TopJudo AMSTERDAM

TJA seizoen 2020 – 2021

Judoka's -15 jaar - geb. (2006) / 2007 / 2008 / 2009

Visie TJA -15
- De ontwikkelfase bij uitstek!
- Sterke, brede groep als basis
- Allround, zelf denkende judoka's
- Aansluiting zoeken bij nationale top

Ontwikkeling judovaardigheden
- Brede ontwikkeling techniek TW en NW
- Worpen meerdere richtingen/pakkingen
- Veraf en dichtbij kunnen judoën
- Snel schakelen in overgang TW > NW

Opbouw seizoen
- aug : voorseizoen
- sep – okt: wedstrijdfase met **DK/NK -15**
- nov - dec : opbouwfase (basis leggen)
- jan – mrt: wedstrijdfase (pieken nat / int)
- apr – jun: uitbouwfase (creativiteit)

Trainen
- Ma & Do TJA
- Wo RTC Haarlem (op uitnodiging)
- Eigen club (advies 1x / week)
- Thuis 1x kracht met schema

Wedstrijden
- Veel wedstrijden: vlieguren maken
- Scorend vermogen boven tactiek
- Mix van kleinere / grotere toernooien
- Zoveel mogelijk met zijn allen

Trainingsstages
- Snelkookpan voor ontwikkeling
- Belangrijkste: Koksijde 1-3 januari
- Voorwaarde: topfit

Fysiek / belastbaarheid
- Veel trainen, toernooien en stages
- Fysieke training eigen lichaam (schema)
- Bij last/pijn direct naar fysio (spreekuur)

Voeding en herstel
- Rust is onderdeel van training
- Gezond eten en op tijd naar bed
- Neem na de training extra eiwitten
- Lees: "Richtlijnen voeding & gewicht" (website TJA)

Gedrag
- Beter worden doe je zelf
- Wat ging er goed? Wat kan er beter?
- Hard werken verslaat talent als talent niet hard werkt

Aanwezigheid en afmelden
- Min 80% aanwezig m.u.v. ziekte/blessure
- Plannen en vooruit werken op school
- Bij afwezigheid afmelding door judoka zelf bij Maria (meisjes) of Youri (jongens)
- Seizoen beginnen = seizoen afmaken