U18

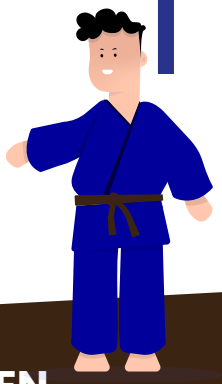
TRAINEN VOOR COMPETITIE

situering - ontwikkeling & begeleiding

JUDO GROEI MODEL

OP WEG RICHTING TOPSPORT

Judoka's hebben een duidelijke **keuze** gemaakt en leggen in functie van hun talent de weg naar topsport verder af. Judoka's kampen op nationaal niveau. **Presteren** wint aan belang, maar **ontwikkeling op lange termijn** blijft nog altijd het primaire doel.



Leeftijdscategorie	U18 (15 - 17 jaar)
Biologische groeifase	Late puberteit / vroegvolwassen
Trainingsniveau	Individuele training Regionale / nationale training Internationale stages
Lengte van de training	90 à 120 min, 5 momenten per week
Activiteiten buiten de club*	Min. 14 met max. 3 piekmomenten
Graadverhoging	Individueel
Trainer	Instructeur (B)
Programma's Judo Vlaanderen	Dopico en persoonlijk ontwikkelingsplan VTS – opleiding trainer B judo

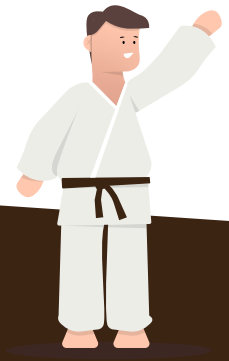
WAARDEN EN GEDRAGINGEN

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

PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Op sociaal-emotioneel vlak lijkt er wat meer **stabiliteit** te komen. Jongeren gaan **kritisch denken** vanuit verschillende **perspectieven**.

Hun **abstract denkvermogen** wordt steeds complexer. Stilaan kunnen ze dingen **nuanceren** en **relativeren**. Dit proces is erg individueel.



LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Prille eerste relaties, ontluikende seksualiteit, complexer denken en omgaan met emoties. In hun puberteit ontdekken jongeren het allemaal. Stilaan ontgroeien ze deze fase, en **groeien richting jongvolwassenheid**.

De piekgroei is voor de meeste judoka's voorbij, het lichaam is stilaan gevormd. Een heel **persoonlijk proces**. Waar sommige tieners hun puberteit al voorbij zijn, moeten anderen nog starten. Daarom blijf je aandacht hebben voor **belastbaarheid** van het lichaam.

FOCUS

- **Weg naar topsport**
- **Specialisering en individualisering**
- **Persoonlijk ontwikkelingsplan**
- **Randori (in meer open vorm) wint aan belang**
- **Let op houding, mobiliteit en stabiliteit als basis voor krachttraining**
- **Blijf letten op belastbaarheid van het lichaam**



U18

TRAINEN VOOR COMPETITIE
leerlijnen

JUDO GROEI MODEL

FYSIEK

Vul de fysieke eigenschappen **coördinatie, kracht, flexibiliteit, snelheid en uithouding** op een **judospecifieke manier** in. Leg accenten volgens het **persoonlijk ontwikkelingsplan** van de judoka, uitgewerkt door de topsportwerking van Judo Vlaanderen.

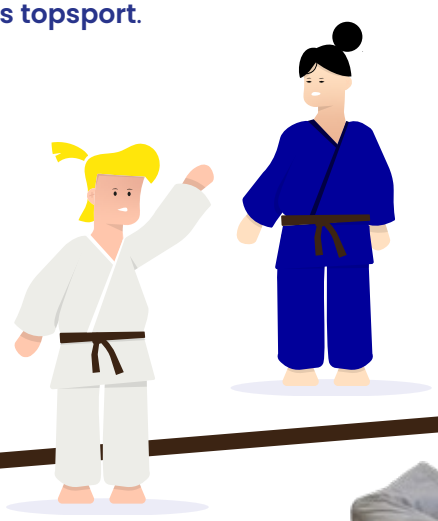
Het sportspecifieke aandeel richting **wedstrijd-judo** blijft stijgen. **Randori** wordt meer en meer een belangrijk trainingselement om, naast het oefenen van judovaardigheid en techniek met **weerstand**, ook wedstrijdconditie te ontwikkelen.

Wedstrijdjudo vraagt een intense snelheid, kracht en uithouding, maar tijdens training ga je niet steeds de **intensiteitsdrempel** opzoeken. Blijf eerder de **basisuithouding** uitbouwen.

Vanaf U18 kan je geleidelijk aan starten met **krachttraining**. Waak hierbij steeds over houding, mobiliteit en stabiliteit. Deze vormen de basis van krachttraining. **Bewegingsverloop** blijft belangrijker dan training met weerstand.

TECHNIEK

Judoka's breiden hun **kennis aan techniek** verder uit. Daarnaast treedt de **tokui-waza** steeds meer op de voorgrond. Talentvolle judoka's in deze fase werken aan de hand van een **persoonlijk ontwikkelingsplan** dat opgesteld wordt in samenspraak met de **trainers topsport**.

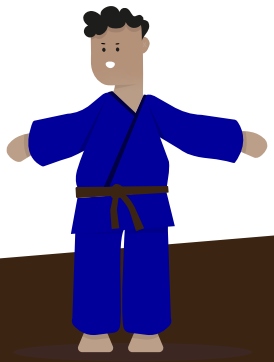




TECHNIEKEN

Nage-waza - basis (techniek aanleren)

- Hiza-guruma
- Kata-guruma
- Ko-soto-gari
- Tani-otoshi
- Tomoe-nage
- Nage-no-kata: ashi-waza



Nage-waza - verdieping (techniek toepassen)

- Harai-goshi
- Hane-goshi
- Uchi-mata
- Okuri-ashi-harai
- De-ashi-harai

Katame-waza - basis (techniek aanleren)

- Sode-guruma-jime
- Katate-jime
- Sankaku-jime

Katame-waza - verdieping (techniek toepassen)

- 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 3 (achterwaarts)
- Tokui-waza in vrije oefenvorm (kakari-geiko zonder weerstand)

Katame-waza - verpersoonlijking (techniek eigen maken)

- Tokui-waza in vrije oefenvorm (kakari-geiko zonder weerstand)

Judoka's behalen de graad van 1ste kyu.

*De judoka bevestigt op nationaal niveau en groeit naar het internationale niveau toe.

Presteren wint aan belang (bv. kampioenschappen en selectietornooien), maar de verdere ontwikkeling op lange termijn blijft nog altijd het primaire doel.