U13

LEREN TRAINEN II

situering - ontwikkeling & begeleiding

JUDO GROEI MODEL

DE BASIS VERSTERKEN

Judo vraagt veel motorische en technische vaardigheden. Een leerproces dat tijd vergt. Daarom wordt het over een langere periode gespreid en zijn er twee fases 'leren trainen'. Zo **geef je judoka's voldoende tijd en ruimte om ten volle ten kunnen groeien in hun fysieke en motorische ontwikkeling**.

Leeftijdscategorie	U13 (11 - 12 jaar)
Biologische groeifase	Vroege puberteit
Trainingsniveau	Club / Provinciale training
Lengte van de training	60 à 75 min, 2 à 3 momenten per week
Activiteiten buiten de club*	Min. 6 - max. 16 per jaar
Graadverhoging	1 per jaar
Trainer	Instructeur (B)
Programma's Judo Vlaanderen	VTS - opleiding instructeur



WAARDEN EN GEDRAGINGEN

- Respect & discipline
- Verbondenheid & beleving
- Levenslang leren
- Veiligheid
- Moed

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Kinderen in U13 komen in de **groeispurt**. Door de band genomen piekgroeien meisjes iets sneller dan jongens. Eerst groeien hun ledematen, pas daarna hun romp. Niet zo handig voor hun coördinatie, kinderen moeten wennen aan hun nieuwe manier van bewegen. Kinderen in piekgroei zijn **gevoeliger voor blessures** en overbelasting. Geef daarom in deze periode **meer aandacht aan coördinatie, vaardigheid en techniek**.

PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Deze is vergelijkbaar met de vorige fase, Leren trainen I: kinderen herkennen **basisemoties**, **inzicht in spel en spelregels** verbetert, **teamgeest** krijgt vorm.

Kinderen maken kennis met wedstrijdvormen waarin winst en verlies meer uitgesproken aan bod komen, maar waarin **ontwikkeling nog steeds belangrijker** blijft.

Sta stil bij wat winst en verlies betekent. Op korte en lange termijn. Leer judoka's begrijpen dat winnen zonder bij te leren een verloren kans is. Leer hen ook dat verliezen niet gelijk is aan falen, maar net een kans om bij te leren.

FOCUS

- **Gouden leeftijd voor motorisch leren**
- **Basisbewegingsvaardigheden en judovaardigheden oefenen en combineren met fysieke eigenschappen (coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithouding)**
- **Oefenen (eerder open), spelen en kampen (eerder gesloten)**
- **Judoka's ontwikkelen de eerste voorkeurstechniek(en)**
- **Algemene sportontwikkeling en andere sportactiviteiten blijven belangrijk**
- **Gevoelige periode voor reacties op stress en druk**
- **Realistische kijk op wat ze kunnen**
- **Minder intense training wanneer judoka in piekgroei is**

U13

LEREN TRAINEN II

leerlijnen

JUDO GROEI MODEL

FYSIEK

In combinatie met de **fysieke eigenschappen** coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithouding ga je de **basisbewegingsvaardigheden** en **judovaardigheden** verder **oefenen en automatiseren**.

Om blessures te vermijden en hun algemene fysieke ontwikkeling te bevorderen, zet je in op **lichaamshouding**, **rompstabiliteit** en **functionele krachttraining**.

Intensiteit van de trainingen opdrijven kan, maar wees voorzichtig. Judoka's hebben nood aan een **sterke basisuithouding**. Die vormt de basis voor het latere zwaardere inspanningswerk. Let ook op dat snelheid nooit ten koste van een **correcte uitvoering** van de vaardigheid gaat.

Zoals in alle vorige fases blijft een **kindvriendelijke, leuke en uitdagende leeromgeving** de maatstaf.

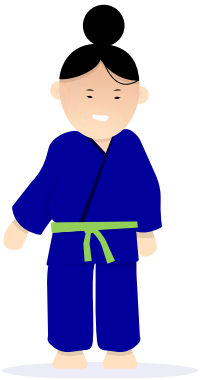
TECHNIEK

De toepassing van de volledige techniek wordt intensiever ingeoefend. Judoka's gaan **technieken meer en meer toepassen in spel- en kampvormen** die nog steeds meer gesloten of afgebakend worden aangeboden. **Resultaat blijft ondergeschikt aan de ontwikkeling**. Judoka's ontwikkelen hun eerste **voorkeurstechniek(en)**.



*Judoka's leren in deze fase omgaan met winst en verlies, maar ontwikkeling en plezierbeleving blijven primeren.

Judo Vlaanderen adviseert om judoka's U13 overwegend te laten deelnemen aan ontwikkelingsgerichte organisaties zoals randoridagen, aangevuld met een beperkte deelname aan ontmoetingen (max. 6/jaar).







TECHNIEKEN

Nage-waza - basis (techniek aanleren)

- Tsurikomi-goshi
- Tai-otoshi
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Ko-uchi-gari
- Nage-no-kata groetceremonie

Ukemi - verdieping (techniek toepassen)

- Zempo-kaiten
- Mae-ukemi

Nage-waza - verdieping (techniek toepassen)

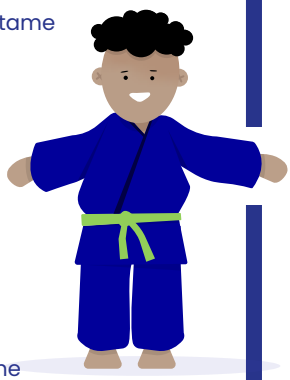
- Uki-goshi
- Koshi-guruma
- Ippon-seoi-nage
- O-uchi-gari
- O-soto-gari

Katame-waza - verdieping (techniek toepassen)

- Kuzure-kami-shiho-gatame
- Kesa-gatame
- Kuzure-kesa-gatame
- Ushiro-kesa-gatame

Katame-waza - basis (techniek aanleren)

- Kata-gatame
- Hadaka-jime
- Okuri-eri-jime
- Kataha-jime
- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-juji-gatame



Nage-waza - verpersoonlijking (techniek eigen maken)

- Tokui-waza 1 (voorwaarts)
- Yakusoku-geiko (gekende technieken)

Katame-waza - verpersoonlijking (techniek eigen maken)

- Tokui-waza 1
- Yakusoku-geiko (gekende technieken)

Judoka's behalen de graad van 3de kyu