TopJudo AMSTERDAM

TJA seizoen 2021 – 2022

Judoka's -21 / -23 jaar (geb. 2003 en eerder)

Visie TJA -21 / -23

- Samen is niet alleen
- Judo naast studie of werk
- Het beste uit jezelf en elkaar halen: hard trainen en gezelligheid.
- Aanhaken of door groeien op (inter)nationaal niveau

Programma hele groep

Meedoen of aanmoedigen

- Jul - aug: opbouwfase (voorbereiding seizoen)
- sep – dec : wedstrijdperiode (NKT/NK/Int Toernooi)
- feb: NK -21
- Mrt: Bremen
- mei: NK mixteams

Training

- Maandag met zijn allen!
- Woensdag Regiotraining
- Donderdag NTC (voor top)
- Do/vr/za: eigen Amsterdamse club?
- Motiveer elkaar!

Ontwikkeling judovaardigheden

- Eigen voorkeurstechnieken verfijnen
- Pakking en voorbereiding verfijnen
- Tactisch slimmer / handiger worden
- Plezier hebben in het spelletje

Fysiek / belastbaarheid

- Als je de beste wilt worden moet je trainen met de besten (top)
- Judo (op topniveau) is zwaar voor je lijf zelf verantwoordelijk om fit (genoeg) te zijn en blijven.
- Extra fysieke (kracht) training is een must (top) voor rest een optie.
- Bij pijn/last 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 het document: "Richtlijnen voeding & gewicht" (website TJA)

Wedstrijden

- Afgestemd op niveau en ambitie
- Inschrijving en begeleiding via TJA
- Meerdere piekmomenten in seizoen
- Ontwikkel- en prestatietoernooien

Trainingsstages

- Snelkookpan voor ontwikkeling
- In binnen- en buitenland
- Voorwaarde: topfit

Aanwezigheid en afmelden

- Min 80% aanwezig m.u.v. ziekte/blessure
- Goed plannen en vooruit werken om studie/werk en judo te combineren
- Bij afwezigheid maandag afmelden bij Pieter (niet in groepsapp)
- Seizoen beginnen = seizoen afmaken