TopJudo
AMSTERDAM

TJA seizoen 2020 – 2021

Judoka's -12 jaar (geb. 2010 en later)

Visie TJA -12

- Het fundament met nadruk op FUN!
- Ontwikkelen voor de lange termijn
- Club is de basis, TJA is extra

Fysiek / belastbaarheid

- Gouden jaren motorische ontwikkeling
- Max 3 keer judo per week
- Veel andere sporten / activiteiten
- Beperk schermtijd!

Basis judovaardigheden

- Structuur in pakking en bewegen
- Basisworpen in alle richtingen
- Gevoel ontwikkelen in body-to-body
- Creatief en beweeglijk grondwerk

Mentale / sociale ontwikkeling

- Trainingsmentaliteit
- Doorzettingsvermogen
- Coachbaarheid
- Teamgevoel

TJA -12 training

- Samen trainen, samen beter worden
- Basisvaardigheden & randori
- Ondersteunend aan clubtraining
- Smeden van groep voor de -15
- Afmelden niet verplicht

Wedstrijden

- Ervaring en plezier
- Vooral in poulesysteem
- Altijd voor de ippon gaan
- Inschrijving en coaching via de club
- Extra (team)toernooien via TJA

Rol ouders

- Genieten, stimuleren en motiveren
- Waardeer de inzet i.p.v. het resultaat
- Ondersteun en vertrouw trainer/coach
- Bij twijfels/vragen neem contact op