U11

LEREN TRAINEN I

situering - ontwikkeling & begeleiding

JUDO GROEI MODEL

DE GOUDEN LEEFTIJD

Kinderen tussen 8 en 13 zitten in hun zogenaamde gouden jaren, een **belangrijke periode voor motorisch leren**. Hun hersenen zijn in volle groei, waardoor ze supersnel bijleren. De **verhoudingen van hun lichaam zijn optimaal**. Bewegingen gebeuren steeds bewuster vanuit hun denken.

Judo leren vraagt tijd. Daarom splitsen we de fase 'Leren trainen' op in twee delen. Judo is een sport waarin veel motorische vaardigheden, zoals grepen en worpen, samenkomen. Daarom duurt het een tijd voor kinderen die eerste vaardigheden en technieken onder de knie krijgen.

Leeftijdscategorie	U11 (9 - 10 jaar)
Biologische groeifase	Late kindertijd (prepuberteit)
Trainingsniveau	Club
Lengte van de training	60 min, 2 à 3 momenten per week
Activiteiten buiten de club*	Min. 6 - max. 16 per jaar
Graadverhoging	1 per jaar
Trainer	Initiator
Programma's Judo Vlaanderen	VTS - opleiding initiator judo



WAARDEN EN GEDRAGINGEN

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



PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Kinderen in U11 weten wat boos, verdrietig en blij zijn betekent. Stilaan leren ze de **spelregels** begrijpen, en krijgen ze **spelinzicht** en **teamgeest**. Judowaarden zoals respect, verbondenheid en het evenwicht tussen **tori en uke** krijgen betekenis. Kanttekening: kinderen worden stilaan vatbaar voor **stress en druk**.

FOCUS

- **Gouden leeftijd voor motorisch leren**
- **Basisbewegingsvaardigheden en judovaardigheden oefenen en combineren met fysieke eigenschappen (coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithouding)**
- **Gericht oefenen (eerder open), spelen en kampen (eerder gesloten)**
- **Introductie van eenvoudige schakels, overnames, uitvoeringsvormen en transities**
- **Algemene sportontwikkeling en andere sportactiviteiten blijven belangrijk**
- **Eerste reacties op stress, twijfelen aan zichzelf en hoe anderen over hen denken**
- **Judowaarden krijgen stilaan diepere betekenis**

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Kinderen **pikken razendsnel nieuwe dingen op**, ze zitten in hun gouden leeftijd voor motorisch leren. Hun **hersenen** zijn **neuroplastisch**: de hersengebieden voor **coördinatief leervermogen** ontwikkelen razendsnel.

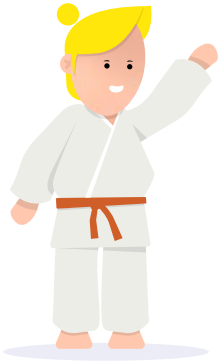
Rond hun 11de **beheersen kinderen hun motoriek** volledig. De verhoudingen van hun lichaam zijn proportioneel ideaal, hun **uithoudingsvermogen** groot.

U11

LEREN TRAINEN I

leerlijnen

JUDO GROEI MODEL



FYSIEK

In U11 ga je als trainer de **basisbewegingsvaardigheden** van kinderen oefenen, en combineren met componenten van **coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithouding**. Ga zelf aan de slag met deze aanpak en gebruik onderstaande tabel als leidraad.

TECHNIEK

Judoka's U11 moeten nog steeds vooral leren om **vaardig te (judo)bewegen**, zowel tijdens judospecifieke oefenvormen als tijdens andere sporten en spelen. De basisbewegingsvaardigheden worden nog altijd op een **speelse wijze** ontwikkeld. Hoe vaardiger de judoka wordt, hoe judospecifieker de training wordt ingevuld.

	COÖRDINATIE	KRACHT	SNELHEID	FLEXIBILITEIT	UITHOUDING	
SHISEI/ SHINTAI	Vb. ebi	Vb. zit, roeien naar de overkant	...	Vb. vanuit shiho-positie naar kesa-positie	...	TECHNIEK GEBRUIKEN TOEPASSEN
	Vb. bewegen tsugi-oshi in zone	...	...	...	Vb. bewegen in zone/ kakari-geiko (1 min)	
KUMIKATA	Vb. kumikata afwisselend nemen links/rechts	Vb. gordel uit de handen trekken	...	...	...	
KUZUSHI	Vb. evenwicht verleggen bij kuzushi	Vb. eenhandig kuzushi kraagarm	...	...	...	
	Vb. elkaar uit een zone duwen	Vb. eenhandig kuzushi mouwarm	...	...	...	
TSUKURI/ TAI-SABAKI	Vb. uke wijst welke richting tori draait	...	Vb. snelle positiewissel naar rug	...	...	
UKEMI/ KATAME-WAZA	...	...	...	...	...	
ASHI-WAZA	...	...	...	...	...	

Voorbeelden van oefeningen die je kan gebruiken om basisbewegingsvaardigheden te verbeteren en zo de voorwaarden te versterken om judovaardigheden te leren.





TECHNIEKEN

Ukemi - basis (techniek aanleren)
- Zempo-kaiten
- Mae-ukemi

Nage-waza - basis (techniek aanleren)
- Uki-goshi
- Koshi-guruma
- O-soto-gari
- Ippon-seoi-nage
- O-uchi-gari

Katame-waza - basis (techniek aanleren)
- Yoko-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame

Ukemi - verdieping (techniek toepassen)
- Ushiro-ukemi
- Yoko-ukemi

Nage-waza - verdieping (techniek toepassen)
- O-goshi
- Seoi-nage

Katame-waza - verdieping (techniek toepassen)
- Yoko-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame

Judoka's behalen de graad van 4de kyu

*Activiteiten buiten clubverband zijn nog steeds vooral gericht op ontwikkeling en plezierbeleving.

Judo Vlaanderen adviseert om judoka's U11 overwegend te laten deelnemen aan ontwikkelingsgerichte organisaties zoals randoridagen.

Daarin oefenen judoka's in randorivormen zonder prestatiekarakter. Het ontwikkelingsgericht karakter staat er centraal.