



FÖRENINGSAKADEMIN

EN FRAMGÅNGSHISTORIA

Sommaren 2019 började en idé sprida sig; Ljungby behöver kanske en Padelförening...

Några månader senare är föreningen bildad och Ljungbys första träning hålls fredagen den 13 september. Då med 12 ungdomar i föreningen.

Vårterminen 2020 startade upp 31 januari och det är 42 ungdomar som vill spela Padel.



ETT DOKUMENT FÖR LEDARE, BARN, UNGDOMAR OCH FÖRDÄLDRAR.

I detta dokument presenterar Ljungby Padelförening sin intention och den långsiktiga planen för att bygga en verksamhet som är hållbar. Vi har valt att kalla det akademien, för att ge det lite status och något att relatera till. Meningen är att det ska finnas en tydlig verksamhetsplan för hur ungdomarna ska bygga upp sin kompetens kring Padel, både på banan men även utanför banan.

Det finns riktlinjer, policys, träningsupplägg, värdegrunder dessa värdesätter föreningen högt och ska efterlevas när man representerar föreningen.

Träningsplanen finns beskriven i detta dokument, det är en plan som bygger på varje termin och är uppdelad i fyra olika block. Det är till för att underlätta för ledarna att göra rätt övningar i respektive grupp och det blir lättare för ungdomarna att flytta mellan grupperna om det finns behov av det.

Styrelsen hälsar alla välkomna till Ljungby Padelförening

Vi är en nystartad förening och vi behöver hjälp!

Det är många ungdomar som visat intresse för Padel och det är otroligt roligt, det är över vår förväntan. Men det ställer även krav på oss som förening. Vi behöver en ekonomi som håller i längden, vi behöver ledare som finns tillgängliga för alla ungdomarna.

Det finns såklart olika sätt att bidra.

Vill man hjälpa till i verksamheten så söker vi alltid efter ledare som gillar Padel oavsett nivå. Då blir även en del av tränarstaben som får kontinuerlig utbildning av toppklass.

Vill man som privatperson stödja föreningen kan man bli stödmedlem för en kostnad av 250kr per kalenderår.

Företag som vill främja ungdomar och föreningslivet är alltid välkomna att höra av sig.

”Bli stödmedlem och få tillgång till föreningens bollmaskin”



[Klicka här om du vill lägga till en beskrivning]

Kontakta oss

Ljungby Padelförening

Hagatorpsvägen 22
34140, Ljungby
0728866234
info@ljungbypadel.se
www.ljungbypadel.se

VÄRDEGRUND

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar: Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

RIKTLINJER ALKOHOL OCH DROGPOLICY

Ljungby Padelförening följer Svenska Padelförbundets riktlinjer när det gäller policy och regelverk för alkohol och droger.

<https://svenskpadel.se/om-forbundet/policy/alkoholpolicy/>

Citat från Svenska Padelförbundets sida "Vi vill inom idrottsrörelsen "bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt". Inom idrotten lär vi oss också "hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, t ex användandet av droger". Dessa citat, från idrottsrörelsens verksamhetsidé, antagen vid Riksidrottsmötet 1995, är utgångspunkten också för padelsportens ställning i alkohol och drogfrågor. Nedanstående riktlinjer och handlingsplan behandlar padelförbundets ställning till alkohol och droger."



Träningsakademin

TERMINSUPPLÄGG

Ljungby Padelförenings årskalender är uppdelad i två terminer, vårtermin & höstterminen. Varje termin är på 10–14 träningstillfällen, beror på hur helgdagarna är fördelade. En termin består av fyra olika träningsblock, varje träningsgrupp följer dessa träningsblock så att föreningens alla medlemmar har samma innehåll under varje termin. Nivån är olika beroende på vilken ålder det är på träningsgruppen, det kan även skilja i nivå på övningarna inom en och samma träningsgrupp. Allt för att vi vill se varje individ så långt det är möjligt.

Block 1

Grundslag (Flat forehand, Flat backhand)
Positionering (Stå rätt/stå på rätt ställe, för att skapa rätt förutsättning)
Koordination/Motorik (Kroppskontroll)
Styrka (bygga kondition och styrka)

Block 2

Grundslag (Flat serve, Serveretur)
Positionering (Stå rätt/stå på rätt ställe, för att skapa rätt förutsättning)
Koordination/Motorik (Kroppskontroll)
Styrka (bygga kondition och styrka)

Block 3

Grundslag (Volley forehand/Backhand)
Positionering (Stå rätt/stå på rätt ställe, för att skapa rätt förutsättning)+
Matchförberedelser (Regler/poängräkning)
Koordination/Motorik (Kroppskontroll)
Styrka (bygga kondition och styrka)

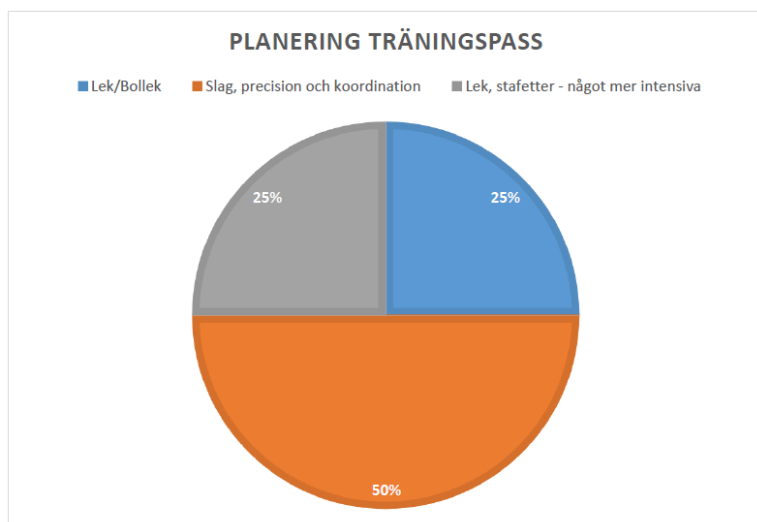
Block 4

Grundslag (Bandeja/Lobb)
Positionering (Stå rätt/stå på rätt ställe, för att skapa rätt förutsättning)
Matchspel (regler/poängräkning)



Träningspass

Är uppbyggda enligt principen....



En padelspelare

Padel bygger på följande principer, där det viktigaste är kontinuitet.

Spelet utgörs av ungefär 80% basslag, 15% Specialslag, 5% Definition. Med andra ord skall all barn och ungdomsträning vara inriktad på basslagen.

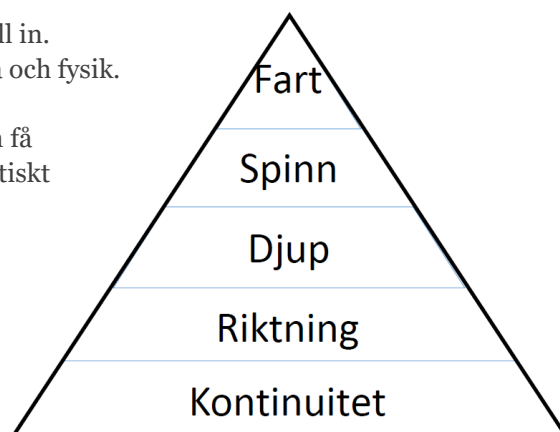
Kontinuitet: Padel är spel där statistiken avgör matcher. Grunden i spelet är inga misstag och därav är kontinuitet den absolut viktigaste delen. Bollen skall in. För att uppnå god kontinuitet krävs god teknik, tålamod, koncentrationsförmåga och fysik. Mängdträningen är en nyckel.

Riktning: Steget därefter är att med säkerhet kunna välja riktning på bollen och få bollen dit man vill och inte slaget man tvingas slå begränsar. Även utifrån ett taktiskt och positionsperspektiv göra rätt val.

Djup: Att förstå och kunna hantera olika djup på bollen är av största vikt. När är det befogat att spela djupt ner i banan? Kort i banan? Kan jag spelaren dämpa tempot på bollen och öka?

Spinn: Nu närmar vi oss avancerad padel. När basen i pyramiden sitter är spinn på bollen avgörande för att kunna begränsa motståndarna och framkalla fler oprovocerade misstag.

Fart: Längst upp i pyramiden hittar vi fart och kraft. När fart och kraft används så ges sannolikt också öppningar i poängen genom generösa returer ut från väggarna som öppnar för kontringar.





ÖVNINGSBANK (TEXT)

Olika typer av stafetter, banor med och utan boll

Kasta/fånga övningar, med och utan vägg

3 i rad/bingo.

Övningar med rörelse utan bollkontakt

Övning 1 - Touchdown

Beskrivning: Tränaren står placerad på ena sidan nät, barnen på andra sidan och bakom servelinjen. Tränaren skall försöka träffa barnen och varje barn har 3 liv.

Efterhand som livet är förbrukade så kommer barnen till andra sidan nät och hjälper tränaren. Sist kvar vinner.

Övning 2 - Blixten

Beskrivning: Tränaren står ena sidan nät med bollkorg. 2 koner är utplacerade några meter från nät med cirka 2 meters mellanrum. Barnen står i kö med ett barn mellan konerna. Tränaren försöker träffa barnet mellan konerna och när det blir träffat så skall det springa bak och toucha bakväggen och därefter ställa sig längst bak i kön. Det barn som står längst fram när bollkorgen är slut vinner.

Övning 3 - Fånga!

Beskrivning: Barnen bakom servelinjen. Tränaren på andra sidan linjen slår över en boll mindre än antalet barn. Blir man utan boll förlorar man 1 av totalt 5 liv. Vinnaren är den som är kvar sist.

Övning 4 – Snöbollskrig

Beskrivning: 2 lag mot varandra och strax fler bollar än totalt antal på banan. Upp till tränaren att bestämma längd på "rond" och det lag som har minst antal bollar på sin sida när tiden är slut vinner.

Övningar med rörelse och bollkontakt

Övning 5 - Bollrace

Beskrivning: Barnen bakom servelinjen - utspritt. När tränaren säger "Kör" så skall barnen rulla bollen framåt och sedan springa ikapp sin egen boll och sätta sig på den. Den som klarar det först vinner.

Övning 6 - Katten och råttan

Beskrivning: 2-4 barn står i linje och håller varandra i händerna längs servelinjen. 1 barn på varje sida om de andra barnen och de ska försöka kasta bollen till varandra. Bollen måste studsas innan kontakt med väggarna och träffar den vid något tillfälle något av de jagande barnen så byter kastaren och det barn som blev träffat plats.

Övning 7 - Stjärnregn



Beskrivning: Alla barn på en sida med varsin kona i handen och tränaren på motsatt sida. Barnen har sitt rack liggandes på marken. Tränaren skjuter in bollar och barnen får bara fånga dem med hjälp av konan i handen. Placerar sin fångst på racket och flest bollar när övningen är slut vinner.

Övning 8 - Prickskytte bakvägg

Beskrivning: Barnen ställer upp längs servelinjen (eller annan distans). Tränaren placerar ut mål att prickskjuta på (rockringar, tejp, rita med whiteboardpenna), de som missar förlorar ett liv. Alla börjar på 5 liv.

Övning 9 - Hörnan

Beskrivning: Barnen jobbar i par, ett par i varje hörn. Ena spelaren kastar och den andra ska försöka fånga. Kastaren skall försöka studsas bollen i marken först och sedan så att bollen studsar i båda väggarna. Spelaren som skall fånga måste fånga utan studs, annars byts roller. Tränaren roterar så att alla paren testas i alla hörn.

Övning 10 - Floden

Beskrivning: Bra övning för att träna forehand och backhand. Kan utföras i två variationer med nät i mellan eller utan. Spelarna arbetar tillsammans i par och sätter tre koner mellan sig och nätet på båda sidor.

1) Avstånd, koner längst ifrån – spelarna kastar boll till varandra.

15

2) Avstånd, mellankoner – ena spelaren kastar bollen, den andra skall slå den till partnern.

3) Avstånd, närmst – Båda spelarna slår bollen till varandra.

Övningar med rörelse och bollkontakt – svår

Övning 11 - Klockan

Beskrivning: En spelare i mitten, övriga runt om. Varje gång tränaren säger en viss siffra/klockslag skall spelaren i mitten spela bollen till denna. Om inte klockslaget ändras skall bollen fortsatt spelas dit. Studs mellan spelarna. Vid misstag byts spelaren i mitten.

Övning 12 – Servitören/Servitrisen

Beskrivning: Stafettövning. Tränaren sätter upp en bana med koner och växlingen över till kamraten skall ske utan hjälp av händer och bollen får inte studsas i marken. Om spelaren tappar bollen längs banan börjar spelaren om.

Övning 13 – Pacman

Beskrivning: Alla barn på samma sida. En som jagar och resten blir jagade. Får bara springa på linjerna. Tränaren sätter upp en extra linje längs bakväggen (och eventuellt någon ytterligare korsning med hjälp av koner/linjer). Jägaren springer utan boll på racket, de jagade har boll på racket. Tappar någon bollen eller blir touchad av jägaren så blir den jagare istället.

Övning 14 – Passa racket!

Beskrivning: Barnen jobbar i par och håller varandra i handen. De har bara ett rack och tränare skickar bollar till dem. De ska slå bollen över på andra sidan och får komma överens hela tiden om vem som ska slå bollen. Kan spelas med



minitennis nät.

Övning 15 – Inte röra mark

Beskrivning: Alla spelare börjar med en boll. De skall hela tiden hålla den i luften (studsande). Efterhand skickar tränaren in en extra boll som de också skall hålla studsande. Försök ha så många bollar i luften som möjligt. Övningen avbryts om någon boll stannar och ligger/rullar på marken.

Övning 16 – Skjuta prick

Beskrivning: Fyra stationer (eller så många stationer som spelare). Coach sätter upp ett mål på bak och eller sidovägg att träffa samt bestämmer vilket slag som skall slås – volley, backhand, forehand, smash. Använd tejp, rockringar, koner.

Övning 17 – Maraton

Beskrivning: Spelare i grupper om 3. 1 spelare vid nät och 2 bak. Målet är att hålla igång bollen så länge som möjligt. Bara lågt spel. Spelarna bak spelar mot spelaren vid nät. Tränaren roterar var spelaren står. Kan köras på minitennisnät.

Övning 18 – Målvakten

Beskrivning: Två koner placeras ut på ena sidan längs bakväggen. En spelare vid nät och en spelare agerar målvakt mellan konerna. Tränaren matar bollar till spelaren vid nät som försöker att göra mål via volleyslag. Om målvakten lyckas returnera bollen över till andra sidan erhålls en poäng. Om volleyspelaren gör mål så byts position. Målvakten går över till andra sidan och volleyspelaren blir målvakt med möjlighet att samla poäng.

Övningar – verkliga situationer

Övning 19 – Mexikanaren

Beskrivning: Spelarna ställer upp i par på varsin sida. Tränaren sätter bollen i spel. Bollen är spelbar så länge inte bollen stannat/slutat studsa. Båda spelarna måste röra bollen innan den får slås över till andra sidan. Kan spelas på minitennisnät. För att höja svårighetsgraden så kan antalet tillåtna studsar begränsas. Tränaren kan även sätta en regel för vilken typ av slag som det sista slaget skall vara (forehand, backhand, smash, volley..).

Övning 20 – Minipadel

Beskrivning: Minitennisnät sätts upp på ytan bakom servilinen. Sidglas blir bakvägg. Spelarna spelar i par och vinnarna stannar kvar. Bakväggen används som sidvägg och tränaren bestämmer reglerna för om den får användas för att slå bollen över till andra sidan eller ej – beroende på vilken svårighetsgrad.

