdigheter och rörelse i både djupled och sidled med sin medspelare. Glas och galler är

ännu inte en del av spelet. Den större banan är full banstorlek. Här introduceras glas och galler men spelaren har en extra studs som främjar fler möjligheter att slå fler slag och längre bolldueller.



På orange nivå är rekommendationen att spela med orange prick. Bollen är snabbare än skumboll och röd boll men långsammare än den gula bollen och har därför fortfarande en låg studs vilket främjar teknikinläring. Trots rekommendationen att träna med orange boll fungerar det fortfarande att spela med både skum och röd boll på den mindre orangea banan.

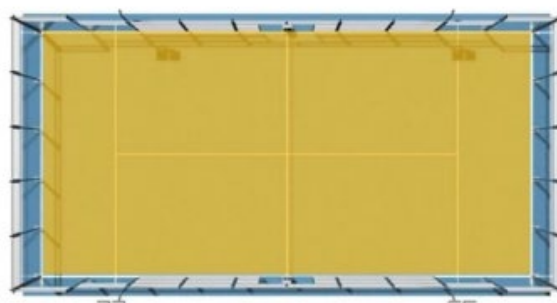
På orange nivå tränas grundmotoriska rörelser, positionering och olika slagtekniker introduceras. På orange nivå kan man även testa på poängspel i par där serve och retur introduceras i spelet.



Gul nivå

På Gul nivå är rekommendationen att spela på fullstor bana. Det finns två nivåer på gul nivå. En nivå med en extra studs efter glas och galler samt en nivå med ordinarie padelregler.

På gul nivå spelar vi med den gula padelbollen. Den gula bollen har ett högre tryck än tidigare bollar och kommer därmed nu studsa högre och även bidra till att spelet blir snabbare. På gul nivå tränas spelaren i att hantera högre bollar, lära sig olika skruvar och samtidigt lär sig ett snabbare spel.



På gul nivå tränas även tekniska och taktiska färdigheter och man kan även testa på att spela poängspel i par där serve och retur är en naturlig del i spelet.

Rekommendation för när man tränar på vad

Utifrån avsnittet padelns färdigheter och spelprogressioner är här bredvid en rekommendation på när det kan vara lämpligt att börja fokusera på vilka slag.

	SLAG I PADEL	STARTA POÄNGEN	SLAG BAK I PLAN	SLAG I FRÄMRE DELEN AV PLANEN
	RÖD NIVÅ	Serve	Forehand och backhand platt (innan vägg)	Volley (platt) Gancho
	ORANGE NIVÅ	Serve	Forehand och backhand platt (innan och efter vägg) Lobb (innan och efter vägg)	Volley (platt) Gancho Smash
	GUL NIVÅ	Serve (skruv) Retur	Forehand och backhand platt och skruv (innan och efter vägg) Bajada	Volley (platt, block och skruv) Gancho Smash Bandeja

Träningsplanering och match

En bra träningsplanering behövs för att varje spelare ska utvecklas, prestera bättre och ha en motiverande utvecklingsmiljö. Planering bör ske i olika cykler där en planering över hela året kompletteras med exempelvis veckoplanering och planering för varje enskilt pass. Individens förutsättningar och yttre omständigheter bör beaktas vid planering – exempelvis kräver tävlingsperioder viss typ av träning. Återhämningsperioder och förberedelseperioder kräver annat upplägg och annan planering. Spelarens ålder och ambitionsnivå är också faktorer som är viktiga i planeringen. Olika idrotter har olika krav eller upplägg på årsplaneringen där till exempel padel är en idrott med lång tävlingsperiod i förhållande till andra idrotter, där exempelvis mästerskap är målet med prestationen det året. De generella och specifika fysiska kapaciteterna för padel samt tekniska och taktiska egenskaper behöver således fortsätta under tävlingsperioden för optimal prestation och utveckling över tid.¹⁹

Ett allmänt råd är att undvika att hamna i "mellanmjölksfart" – både i det enskilda träningspasset och sett över längre tid. Att periodisera veckans träningar och träningsåret är lämpligt för att skapa god utveckling för spelare och för verksamheten. Enskilda träningar kan innehålla moment med maxpuls för att kompletteras med övningar i lugnare tempo. Likaså kan veckans träningar ha olika intensitet och också olika intensitet över delar av året.²⁰²¹

Träningen bör utgå från spelets idé eller spelets karaktär och bör som sagt planeras över en längre tidsperiod för att få med idrottens olika beståndsdelar och möta individernas behov i deras utvecklingsresa. En tränare bör vara väl förberedd inför träningen och välja ut övningar som är lämpliga. Varje träningstillfälle bör ha ett tema som innehåller exempelvis både spelövningar och färdighetsövningar. Antalet övningar som har fokus på det ena eller det andra kan varieras men spelträning är viktiga för att få ett spelbaserat lärande som kan omsättas i praktiken i matchsituationer. Spelövningar främjar även kreativitet där spelare uppmuntras att utforska spelet och hitta egna lösningar.

Spelövning

En övning med motståndare och helst medspelare. I spelövningar får spelarna pröva sina färdigheter i spel och bland annat spelförståelse och beslutsfattande tränas och utvecklas. I spelet tränas alla färdigheter, men inte isolerat eller repetitivt.

¹⁹ *Idrottens träning* (SISU Förlag 2023), kapitel 7

²⁰ *Idrottens träning* (SISU Förlag 2023), kapitel 7

²¹ Mikael Mattsson, *Träningsplanering*. (SISU Förlag 2014), kapitel 2

Färdighetsövning

En övning som inte nödvändigtvis behöver ha medspelare eller motståndare. Övningar för att förbättra färdigheterna i spelet – exempelvis fys- eller teknikövningar. Padel är en förhållandevis tekniskt avancerad idrott vilket innebär att grundläggande färdigheter är viktigt att behärska. Övningar kan ha förutbestämda rörelse- och riktningmönster men det är positivt om spelarnas beslutsfattande och kreativitet kan involveras i träningen.

Träningspasset

Som sagt så bör varje träningstillfälle planeras där tränaren har bestämt syfte och mål med träningen och att stor aktivitet och variation skapas och tillgodoses. Inför varje träningspass och övning kan tränaren arbeta utifrån en struktur där det är bestämt vad som ska tränas, varför det ska tränas och hur det ska tränas:

- **Vad ska tränas?**
Målsättning. Exempelvis förhindra speluppbyggnad.
- **Varför ska det tränas?**
Syfte. Hindra motståndarna att avgöra poängen – återta nätet.
- **Hur ska det utföras?**
Instruktioner och frågor
- **Öva**
Övningen/övningar. Färdighetsövningar – t.ex träna lobb, chiquita etc. Spelövningar – t.ex spel med begränsningar eller restriktioner.
- **Återkoppling**
Involvera spelare att förstå spelet och syftet med övningen – vad, varför och hur.

Ett exempel på ett träningspass på 60 minuter skulle kunna vara:



Förberedseträning (uppvärmning)

5-10 min uppvärmningsövningar. För att komma igång/värma upp.



Färdighetsövningar.

15- 30 min övningar på träningens tema. Färdighetsövningar (färdighetsövningar kan tränas på i "spelet" också) Fokus på teknik och taktiskt.



Spelövningar.

15-30 min där spelet tränas. Omsätta färdigheter i spel taktiska aspekter. Spelövningar bör vara kopplat till träningens tema. Inslag av poängspel.

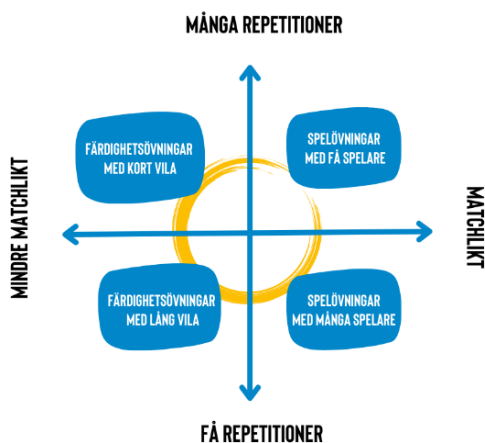


Avslutning .

5 min samla ihop gruppen. Avsluta med en gemensam aktivitet/lek beroende på ålder

Allsidig och matchlik träning

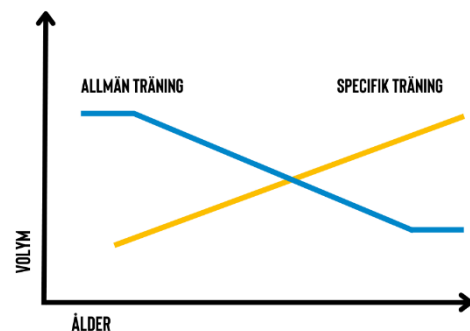
Som tidigare sagt så är det viktigt att barn får en bred rörelserepertoar för att längre upp i åldrarna bli mer specifik i sin träning på olika sätt. Allsidig träning är viktig och ska uppmuntras – både i padelverksamheten och om barn och ungdomarna utövar fler idrotter. För spelare som vill elitsatsa så brukar det ske i de övre tonåren och ett sådant beslut bör komma från den enskilda idrottaren utan press från omgivningen.²² Racketsporter är dock tekniskt krävande vilket innebär att specifik inlärningsvolym i den specifika sporten bör finnas med tidigt, men att den specifika träningen gradvisa ökar med åldern.²³



Att träningar och övningar har hög grad av matchlikhet är positivt. Diagrammet till vänster är ett sätt att beskriva en övning utifrån antalet repetitioner i förhållande till grad av matchlikhet.²⁴ Olika övningar kan finnas inom hela diagrammet men en strävan är att försöka skapa övningar med många repetitioner och så matchlikt som möjligt. Få repetitioner kan exempelvis användas vid taktiska, teoretiska eller tekniska moment men bör helst undvikas vid exempelvis barnträning då det lätt skapar köbildning.

Att spela
tävlingar

och matcher är en stor del av en padelspelares utövande. Beroende på spelarens ålder och ambitionsnivå har matchen olika funktion och betydelse. Ju yngre spelarna är desto mer vikt bör läggas på att matchen är en rolig och lustfylld upplevelse. Ju äldre spelaren blir desto mer betydelse får matchen och träningsupplägget inför matcher och eventuell tävlingssäsong. Träningar bör syfta till att förbereda spelarna inför match och inte sällan är matchen en viktig motiverande faktor både till att träna inför match och att spela padel överhuvudtaget. Som tidigare nämnts så bör ett långsiktigt förhållningssätt finnas i relationen mellan träning och match där matchen bör bygga vidare på träningens tema eller fokus för just den spelaren. Det innebär att prestation i många fall är viktigare än resultat.



²² Ex. Fredrik Johansson, *Träna och coacha unga idrottare*. (SISU Idrottsböcker 2019), kapitel 2 eller Riksidrottsförbundets "Forskningen bakom" <https://www.rf.se/rf-arbatar-med/strategi-2025/min-andra-idrott/forskningen-bakom>

²³ Fredrik Johansson, *Träna och coacha unga idrottare*. (SISU Idrottsböcker 2019), kapitel 5

²⁴ Uptons diagram

Mer kunskap och erfarenheter

Välutbildade tränare med erfarenhet är grunden för att svensk padel ska utvecklas och nå framgångar. Svenska Padelförbundet vill uppmuntra tränare och ledare i föreningar att på olika sätt fort- och utbilda sig för att få en så bra tränings- och utvecklingsmiljö som möjligt för Sveriges padelspelare.

Tränarutbildningar hos Svenska Padelförbundet

Via www.svenskpadel.se når du Svenska Padelförbundets tränarutbildningar.

Andra sammanhang

SISU idrottsutbildarna arrangerar ofta kurser i de lokala distrikten – använd den möjligheten för att få mer kunskap och erfarenhet.

Kunskap finns att hämta digitalt via SISU Idrottsböcker:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/>

Centrum för Idrottsforskning: <https://centrumforidrottsforskning.se/sv/>

Använd Youtube och sociala medier som kunskapskällor. Det finns väldigt mycket information att ta del av i de kanalerna som är användbart. Tänk på att utbudet är väldigt stort och rösterna är många och ibland spretiga, så urskiljning, urval och källkritik behövs hos tittaren.

Spelarutvecklingsplanen är utvecklad av Svenska Padelförbundets verksamhetsområde Utbildning. Finns förslag eller input på förbättringar, kompletteringar, förtydliganden, felstavningar, hänvisningar eller annat så kontakta Malin Deck på malin.deck@svenskpadel.se.

Referenser

Litteratur:

Fredrik Johansson, *Träna och coacha unga idrottare*. (SISU Idrottsböcker 2019). ISBN: 9789177270584

Idrottens ledarskap, (SISU Förlag 2023). ISBN: 9789177270959

Idrottens träning, s 17. (SISU Förlag 2023). ISBN: 9789177270942

Michail Tonkonogi och Helena Bellardini, *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom*. (SISU Förlag 2012). ISBN: 9789186323448

Mikael Mattsson, *Träningsplanering*. (SISU Förlag 2014). ISBN: 9789187745003

Svenska Fotbollsförbundets Tränarutbildning SVFF D, (SISU Förlag 2022). ISBN: 9789177270973

Webb:

<https://www.barnombudsmannen.se/barnkonventionen/om-barnkonventionen/?currentCategories=>

<https://www.rf.se/om-riksidrottsforbundet/idrottsrorelsens-styrande-dokument/idrotten-vill---idrottsrorelsens-ideprogram>

<https://www.rf.se/om-riksidrottsforbundet/idrottsrorelsens-styrande-dokument>

<https://www.rf.se/download/18.5424ab70183abb853551a69/1665068717092/Skapa%20trygga%20idrottsmilj%C3%B6er.pdf>

https://works1td.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2022/04/Start-Coaching_Coach_Workbook_EN.pdf

<https://www.rf.se/rf-arbetar-med/strategi-2025/introduktion-till-rorelseforstaelse>

<https://www.idrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Talangjakt-talangslakt.pdf>

<https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf>

<https://www.rf.se/download/18.407871d3183abb2a6133d5/1665042792026/Riktlinjer%20barn-%20och%20ungdomsidrott.pdf>

<https://www.rf.se/rf-arbetar-med/strategi-2025>

https://youtu.be/aUhdBrTZKUw?si=2aFrud3uD7CHnh_f

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/>

<https://www.rf.se/rf-arbetar-med/strategi-2025/min-andra-idrott/forskningen-bakom>

<https://www.1177.se/Orebrolan/barn--gravid/sa-vaxer-och-utvecklas-barn/barnets-utveckling/>