U15

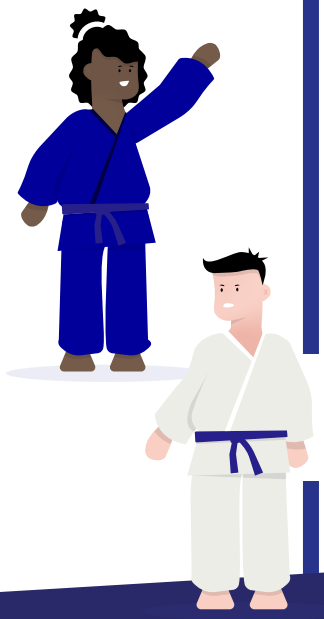
TRAIN TRAINEN

situering - ontwikkeling & begeleiding

JUDO GROEI MODEL

JUDOKA'S ZOEKEN EIGEN WEG

Ofwel leidt die weg richting **topsport**, ofwel richting **breedtesport**. Het verschil in begeleiding is in deze fase nog niet uitgesproken. In je training geef je stilaan meer gewicht aan **kampen** (nog steeds in meer gesloten vorm). Trainingsmomenten worden langer en frequenter. Judospecifieke **ontwikkeling op lange termijn** blijft voor beiden belangrijker dan succes op korte termijn. Presteren is nog geen prioriteit.



Leeftijdscategorie	U15 (13 - 14 jaar)
Biologische groeifase	Vroege puberteit / late puberteit
Trainingsniveau	Club / Talententraining
Lengte van de training	75 à 90 min, 2 à 3 momenten per week (recreatief) 75 à 90 min, 3 à 4 momenten per week (competitief)
Activiteiten buiten de club*	Min. 6 - max. 16 per jaar
Graadverhoging	1 per jaar
Trainer	Instructeur (B)
Programma's Judo Vlaanderen	Talentenwerking U15 VTS – opleiding instructeur judo Get Fit 2 Judo

WAARDEN EN GEDRAGINGEN

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



LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Tussen 11 en 16 jaar ontpoppen guitige kinderen zich tot uit de band springende **pubers**. Hun lichaam verandert, hun **hormoonproductie** slaat op hol. Hun seksuele ontwikkeling komt op gang en ze worden geslachtsrijp.

Ook hun **hersenen** zijn in volle groei en ontwikkeling. Een joekel van een uitdaging. Daarom blijft hun ontwikkeling, ook in het judo, belangrijker dan prestatie.

PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Al deze veranderingen laten zich voelen in hun gedrag. Hun sociale en emotionele ontwikkeling vertoont soms **bokkensprongen**. Ook dit moeten ze leren: goede **strategieën om met die emoties om te gaan**, en dat emoties een mentale en lichamelijke kant hebben. **Begeleid hen** hierin als trainer.

Jongeren gaan **abstracter denken**, zoeken naar hun **identiteit** en naar autonomie. Geef hen **autonomie** en **verantwoordelijkheid** op een niveau dat ze aankunnen.



FOCUS

- **Judoka kiest voor weg naar topsport of naar breedtesport**
- **Judotechniek en -tactiek: gericht oefenen (open), spelen en kampen (gesloten)**
- **Meer en langere trainingen**
- **Deelnemen aan wedstrijden**
- **Opletten voor kinderen in piekgroei: verminderde belastbaarheid**

U15

TRAIN TRAINEN
leerlijnen

JUDO GROEI MODEL

FYSIEK

De meeste jongens zitten nu in hun **piekgroei**, meisjes zijn deze groei doorgaans al gepasseerd. Tegelijk verhoogt de duur en het aantal trainingssessies. Om piekgroeiblessures te vermijden, geef je **meer aandacht aan coördinatie, vaardigheid en techniek**.

In U15 ga je vooral de **aerobe uithouding** van je judoka's versterken, om de impact van vermoeidheid te reduceren. Een judowedstrijd vraagt vooral korte, intense inspanningen zoals worpen en houdgrepen.

Zoek tijdens training echter niet steeds die intensiteitsdrempel op. Voor het **herstel** tussen de verschillende kampen is ook algemene uithouding belangrijk. Zorg daarom dat je ook die **basis blijft uitbouwen**.

Verbeteren van bewegingsvaardigheden en judovaardigheden evolueert meer en meer richting **judotechniek en tactiek**. De prestatiebepalende factoren coördinatie, kracht, flexibiliteit, snelheid en uithouding train je in deze fase nog steeds heel algemeen.

TECHNIEK

Het gebruik van techniek in meer **open oefenvormen** en meer **gesloten spel- en kampvormen** wordt zoals in voorgaande fase verder getraind en steeds intensiever naarmate het vaardigheidsniveau stijgt. Judoka's leren **nieuwe technieken** en verdiepen zich verder in hun **voorkeurstechnieken**. Resultaat blijft ook in deze fase ondergeschikt aan de ontwikkeling.

*Het karakter van de wedstrijden waaraan judoka's U15 deelnemen, wordt meer bepaald door **winst en verlies** (bv. kampioenschappen en rankingtornooien).

Ondanks dit wijzigende karakter blijft in deze fase het **leerproces** en de **ontwikkeling op lange termijn** altijd belangrijker dan succes op korte termijn.

Judo Vlaanderen adviseert om regelmatig deel te nemen aan **competitieve activiteiten met een meer ontwikkelingsgericht karakter**, bv. organisaties die meerdere kampkansen bieden.



TECHNIEKEN

Nage-waza - basis (techniek aanleren)
- Harai-goshi
- Hane-goshi
- Uchi-mata
- Okuri-ashi-harai
- De-ashi-harai
- Nage-no-kata koshi-waza

Nage-waza - verdieping (techniek toepassen)
- Tsurikomi-goshi
- Tai-otoshi
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Ko-uchi-gari

Katame-waza - verdieping (techniek toepassen)
- Kata-gatame
- Hadaka-jime
- Okuri-eri-jime
- Kataha-jime
- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-juji-gatame

Katame-waza - basis (techniek aanleren)
- Nami-juji-jime
- Gyaku-juji-jime
- Kata-juji-jime
- Ude-garami
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame

Nage-waza - verpersoonlijking (techniek eigen maken)
- Tokui-waza 2 (achterwaarts)
- Yakusoku-geiko (gekende technieken)

Katame-waza - verpersoonlijking (techniek eigen maken)
- Tokui-waza 2
- Yakusoku-geiko (gekende technieken)

Judoka's behalen de graad van 2de kyu. Resultaat blijft ondergeschikt aan de ontwikkeling. Voorzie nog voldoende afwisseling tussen spelvormen en gestructureerd oefenen.

